

Universidad Católica de Santa María
Escuela de Postgrado
Maestría en Salud Mental del Niño, del
Adolescente y de la Familia



**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN TIEMPO
EPIDEMIOLÓGICO DE AISLAMIENTO Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ADMINISTRACIÓN
BANCARIA – FINANCIERA Y CONTABILIDAD EN ESTUDIANTES DE 18 A 25
AÑOS DEL PRIMER CICLO DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS EN LA
CIUDAD DE AREQUIPA EN EL AÑO 2020**

Tesis presentada por la bachiller:

Serruto Rodrigo, Danitza Vianney

Para optar el Grado Académico de:

**Maestro en Salud Mental del
Niño, del Adolescente y de la
Familia**

Asesora:

Dra. Nuñez Ocola, Anika María

Arequipa – Perú

2023

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA
MARÍA**
ESCUELA DE POSTGRADO
**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR DE
TESIS**

Arequipa, 17 de abril del 2023

Dictamen: 001172-C-EPG-2023

Visto el borrador del expediente 001172, presentado por:

2019001162 - SERRUTO RODRIGO DANITZA VIANNEY

Titulado:

**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN TIEMPO EPIDEMIOLÓGICO
DE AISLAMIENTO Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ADMINISTRACIÓN BANCARIA-FINANCIERA Y
CONTABILIDAD EN ESTUDIANTES DE 18 A 25 AÑOS DEL PRIMER CICLO DEL
INSTITUTO SUPERIOR CERTUS EN LA CIUDAD DE AREQUIPA EN EL AÑO 2020**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

**29229000 - CHOCANO ROSAS DE VIZCARRA
TERESA JESUS DICTAMINADOR**



**29254453 - ALVARADO ACO JOSE
ELISEO DICTAMINADOR**



**29281582 - VILCHES VELASQUEZ
FLOR ALEIDA DICTAMINADOR**



ESTILOS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN TIEMPO EPIDEMIOLÓGICO DE AISLAMIENTO Y SU INFLUENCIA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ADMINISTRACIÓN BANCARIA – FINANCIERA Y CON

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

10%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.upch.edu.pe

Fuente de Internet

2%

2

repositorio.upeu.edu.pe

Fuente de Internet

1%

3

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

4

repositorio.upao.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

bibliotecas.unsa.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

Submitted to Universidad Nacional San
Agustin

Trabajo del estudiante

1%

7

repositorio.urp.edu.pe

Fuente de Internet

1%

repositorio.unheval.edu.pe

8

Fuente de Internet

1 %

9

www.ti.autonomadeica.edu.pe

Fuente de Internet

1 %

10

repositorio.udea.edu.co

Fuente de Internet

1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1 %

Excluir bibliografía

Apagado

Dedico este trabajo a Dios, nuestro Señor y a la Virgen María, quienes son la luz que ilumina y guía día a día el camino que debo recorrer. A mi Familia, seres queridos, por su cariño, comprensión y apoyo, en especial a mi madre Lourdes, hermana Doris y primos Carlos y María Ysabel, por cada instante que detuvieron su caminar para guiarme y entregarme aquellas palabras cargadas de sabiduría. Palabras sin duda eran el aliento que necesitaba para sobrellevar aquellos momentos en el camino se hacía cada vez más complicado. Sin ellos quizás jamás hubiese alcanzado esta meta. A mi padre Jesús Eusebio y a mis abuelos María Asunción y Guillermo, por ser los ángeles que junto a Dios me guían y acompañan en cada minuto de mi vida. A todas las personas que, con su amor y perseverancia, me apoyaron en todo momento, especialmente a la Dr. Soledad Eyzaguirre. para seguir adelante y creer en los milagros. Por todo eso y mucho más, mi amor y esfuerzo se los dedico a ellos.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Católica de Santa María, por habernos albergado durante este tiempo en sus aulas, así mismo a todos los Maestros, quienes nos impartieron sus conocimientos, enseñanzas y nos modelaron como profesionales, mostrándonos que la Universidad no solo comprende una formación académica, sino que también involucra una formación personal, reafirmar nuestra vocación de servicio y de valores.

A la Señora Jefa de Filial Arequipa Claudia Arango Bustamante, del Instituto de Educación Superior “CERTUS”, quien hizo posible esta investigación.

A los docentes y estudiantes de la Institución de Educación Superior, que nos brindaron su apoyo y colaboración en la realización de la presente investigación.

INDICE GENERAL

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN	1
HIPOTESIS	4
OBJETIVOS.....	4
CAPÍTULO II METODOLOGÍA.....	28
CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	40
CONCLUSIONES	58
RECOMENDACIONES	60
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	62
ANEXOS.....	67

INDICE DE TABLAS

TABLA N° 1 DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020.....	42
TABLA N° 2 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020.....	44
TABLA N° 3 BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020.....	47
TABLA N° 4 RELACION DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DIRIGIDOS AL PROBLEMA Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020.....	49
TABLA N° 5 RELACION DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DIRIGIDOS A LA EMOCIÓN Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020.....	51
TABLA N° 6 RELACION DE ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020.....	53

INDICE DE FIGURAS

FIGURA N° 1 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020.....	45
Figura N° 2 BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020	47



RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar los estilos de afrontamientos frente al estrés y el bienestar psicológico, así como la relación que existe entre ambas variables en los estudiantes de 18 a 25 años, del instituto superior CERTUS en el año 2020.

La investigación es de tipo correlacional, se utilizó la técnica del cuestionario para medir las variables de estilos de afrontamiento frente al estrés y bienestar psicológico. Los instrumentos usados fueron: Cuestionario de estilos de afrontamiento ante el estrés (COPE-52) y Evaluación del bienestar psicológico - Escala BIEPS-A. El análisis de los datos fue realizado mediante el uso de la estadística descriptiva con cuadros y gráficos estadísticos, mientras que; para la estadística inferencial se utilizó el estadístico de Chi-cuadrado.

Se concluyó que; durante el tiempo epidemiológico de aislamiento, dependiendo de las circunstancias, emplear el estilo activo y el de planificación como parte de los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema, además del análisis de las emociones como parte de los estilos dirigidos a la emoción, se relaciona significativamente con un mayor nivel de bienestar psicológico en los estudiantes del Instituto Superior CERTUS, pues se encontraron estadísticos de Chi-cuadrados asociados a niveles de significancia iguales a 0.006, 0.001 y 0.024 respectivamente.

Palabras Clave: Bienestar psicológico, Estilo de afrontamiento, Estrés.

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the coping styles against stress and psychological well-being, as well as the relationship that exists between both variables in students from 18 to 25 years old, of the CERTUS higher institute in the year 2020. The research is of a correlational type, the questionnaire technique was used to measure the variables of coping styles against stress and psychological well-being. The instruments used were: Stress Coping Styles Questionnaire (COPE-52) and Psychological Well-Being Assessment - BIEPS-A Scale. The data analysis was performed through the use of descriptive statistics with statistical charts and graphs, while; for the inferential statistics, the Chi-square statistic was used. It was concluded that; during the epidemiological period of isolation, depending on the circumstances, using the active and planning styles as part of the problem-directed coping styles, in addition to the analysis of emotions as part of the emotion-directed styles, is It is significantly related to a higher level of psychological well-being in the students of the CERTUS Higher Institute, since Chi-square statistics were found associated with significance levels equal to 0.006, 0.001 and 0.024 respectively.

Key Words: Psychological well-being, Coping style, Stress.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cifras son las de 16 millones de jóvenes de 15 a 19 años y un millón de niñas menores de 12, quienes no tienen oportunidades de educación y estudio, por tanto, se embarazan cada año, provenientes de otros países en ingresos medianos y bajos, esto produce desigualdad de oportunidades en los sectores de salud educación y trabajo, cifras alarmantes en esta situación problemática¹.

Así mismo en el año podemos referir que en el año 2016, entre jóvenes de 10 a 29 años, de un total de 43 %, homicidios, resultados de la desigualdad de oportunidades y estilos de vida saludables. A nivel Internacional, en México, de acuerdo a Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI, refiere que la edad promedio en el consumo de alcohol en jóvenes es a los 16 años, ocurriendo durante el año 2011, se perdieron más de 38 mil vidas de jóvenes en accidentes de tránsito².

En el caso de nuestro país, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, encontramos cifras relacionadas con incremento de embarazo adolescente en un 14.6 %, así como delitos realizados por jóvenes entre 12 y 23 años, en un 80%. De igual manera en los estudios Epidemiológicos de Salud Mental, expresan que anualmente un 20.5% de la población mayor de 12 años, sufre de algún tipo de Trastorno en Salud Mental. En los cuales los trastornos más frecuentes son los episodios depresivos con una prevalencia al año del 4% en Lima Rural y 8.8% en Iquitos, así como el desarrollo a nivel nacional de un 7.6%^{3,1}.

De acuerdo a todo lo expresado, encontramos como consecuencia una gran problemática, relacionada con la salud mental en los jóvenes, especialmente en la depresión que es principal causa de mortalidad dentro de este grupo etario. Así mismo el The Center for Disease Control and Prevention (CDC), explica que, si hay factores predisponentes, el riesgo es mucho más alto, que puede influir en los jóvenes a sufrir estrés, desarrollando sentimientos de desesperanza, angustia, preocupaciones, intento de suicidio y escasos niveles en red de apoyo sostenible (en este caso la familia y grupos pares), ya que muchos jóvenes provienen de diferentes lugares del país, viven solos, para estudiar y trabajar. De esta manera están expuestos a entornos sociales negativos, disfunción familiar y muchas veces al desempleo, escasos recursos económicos⁴.

A esta situación se le suma la Pandemia al Covid 19, según el Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC), hasta el día 29 de enero del año 2021 se registraron 102 159 19 casos positivos y 2 204 534 personas fallecidas a nivel mundial. Esta situación crea gran problemática, no solo en las personas de la tercera edad, quienes son más vulnerables, personas con comorbilidad, de acuerdo a los estudios, sino también a los jóvenes de 18 a 25 años, quienes acceden en la educación superior en estas circunstancias, las cuales deben afrontar¹.

Por todo lo sustentado, frente a esta gran problemática en salud mental, a nivel mundial, en nuestro país desde el día 06 de marzo del año 2020; en el Perú a nivel Mundial, todas las personas se encuentran aisladas en sus casas, en tiempo epidemiológico de aislamiento; actualmente pasamos por una “segunda ola”, que implica tomar medidas preventivas de aislamiento y distanciamiento social; por ello el interés de llevar a cabo el presente trabajo de investigación con el fin de desarrollar un estudio relacional, en el cual como los estudiantes utilizan diferentes estilos de afrontamiento en tiempo de aislamiento epidemiológico y su influencia en el bienestar psicológico, dentro de sus actividades cotidianas y proyecto de vida.

El presente trabajo de investigación, toma en cuenta la vital importante de promover la salud mental, de acuerdo a lo que menciona la Organización Mundial de la Salud, la cual promueve el bienestar físico, psicológico y social de las personas desde un enfoque biopsicosocial y también espiritual, recordando que la salud es parte de una integridad multicausal y multidisciplinaria.

En especial a nuestros jóvenes de primer ciclo quienes inician sus estudios a nivel superior, pero en muchas ocasiones presentan problemas, dudas, e inquietudes, a grandes desafíos en la educación superior, en especial en tiempo de aislamiento epidemiológico, en muchos casos provocando reacciones de inseguridad y preocupación excesiva en su estado de ánimo, frente a nuevos aprendizajes, no logrando culminar sus metas y posteriormente causando problemas familiares, desigualdad de oportunidad, embarazos no deseados, trastornos psicológicos y conductas delictivas aumentando la pobreza y crisis económica.

Es necesario conocer entre los jóvenes estudiantes las estrategias de afrontamiento y un

adecuado bienestar psicológico, que produzca, seguridad, tranquilidad y optimismo, frente a la situación actual, importante para promover una calidad de vida que pueda influir en sus estudios a nivel superior, y que posteriormente se conviertan en buenos líderes y referentes del éxito que pueda conseguir en lograr metas, objetivos y un adecuado proyecto de vida.

De acuerdo a lo que refiere Casullo, sobre el Bienestar Psicológico: es un bienestar constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, se debe incluir la aceptación de sí mismo, propósito de vida, crecimiento personal y vínculos personales⁵. Lo que refiere el autor es muy importante y fundamental, el conocer en los estudiantes que estilos de estrategias de afrontamiento al estrés en tiempo de aislamiento epidemiológico, es el que más elegirán para sobrellevar esta dificultad, como lo relacionan con su bienestar psicológico, dentro del ámbito académico y personal. De acuerdo a lo planteado los profesionales en la salud mental, obtendremos de manera cuantitativa los indicadores que nos puedan ayudar a una adecuada atención, con mayor criterio y objetividad las diversas situaciones problemáticas que puedan presentar los jóvenes de 18 a 25 años en este tiempo de aislamiento epidemiológico.

En la cual la falta de bienestar, puede llevarlos a abandonarse en la indiferencia o la falta de entusiasmo para buscar soluciones mucho más óptimas y esperanza. Así mismo mantener la calma y tranquilidad, para utilizar adecuadas estrategias de afrontamiento frente a la problemática actual (estado de emergencia- tiempo epidemiológico de aislamiento). De acuerdo a esta situación, los jóvenes hoy en día aprenden y avanzan en su vida, de acuerdo a su medio, a su contexto, el estilo de vida y modelos parentales proyectan en algunas ocasiones condiciones que no son apropiadas para el carácter y la estabilidad emocional.

Por lo expuesto anteriormente es el interés necesario de correlacionar las dos variables presentadas permitiendo una investigación sobre la situación de nuestra localidad, así como conocer las estrategias de afrontamiento de estrés post cuarentena en la población, por último, como esto repercute en su bienestar psicológico en el ámbito biopsicosocial y espiritual.

HIPOTESIS

Dado que; los estilos de afrontamiento se establecen como respuestas a una situación estresante, como la suscitada en tiempos de pandemia, en la que para preservar el bienestar psicológico fue necesario desplegar acciones estratégicas dirigidas a abordar los distintos problemas a partir de aspectos tanto objetivos como subjetivos que brinden soporte para una adecuada planificación y acción constante que presuponga un resultado positivo.

Es probable que; sean los estilos de afrontamiento activo, de planificación y de análisis de las emociones, los que hayan influenciado positiva y significativamente en el bienestar psicológico de los estudiantes del Instituto Superior CERTUS.

OBJETIVOS

- ✓ Determinar los estilos de afrontamiento frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento, en estudiantes 18 a 25 años, del instituto superior CERTUS en el año 2020.
- ✓ Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de 18 a 25 años del instituto superior CERTUS en el año 2020.
- ✓ Establecer la relación entre estilos de afrontamiento frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento y su influencia en el bienestar psicológico, en estudiantes de 18 a 25 años del instituto superior CERTUS en el año 2020.



CAPÍTULO I.

MARCO TEORICO

1. Marco conceptual

1.1. Afrontamiento al estrés

Según Fernández describe que los estilos de aprendizaje *“son predisposiciones que cada persona posee para enfrentar una situación estando relacionados con las preferencias de cada ser humano en el uso de un determinado tipo o estrategia de afrontamiento, con su estabilidad en el tiempo y situación”*².

De acuerdo a lo expresado, significa que nosotros tenemos una predisposición para actuar en cualquier situación y en muchas ocasiones es relacionada en una forma de como sobrellevarla, de acuerdo en un espacio o momento donde nos encontremos, es así que en la actualidad muchos jóvenes hoy en día presentan muchos problemas para afrontar situaciones estresantes que los llevan a salidas muy rápidas como la desesperación, depresión y suicidio.

También podemos referir a Brannon y Feist, quienes sostienen que el estrés tiene tres aspectos que debemos tomar en cuenta, el primero hace referencia que es un proceso, y que cambia si las experiencias de la persona han sido de manera efectiva o exitosa. En segundo lugar, es una respuesta del organismo, que es aprendida por la misma experiencia y finalmente, en tercer lugar, la persona se enfrenta a momentos que requieren de esfuerzo, control de la situación y encontrar un equilibrio y adaptación².

Recordemos que debemos tomar en cuenta algunos conceptos claves, como la conducta no necesariamente se debe llevar a cabo, solo con el intento de realizar; el esfuerzo es nivel de pensamientos y es evidente, finalmente la interpretación de una situación específica sea difícil o es un primer paso del afrontamiento.

Lazarus, sostiene que el afrontamiento al estrés, es la *“relación a la forma en que los sujetos superan situaciones vitales que generan estrés; cuando la forma en que enfrentan es ineficaz los niveles de estrés se incrementan y viceversa”*².

Es importante como las personas interpretan diversas situaciones que pueden provocar estrés, en mayor o menor grado, y cuando presentan dificultades o respuestas adecuadas a la situación pueden provocar respuestas de agotamiento, preocupación

excesiva, reacciones en el cuerpo negativas o desencadenantes en trastornos mentales y de adaptación.

En este caso Carver, manifiesta que los estilos de afrontamiento son “respuestas a una situación estresante, diferente en cada ser humano, diferente ya sea por la experiencia propia o auto apreciaciones de las capacidades o motivaciones, que influye en su adaptación”².

Cuando nos referimos a afrontar, es disminuir o eliminar aquella situación que nos puede provocar temor, y frente a ella tenemos una reacción o respuesta, relacionada también con nuestra forma de pensar, creencia o experiencias anteriores. Así mismo como una manera control propio y de nuestro alrededor como nosotros nos adaptamos frente a las diferentes posibilidades en la que nos podamos enfrentar.

Muchas situaciones nos pueden llevar al estrés, que son un conjunto de respuestas físicas, emocionales y sociales que brindamos a nuestro alrededor o de manera interior, es necesario tomar en cuenta como la persona interpreta las situaciones y como se desarrolla su estilo de afrontar el estrés, por ello se toman en cuenta dos aspectos a considerar:

1.1.1. Afrontamiento al estrés como Proceso

Encontramos tres aspectos que son importantes:

- ✓ Las observaciones y valoración que tiene la personas en cómo piensa y hace las cosas
- ✓ El contexto, cuando nos referimos a la interpretación que hace la persona o de su medio donde se desenvuelve
- ✓ El proceso de pensamiento, es decir el cambio en el pensamiento y actuación que realiza en su interacción con el medio que lo rodea, así podemos comentar que el afrontamiento es cuando las personas, deben tomar estrategias o alternativas que lo ayuden para solucionar problemas frente una situación estresante

1.1.2. Etapas del afrontamiento al estrés

Lazarus y Folkman, refieren tres etapas ⁶.

En una primera etapa será necesario que el evento estresante, aun no se dé, lo que se toma en cuenta son las posibilidades o factores que puedan suceder y de que trata la

situación en sí.

Durante la segunda etapa, nos referimos a un momento de impacto, a la forma de ver de la persona, frente a una situación preocupante o estresante, y las acciones realizadas, no se toma en cuenta si la situación concluye, eso es a que se evalúa lo que puede suceder antes y se verifica si se puede superar o es más difícil de lo que puede pensar la persona y cómo lo realizará.

En un tercer momento, es la finalización, en la cual persona afronta la situación difícil o estresante, en la cual se toman en cuenta los aspectos psicológicos como objetos concretos.

Así mismo los autores nos refieren que hay dos tipos de afrontamiento;

- ✓ Afrontamiento orientado al problema, es decir mantiene relación con el cambio de la problemática o la relación de persona con la situación problemática, a través de las acciones que puede realizar en el o en sí mismo.
- ✓ Afrontamiento orientado a la emoción, que se refiere a cambiar el modo en que la situación estresante se encuentre relacionada con el medio ambiente, y que tenga especial significado a la persona, es decir que le pueda afectar o no, por tanto, puede disminuir su estado de preocupación o tensión.

En caso de Carver, Scheir y Weintraub, refieren trece dimensiones con tres estrategias de afrontamiento, que se agrupan dentro de las dos categorías anteriormente mencionadas⁷.

Las primeras estrategias se relacionan en la situación problemática o estresantes, denominado afrontamiento activo, donde encontramos la planificación, supresión de actividades competentes, postergación del afrontamiento y la búsqueda de apoyo social.

Estrategias centradas en la emoción, las cuales se agrupan en búsqueda de apoyo por motivos emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación y acudir a la religión.

Finalmente encontramos las otras escalas, las cuales, expresan que son estrategias que no adecuadas para el adecuado manejo de afrontamiento frente al estrés, que son la distracción, negación y conductas inadecuadas.

Así mismo lo que refiere Velásquez, quien manifiesta que los estudiantes en muchas oportunidades se encuentra en situación de alto nivel de demanda, en las que muchas veces no les es fácil poder sostener ni desarrollara adecuadas formas de enfrentar o afrontar situaciones frente al estrés, por eso es fundamental que se conozcan las

diferentes reacciones conductual que pueda tener el estudiante, como la capacidad de expresarse sin dañar u ofender a otras personas y que emociones y sentimientos pueden desarrollar en el estado de bienestar psicológico, el cual es necesario abordar⁷.

1.2. Estilos de afrontamiento

Según Lazarus y Folkman refieren los estilos de afrontamiento que se definen en líneas siguientes².

1.2.1. Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema

Es importante definir el problema, encontrando estrategias para resolverlas, así la misma persona será capaz de analizar en base a los buenos o malos resultados, encontrando la mejor manera de enfrentarlo o afrontando, a través de acciones concretas yespecíficas.

Se encuentra las siguientes estrategias de afrontamiento:

- ✓ La estrategia de **afrontamiento directo**, la cual permite acciones enfocadas a eliminar o evitar el estrés.
- ✓ La **planificación**, que se refiere a encontrar estrategias a través de la supervisión y recolección de datos, constatando la mejor manera de superar un problema.
- ✓ La **supervisión de actividades competitivas**, que se basa en encontrar un elemento distractor que alejar el estrés,
- ✓ La **retracción**, que significa encontrar el momento exacto para superar la situación problemática.
- ✓ Así también la **búsqueda de soporte emocional**, que se refiere a encontrar a través de un consejo u orientación por parte de las demás personas o grupos pares, para superar una situación estresante o problemática.

También refiere Khan, que los estilos de afrontamiento enfocado al problema se incluyen dos grupos de estrategias².

Relaciones en el entorno y de la persona. En el primer caso, la personas tiene como finalidad disminuir la tensión dentro de su entorno, por problemas o situaciones específicas, donde busca alternativas de solución, y en lo segundo está vinculado con el cambio de proceso cognitivo a través de la motivación de las personas, a través durante su vida, de cambios en sus deseos, disminución de la participación de el

mismo, búsqueda de situaciones interesantes y placenteras, formando nuevas capacidades y aprendizajes, dentro de sus actividades.

1.2.2. Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción

Se refiere al control de las emociones, así disminuyendo las situaciones que puedan generar en la persona estrés, muchas veces, dentro de nuestro proceso de visualización, magnificamos y minimizamos situaciones, o hasta muchas veces alejarlas de la realidad, buscando alguna estrategia que nos permita identificar emociones que puedan ser perjudiciales o negativas para nosotros.

Esta situación puede aparecer cuando las personas, analizan una situación negativa enfocada en sus habilidades, para sobrellevar diferentes situaciones negativas o perturbadoras, del medio ambiente y sus niveles de respuestas se basan a nivel emocional, como resultado. En este caso entramos las siguientes estrategias, como la **evitación, minimización, atención selectiva, comparación positiva y extracción de valores positivos sobre acontecimientos negativos.**

En este caso el estilo de afrontamiento dirigido al problema como estilo dirigido a la emoción, son complementarios, uno se centra en la resolución de problemas a través de las estrategias planteadas y en el mismo momento, se toman a consideración las emociones².

1.2.3. Estilos de afrontamiento al estrés según Carver

Quien toma en cuenta la teoría de Lazarus, para incluir dentro de los dos estilos de afrontamiento al estrés, uno denominado resolución de problemas y la otra regulación emocional, así mismo considera un tercer aspecto llamado otros, relacionado con las estrategias de afrontamiento².

De acuerdo a todo lo planteado en esta área, se desarrollan las siguientes estrategias de forma aplicativa, tomando en cuenta trece estrategias que son:

Estilos de afrontamiento al estrés, enfocados a la resolución de problemas en la cual incluimos que son:

- ✓ **Afrontamiento activo:** cuando nos referimos a la ejecución de actividades de manera directa, realizando esfuerzos para disminuir el estrés.
- ✓ **Planificación de actividades:** es decir la forma en que se desenvuelve la persona, frente a una situación problemática o estresante, analiza y elige alternativas que tomara en cuenta para resolver un problema.
- ✓ **Supresión de actividades competitivas:** en este caso la persona se enfoca en el desarrollo de otras actividades con el deseo de evitar cualquier situación que le provoque rechazo o estrés.
- ✓ **Retracción o demora del afrontamiento:** aquí la persona encuentra el momento oportuno para enfrentar una situación problemática y así no responde de manera anticipada.
- ✓ **Búsqueda de soporte emocional:** es la que se necesita con la orientación consejo de otras personas, para que encuentre a solución adecuada frente a una situación problemática, basada en alternativas.

1.2.4. Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en las emociones o regulación emocional

- ✓ **Búsqueda de apoyo emocional:** es necesaria la apertura emocional de la persona en ayuda de otras personas, que puedan comprender la situación, que es problemática y lleve a la persona reacciones y emociones negativas.
- ✓ **Reinterpretación positiva de la experiencia:** donde se toma en cuenta que los problemas o situaciones problemáticas tienen un valor positivo y optimista en la experiencia de la persona, ubicando y señalando el aprendizaje de este afrontamiento.
- ✓ **Aceptación:** en el momento cuando la persona realiza un análisis inicial y posterior evaluación; en un primer momento es cuando la persona entiende que la situación estresante está ahí y la segunda es cuando la persona entiende que se está dando en este momento es verifico, y tendrá que encontrarse con ella y en su momento afrontarla.
- ✓ **Retorno a la religión:** es necesario entender el sistema de creencias de la persona, basada en un ser superior, para disminuir las preocupaciones por las que se encuentra la persona.

- ✓ **Análisis de las Emociones:** donde la persona se ubica en la situación estresante o problemática, y las formas de reacciones que pueden generar en ella.

1.2.5. Estilos de afrontamiento al estrés enfocado en otros afrontamientos adicionales

- ✓ **Negación:** es cuando la persona piensa que la situación problemática o elemento que genera estrés no se encuentra, así como realiza acciones. Donde los eventos negativos no están presentes.
- ✓ **Conductas inadecuadas:** se da cuando las acciones de las personas no son el más adecuadas en la solución a los problemas, desarrollar un alto grado de desesperación, tristeza, melancolía y angustia.
- ✓ **Distracción:** se da cuando la persona enfoca sus acciones a situaciones muy diferentes al problema, y así bajar el nivel de estrés que esto le pueda producir.

1.3. Valoración de los estilos de afrontamiento al estrés

Lazarus y Folkman, explican que encontramos dos formas de importancia al estrés:

- ✓ **Valoración primaria:** en la cual una persona brinda una primera respuesta, realiza una evaluación de la situación problemática y estresante basada en cuatro alternativas. una posible amenaza, enfrentamiento ante la amenaza, posible pérdida o daño a la amenaza y un beneficio².
- ✓ **Valoración secundaria:** cuando relacionamos lo que vamos a realizar para enfrentar un estímulo o situación estresante, tomando en cuenta las habilidades de superación. En este caso ambas interactúan y determinan el nivel de estrés que pueda desarrollar las personas, así como la calidad de las respuestas en el medio ambiente².

En este caso las diferentes reacciones de la persona frente al estrés pueden ser fisiológicas, como la presión sanguínea, pupilas dilatadas, dolores de cabeza, aumento en la respiración, manos temblorosas o frías.; resequedad en la boca y respuestas emocionales como temor, miedo, tristeza, melancolía, ira, depresión y excitación. Así también tenemos respuestas a nivel de pensamiento, es decir cognitivas como la preocupación, negación, pérdida del control que puede afectar el desempeño personal,

social, académico y laboral de la persona y su relación con el medio que lo rodea.

1.4. Tiempo epidemiológico por aislamiento

1.4.1. Pandemia

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, es cuando “*surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra el*”⁸.

Hace muchos años atrás los virus han provocado pandemias, en especial las de forma gripal que en algunos casos son los infectados los animales. En estos casos la gripe pandémica es muy relacionada a la estacional, de invierno, pero otras situaciones pueden ser muy diferentes. En este caso ambas pueden afectar a todos los grupos de edad y en otras situaciones provocan dificultades en las cuales las personas se ven gravemente afectadas, que posteriormente puede tener una recuperación sin un tratamiento específico. En muchos casos por lo general la mortalidad de la influenza estacional está relacionada con las personas de la tercera edad y que sufren otras enfermedades o trastornos específicos.

14.1.1. Influenza A (H1N1)

La influenza o gripe A (H1N1) “fue una pandemia originada por una variante de la *influenza virus A subtipo H1N1* que se dio en los años 2009 y 2010”⁸.

De acuerdo a investigaciones realizadas por Márquez, cuando hablamos de infección tuvo su inicio en una variante de cepa H1N1, con materiales que venían de una cepa aviar, dos de cerdo y una humana, en la cual provocó un cambio y provocó un cambio en las diferentes especies. En el caso de la gripe A (H1N1), en muchos países fue designada como gripe porcina, norteamericana o nueva gripe; gripe mexicana, H1N1, etc. En la actualidad, estas definiciones aún se encuentran vigentes⁹.

Así el día 11 de junio del 2009, se denomina como nivel de alerta máxima, es decir una pandemia seis, es decir máximo nivel, que está relacionada con el desarrollo geográfico y con la gravedad de la enfermedad, de aproximadamente catorce meses, hasta la fecha del 10 de agosto del 2010, conteniendo la enfermedad, lo que ocasionó más de 19.000 muertes⁹.

14.1.2. COVID-19

De acuerdo a la Guía Técnica de Salud Mental, es una enfermedad provocada por un Coronavirus, que se inició en el mes de diciembre del año 2019 en Wuhan, provincia de Hubei, China, producida por el coronavirus 2 (SARS-Cov-2), el que produce un síndrome respiratorio agudo grave, la cual se denominó pandemia global el día 11 de marzo del 2020¹⁰.

El primer caso, reportando en nuestro país, ocurrió el día 06 de marzo del 2020, así el gobierno, a través de un decreto supremo Nro. 044-2020-PCMM declaró el ESTADO DE EMERGENCIA NACIONAL, al inicio con un aislamiento obligatorio por 15 días; con el pasar del tiempo, se extendió más de 3 meses. De acuerdo a la Sala Situacional de Ministerio de Salud en nuestro país hasta el día 31 de Julio del año 2020 tenemos 407 492 casos positivos y 19 021 personas fallecidas a nivel nacional¹¹.

En muchas situaciones frente a las enfermedades infecciones las personas buscan el deseo de afrontar y adaptarse de manera continua, encontrando un equilibrio en su organismo y el medio que lo rodea, lo que da pie a una respuesta de estrés positivo, las cuales son necesarias para afrontar diferentes situaciones. En cambio, en otras situaciones el mismo organismo sufre una descompensación y desadaptación.

Así como lo señalan Hyusnk; - Hyeon et al, quienes sostienen que la salud mental provocada por accidentes, ataques terroristas y desastres naturales. Pero se ha estudiado muy poco en aquellas personas que han permanecido en tiempo epidemiológico de aislamiento social, debido a una enfermedad infecciosa. En este caso es el estrés, el cual se desarrolla dentro de estas situaciones problemáticas⁵.

Se declara pandemia al COVID-19, debido al número de contagios; según el Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC), hasta el día 11 de octubre del año 2020 se registraron 37 614 668 casos positivos en 188 países y 1 078 274 personas fallecidas a nivel mundial. De acuerdo a los últimos estudios e investigaciones a nivel mundial, es denominada como la infección respiratoria la cual ha provocado un mayor impacto en todo el mundo, desarrollándose en mayor cantidad, actualmente aún no existe cura para esta enfermedad¹³.

1.5. Bienestar psicológico

Casullo, refiere que es *“Es la apreciación que cada individuo hace de su vida y de todo lo que ha obtenido a lo largo de ella, mostrándose satisfechos con lo obtenido y considerando que esta valoración es estrictamente individual”*².

Es decir que cada uno de nosotros tiene un valor subjetivo, el cual se desarrollan a lo largo de nuestra vida, de nuestros logros, anhelos y sueños, desarrollando emociones y sentimientos llenos de satisfacción y valoración de la misma persona, todo esto se da en un contexto en base a su experiencia.

Así mismo refiere que encontramos tres estados emocionales, los cuales son: estado emocional, afecto positivo y negativo; el componente cognitivo, el cual se basa en creencias y pensamientos y las relaciones entre ambos. Se debe tomar en cuenta también que estos estados son momentáneos y circunstanciales, de igual manera

independientes.

Se debe tomar en cuenta que cuando hablamos de bienestar psicológico, es un aspecto cognitivo,

es decir de la forma de pensar de las personas relacionado con la satisfacción plena en sus vidas, por sus logros, metas y sueños realizados, así como el proceso de la información en que las personas actúan, y como les están yendo cada día, la cual reconocer también que el bienestar va más allá de una simple reacción momentánea de nuestras emociones.

De tal manera que los siguientes aspectos a considerar como el afecto, donde se encuentran las emociones y sentimientos, se dan un momento específico, de manera independiente. Si nos sentimos llenos de afecto, de manera permanente, no está relacionado o que signifique que en algún momento de nuestras vidas experimentemos situaciones o carencias de afecto, que nos hagan sentir muy mal como decaimiento en estado de ánimo.

Es necesario comprender el componente cognitivo, es decir de nuestro pensamiento es cual está relacionado con la persona en base a sus experiencias de vida, más allá de las respuestas momentáneas de emociones y sentimientos, todo este proceso le da un significado una creencia o idea en la cual, queda interiormente en la persona, desarrollándose a nivel familiar, social, educativo y laboral. El tercer componente se encuentra en la unión del ámbito afectivo y cognitivo, es decir cómo se relacionan e interactúan, todo esto debe procesarlo la persona a lo largo de toda su vida, en la cual puede experimentar diferentes maneras de bienestar psicológico, el cual muchas veces pierde su sentido frente a situaciones estresantes o agobiantes.

Así mismo Diener, encuentra tres características del bienestar psicológico, como son la subjetividad, indicadores positivos, y no ausencia de factores negativos y una valoración global de la vida².

A todas ellas, depende del sentir de la persona, así como valoración adecuada de la vida, la cual se mantiene en el tiempo, situaciones muy diferentes en un nivel muy bajo de bienestar psicológico, el cual puede relacionarse con el desequilibrio entre la

persona de lo que desea alcanzar y lo que logra realmente de manera adecuada y oportuna. Se debe tomar en cuenta también que es un indicador de calidad de vida en el ser humano, el cual se desarrolla en todas sus competencias¹⁴.

Es necesario comprender esta definición ya que nuestra calidad de vida es importante y fundamental, como indicador de salud, donde encontremos condiciones físicas de vida y necesidades básicas, donde la persona evalúa+ de manera constante su presente, pero que sucede también, a modo de cuestionamiento, cuando no se satisfacen las necesidades básicas, más aun en los jóvenes quienes desde temprana edad tienen que ir a trabajar y estudiar para ayudar a sus familias de escasos recursos económicos, o simplemente jóvenes que ante cualquier situación estresante, no valoran ni aprecian el desarrollo adecuado de sus vidas, ni experimentan un bienestar psicológico dentro de su medio ambiente.

Así también debemos comprender que el bienestar no solo es parte de nuestras competencias personas, condiciones socio ambientales o familiares, ni la misma opinión de las personas en sí mismas, sino también es la mismas personas quien identifica, analiza y evalúa sus mismas condiciones y potencialidades, valore intereses personales tomando en cuenta las situaciones del día a día de lo que desea alcanzar de manera permanente y constante y a su vez de lo que posible alcanzar de manera clara y específica.

Por ello se da un valor necesario en el afecto y lo cognitivo, es así que el bienestar es la valoración personas en la cual la personas disfruta cada momento de su vida, con relación a su medio, en la cual se puede observar un estado de ánimo optimismo y con esperanza frente al presente y a su futuro.

Así también recordar que la salud en el sentido más general, desarrolla en todos los aspectos de la vida y actividad de las personas ¹⁵. Ya que muchas veces cuando una persona se encuentra en armonía, demuestra ser mucho más sociable y demuestra productividad, así como la innovación y creatividad con deseos de proyectarse en el presente y a futuro, de acuerdo a un estado de ánimo lleno de optimismo, con el deseo de amar y sentirse bien consigo mismo, capacidad de relacionarse y avanzar en sus

logros y meta personales.

1.5.1. Dimensiones del Bienestar Psicológico

Es necesario conocer un grupo de dimensiones del bienestar psicológico, como las que son mencionadas en línea siguientes².

- ✓ **Aceptación de sí mismo:** la cual se expresa con la gratificación de las personas que siente con relación a su valoración y aprecio íntimo, de acuerdo a sus características inherentes a él. Cabe destacar un aspecto muy importante dentro de la salud mental, ya que la persona

se acepta y esta situación se ve reflejada en una alta autoestima.

- ✓ **Vínculos psicosociales:** en este caso se crean interacciones relacionadas con la amabilidad con los demás, de que la persona tenga la capacidad disenter amor por otra persona y esta situación genera disminución del estrés e incrementar el bienestar psicológico, así mismo la persona desarrolla equilibrio y adecuadas habilidades sociales.
- ✓ **Control de situaciones:** en este apartado debemos demostrar que es evidente la capacidad de la persona para interactuar en su medio ambiente, a través del uso de sus talentos, capacidades intereses y habilidades.
- ✓ **Proyecto de Vida:** el cual significa que la persona realiza etapas para el desarrollo de objetivos a corto, mediano y largo plazo, orientándose y dirigiéndose a su vida con el fin de desarrollar y una adecuada adaptación frente a las circunstancias.
- ✓ **Autonomía:** significa que la persona se enfoca en una sola dirección, de manera independiente, con la fortaleza de autorregularse, basándose en evidencias tangibles; si la persona no encuentra su propio valor, nunca sentirá satisfacción, ni valor personal, así su nivel de bienestar psicológico, va a disminuir y mucho más en situaciones estresantes.

1.5.2. Modelos Teóricos del Bienestar Psicológico

Según Cuadra y Florenzano, encontramos diversas teorías que se relaciona con el bienestar psicológico, las cuales son;

1.5.2.1. Teoría de la Autodeterminación

Significa que las personas, por un momento pueden tomar iniciativa y lograr un compromiso con ellas mismas y de lo que puedan realizar, pero, por otro lado, son personas poco entusiastas, esto determinará la manera en cómo se han desarrollado y elaboran sus propios pensamientos.²

Es decir que, si bien cada persona presenta necesidades psicológicas, en este caso la teoría menciona una personalidad automotivada, donde se desenvuelve de manera adecuada socialmente, la persona se muestra integrada y se desarrollando de acuerdo a sus actividades; en cambio una personalidad que presenta dependencia o frustración, demuestra preocupación excesiva sin iniciativa.

1.5.2.2. Teoría del Flujo

Se refiere al bienestar en el cual las personas encuentran acciones en sí mismas, pero no en el logro de objetivos o metas impuestos o alcanzados².

Enfatiza que el sentirse bien no se basa en lo que se desea lograr sino más bien en sus planes, actividades propuestas durante el desarrollo de su vida. Experimenta su realidad en el mundo.

1.5.2.3. Modelo de Arriba- Abajo (Bottom–Up)

En este apartado el bienestar psicológico, se relaciona con una cantidad de situaciones de instantes o vivencias que pueden generar en las personas una satisfacción o placer, o no, de acuerdo a la cantidad de cada día lograr gratificaciones en los diferentes aspectos de la vida².

Es decir, las experiencias placenteras generan satisfacción en los individuos. Las teorías que sirven de base a este modelo destacan que el bienestar se alcanza cuando una necesidad es satisfecha.

1.5.2.4. Modelo de Arriba-abajo (Top Down)

De acuerdo a lo que se menciona, en este caso las personas demuestran una adecuada apertura a desarrollar o experimentar reacciones a las múltiples situaciones que pueden ser manera efectiva o no².

Es importante en este modelo las características de la persona, el sentir que se encuentran en armonía, frente al desarrollo de su vida, aquí es importante la actitud, factor genético y rasgos de personalidad como extroversión, introversión y formas de comportamiento frente a las adversidades.

1.5.25. Modelo Multidimensional

Sostiene que, en el desarrollo humano, se toman en cuenta seis factores, los cuales son: auto aceptación, crecimiento personal, propósitos de vida, relaciones positivas con otros, dominio medio ambiental y autonomía².

Aquí enfatiza componentes básicos para desarrollar un adecuado bienestar psicológico, de acuerdo al crecimiento personal y propósitos de vida. Es así que estos factores se desarrollan a

lo largo de nuestras vidas, en las diferentes etapas y momentos en los cuales, podemos encontrar situaciones preocupantes o estresantes, donde la persona afronta de acuerdo a sus diferentes estrategias para mantener firmeza o crear más situaciones conflictivas dentro de su vida.

1.5.26. Modelo de Acercamiento a la Meta

Se tomar en cuenta las características específicas de las personas, la cuales hacen diferentes unos de otros en diferentes aspectos de la vida y el logro de objetivos².

Se toma en cuenta las características de la persona, a través de sus logros y su entorno como el dinero, apoyo familiar, habilidades sociales e inteligencia; obteniendo como resultado que estos recursos se relacionan con el bienestar.

Las personas avanzan en su vida de acuerdo a sus propósitos, objetivos, contando con los recursos, lo cual crea coherencia entre sus metas y lo que tienen actualmente, por

tanto, muchos jóvenes que presenta carencia de recursos, deciden otros caminos, o dejan de lado sus metas, muchas veces que, con el tiempo, pueden ser capaces de alcanzar sus metas postergadas y lograr el éxito.

1.5.3. Teoría Explicativa sobre el Bienestar Psicológico

En este apartado debemos mencionar que el desarrollo del bienestar de las personas se da de acuerdo a sus capacidades y el logro para llegar a las cinco dimensiones, donde la persona puede encontrar lo que se denomina felicidad y son las mencionadas en líneas siguientes¹⁶.

- ✓ **Aceptación:** donde la persona se muestra tranquila, segura con sus características, fortalezas y en ella refleja un buen nivel de autoestima.
- ✓ **Relación positiva con otros:** es manera en que la persona brinda seguridad, así como brindar amistad, y buenas relaciones con las demás personas, su nivel de estrés es muy bajo y aumenta su nivel de bienestar y satisfacción por lo que hace cada día de su vida.
- ✓ **Crecimiento personal:** cuando la persona demuestra tener nuevas vivencias, logrando un adecuado estado de ánimo en el cual, la persona en muchas ocasiones se enfrenta y mantiene su deseo de querer mucho más y superarse cada día, así como adaptarse frente a nuevas situaciones.
- ✓ **Propósito de vida:** es cuando la persona mantiene objetivo y mantiene enfoque frente a lo que desea lograr y en el fin de obtener aquello que le brinde bienestar.

- ✓ **Autonomía:** en este caso la persona se enfoca en su independencia, la forma de ver el mundo, en la cual, ella misma autorregula sus comportamientos, pero su esta persona deja de lado su desarrollo e independencia, en muchos momentos desarrollara insatisfacción y puede presentar poca valía e poca satisfacción personal por tanto sus niveles de bienestar psicológico pueden ser muy bajos, lo que ocasionaría situaciones muy estresantes, que pueden llevar a acciones que demuestran preocupación, tensión excesiva e inadecuada valoración personal.

De toda la teoría explicada, el bienestar psicológico es un concepto muy amplio, que expresa el sentir de la persona, sus pensamientos acerca de si mismo, por sus vivencias, sus hechos y sucesos personales, de acuerdo a sus funcionamientos físicos, psíquicos y sociales.

El bienestar desarrolla elemento vinculados con el paso del tiempo al ámbito social, y elementos que son claves entre lo cognitivo y loa valoración intra e interpersonal, todo en relación a la personalidad, que brinda interacción entre sistemas familiares, personales, sociales y académicos, por ello la necesidad de conocer el afrontamiento de estrés en época de aislamiento y su bienestar psicológico.

2. Antecedentes investigativos

2.1. Investigaciones nacionales

Soto V. (2021) en su investigación “Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en personal médico durante la pandemia COVID-19”, llegó a concluir que; existía una incidencia entre las variables de estudio, pues las estrategias que se desplegaban como parte de los estilos de afrontamiento al estrés ocasionado por la situación de aislamiento ante el Covid- 19, favorecían el bienestar psicológico de los sujetos y consecuentemente aminoraban el estrés que padecían. Entre las estrategias de afrontamiento que mejor resultado mostraron fueron aquellas relacionadas a la búsqueda de soporte social y el afrontamiento activo, mientras que; estrategias como la evitación activa o el recurrir a la religión suelen tener un impacto más negativo en el bienestar psicológico, al menos con respecto a esta situación de

pandemia del COVID-19.

Milla B. (2021) presentó la investigación que titula “Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en tiempos de pandemia por la COVID-19 en trabajadores de una clínica Huacho, 2021” en la que se encontró que; 7 de cada 10 trabajadores revelaron un nivel regular de estrés y de aplicación

de estrategias de afrontamiento ante este, identificándose una relación estadísticamente significativa y positiva entre el estrés y las estrategias de afrontamiento, siendo las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema las que influenciaban en menor intensidad comprado con las dirigidas a la emoción pues estas últimas presentaban una incidencia moderada.

García L (2015) citado en Urbano E (2019), refiere en su investigación, “*los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico*”, se encontró una relación muy significativa y directa entre ambas variables, Se utilizó de manera frecuente el estilos e afrontamiento activo, y la estrategia “reevaluación positiva y resolver el problema”, Asimismo una alta percepción en la relación de dimensiones de bienestar psicológico, como “aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos”. Finalmente, en este estudio se encontró que, a mayores estrategias de afrontamiento de tipo Activo, mejor son los niveles de bienestar psicológico, por ello será necesario comprende y analizar que el afrontamiento activo será es más efectivo en situaciones de riesgo de vida².

Matalinares ML, Diaz G, Arenas, Ornella R, Baca D, Uceda J y Yaringaño J (2016) tuvieron como finalidad establecer “*la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico*”. Se demostró que existe una relación directa y significativa entre la manera de afrontar el estrés, enfocado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico. En los otros estilos de afrontamiento mantienen una relación significativa, pero indirecta, lo que nos hace pensar que esta relación es mucho más evidente que en anteriores situaciones¹.

Chávez A (2016) en su artículo *“Bienestar psicológico y riesgo suicida en estudiantes de 5° grado de Secundaria del distrito de Los Olivos”* realizado en Lima tuvo como objetivo determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y riesgo suicida. Entre sus resultados se observó que, si existe una mayor frecuencia de casos observados para el nivel promedio en relación al Bienestar Psicológico, tanto para el género femenino 40% como para el masculino 52.8%, esto demostraría que en los varones presentan mayor riesgo o intención para acabar con su vida, debido a situaciones estresantes¹⁹.

Gutiérrez N, Veliz Y (2018) sostiene en su investigación *“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”* se propusieron como objetivo estudiar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario, trabajando para ello con el diseño no experimental de corte trasversal y de alcance correlacional. Entre sus resultados encontró correlación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, lo que nos lleva a pensar que ambas variables son muy evidentes, será necesario especificar qué tipo de afrontamiento es el más efectivo, en situaciones donde el estudiante desea acceder a la educación pero a su vez se encuentra en diferentes situaciones que lo puedan llevar al avance de sus logros como también de fracasos o falta de autorregulación y persistencia durante toda su vida académica²⁰.

Gutiérrez M (2017) en su investigación denominada *“Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una Universidad Nacional del Norte del Perú.”* Los resultados encontrados evidencian que existe correlación inversa, moderada y estadísticamente muy significativa entre el bienestar psicológico y la ansiedad estado-rasgo. Aquí se demuestran que altos niveles de bienestar psicológico, existe una mejor probabilidad o presencias algún tipo de ansiedad (episódica), momentánea y la permanente. Así como los estudiantes de enfermería tiene una mayor percepción de su bienestar psicológico y que ambas variables se correlacionan de manera significativa. Esto demuestra que las personas con altos niveles de bienestar psicológico son aquellas que manifiestan satisfacción con la vida, influye la valoración positiva de las situaciones vitales, en la mayoría el estilo de ánimo es bueno y en ocasiones experimenta emociones negativas²³.

2.2. Investigaciones internacionales

En la investigación desarrollada por Morales L. (2022) la cual lleva por título “Coping strategies, ways of protecting the welfare in times of pandemic”, se muestran hallazgos que revelaron; la existencia de una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia y el bienestar psicológico que se conseguía en la población argentina que adoptaba determinadas estrategias definidas por tales estilos, especialmente aquellas que eran congruentes con la búsqueda de nuevas oportunidades y crecimiento personal incluso en medio de un contexto desfavorable y generador de estrés.

Bello I. et al. (2021) presentaron su investigación titulada “Coping Strategies: Their Effects on University Students’ Psychological Well-being During the COVID-19 Pandemic” cuyos hallazgos mostraron que; las estrategias de afrontamiento al estrés ocasionado por la situación de pandemia influenciaban en el bienestar psicológico de los estudiantes, destacando que las estrategias asociadas a la aceptación y crecimiento personal, como aquellas que refieren la búsqueda de apoyo social, ejercían una influencia positiva, mientras que, el centrarse en las emociones, la negación y el refrenar el afrontamiento influenciaban de manera negativa en el bienestar psicológico, aunque desafortunadamente las primeras eran mucho más difíciles de ejecutar.

Narváez J. et al. (2021) realizaron una investigación que titula “Psychological well-being and coping strategies in dealing with COVID-19 in university students” en la cual hallaron; que existe una incidencia positiva y significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, principalmente aquellas que están asociadas a la solución de problemas, a la búsqueda de apoyo social, a la religión, a la evitación cognitiva, a la reevaluación positiva y finalmente a la negación, por lo que; este tipo de estrategias se volvían en importantes herramientas para que los estudiantes sean capaces de afrontar mejor las consecuencias psicosociales generadas por la naturaleza desalentadora y estresante de la pandemia.

Pérez K. et al. (2021) realizaron una investigación titulada “Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y adaptabilidad de empleados a la condición de trabajo

remoto por medidas de mitigación y propagación del covid-19”, en la cual se determinó que; un contexto de pandemia propiciaba elevados niveles de estrés y desaliento a los sujetos, siendo este mucho más cuando se trata de un escenario laboral de forma remota ya que se impregnaba incluso una mayor carga, ante lo cual determinadas estrategias ayudaban a afrontar dicha situación y conseguir una mayor adaptabilidad, con lo que se impactaba positivamente el bienestar psicológico y físico de los sujetos.

En la investigación realizada por Salavera T, Usán L (2017) citado en Gutiérrez K (2018) se definió “las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de estudiantes de secundaria”, los resultados obtenidos mantienen relación es que los varones desarrollaron estrategias de tipo apoyo no productivo mientras que las mujeres desarrollaron estrategias de apoyo social. Se relaciona la idealización de la felicidad subjetiva encontramos mayor nivel en quienes usan estrategias de afrontamiento en buscar apoyo en los demás. Se sugiere en la investigación de mejorar las estrategias de afrontamiento dentro de un grupo, así como mejorar el manejo introspectivo, e incrementar el uso de estrategias tipo activo y de apoyo emocional²².

Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. en China (2016) realizan *un análisis sobre la influencia de la motivación y el afrontamiento sobre el bienestar subjetivo y psicológico* “De acuerdo a los resultados encontrados se observó que la motivación y afrontamiento, se toman de manera unida y pueden revelar predicción de manera significativa entre las distintas dimensiones en el bienestar. Finalmente se promueve el bienestar y que las personas puedan alcanzar sus metas por una motivación de manera personal, utilizando estrategias basadas en la solución de problemas, reestructuración cognitiva y apoyo social; así también se recomienda en la investigación dejar de utilizar estrategias relacionadas con la evitación²¹.

Uribe A, Ramos I, Villamil L, Palacio J (2018), en su artículo denominado “*La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes*” realizada en Colombia tuvieron como objetivo identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. Entre sus principales resultados hallaron que los adolescentes que utilizan de forma

consecutiva estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico¹⁸.

También en Chile, García J, Manquían L y Rivas A (2016) citado en Gutiérrez N, Veliz Y

(2018), realizaron *“una investigación con el objetivo de evaluar la influencia de las estrategias de afrontamiento y el apoyo sobre el bienestar psicológico”*. Los resultados indicaron que existe una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento de planificación y aceptación con el bienestar, además el apoyo social de familiares y amigos genera una influencia significativa sobre el bienestar psicológico²².

Es importante mencionar la investigación de Dawson, DL y Golijani-Moghaddam, N. (2020) en su estudio *“COVID-19: Flexibilidad psicológica, afrontamiento, salud mental y bienestar en el Reino Unido durante la pandemia”*. Los resultados indicaron que la flexibilidad se relacionó de manera significativa y positiva con mayor nivel de bienestar e inversamente relacionada con la ansiedad, depresión o angustia relacionada con el Covid 19 y la conducta de evitación de afrontamiento se relacionó positivamente con los índices de angustia y negativa, ante con el índice de bienestar psicológico; así como la flexibilidad psicológica demostró relación con las variables de afrontamiento (una gran asociación negativa con el afrontamiento evitativo y una pequeña asociación positiva con el afrontamiento de enfoque)²⁸.

Una investigación reciente de Pakenham, Kenneth I y col. (2020), denominada *“Los roles moderadores de la flexibilidad psicológica y la inflexibilidad en los impactos en la salud mental de la pandemia y el encierro de COVID-19 en Italia”*. Se encontró que la flexibilidad psicológica o estilo de afrontamiento disminuye los efectos del Covid 19 y los factores de riesgo de bloqueo en la salud mental, es decir logro moderar de manera significativa y aumenta el bienestar en la población, así que sugiere este estudio que se debe centrar en los estilos de afrontamiento, para disminuir algunos para los factores de riesgo (encierro), en la salud mental, relacionada en los valores, el autoconcepto y enfocándose en el problema, así como posteriormente sugerencias de intervención en salud pública en la población²⁹.

Tenemos la investigación de Sameer, A S et al. (2020) "*Evaluación de la salud mental y diversas estrategias de afrontamiento entre la población general que vive bajo el bloqueo de COVID impuesto en todo el mundo: un estudio transversal*". Los resultados demostraron niveles altos de depresión, y estrés donde los participantes que eran hindúes y paquistaníes usaban diferentes estrategias como ver televisión, redes sociales, escuchar música, etc., para afrontar el tiempo de aislamiento epidemiológico; por tanto, esta investigación sugiere que la población debe conocer los mejores estilos de afrontamiento para hacer uso adecuado del tiempo libre y reducir los niveles de estrés³⁰.

De igual manera tenemos la investigación de Smith, Brooke M y col. (2020) "*La inflexibilidad psicológica y la intolerancia a la incertidumbre moderan la relación entre el aislamiento social y los resultados de salud mental durante el COVID-19*". Encontraron que una relación significativa entre el aumento de aislamiento social y resultados negativos en la salud mental, es más fuerte cuando no se encuentran adecuados estilos de afrontamiento o flexibilidad psicológica, en este caso de evitación, intolerancia o incertidumbre. Es decir, son personas mucho más sensibles al impacto de aislamiento social, así como el progreso y los valores. De acuerdo a ello se sugiere que se tendrán resultados positivos cuando las personas desarrollen un estilo de afrontamiento donde acepten experiencias difíciles y disminuyan los niveles de estilos de afrontamiento por evitación³¹.

En una investigación de Kroska, Emily B y col. (2020) "*Flexibilidad psicológica en el contexto de la adversidad de COVID-19: asociaciones con la angustia*". Los hallazgos reconocen que una adecuada evaluación e intervención psicoterapéutica promueve un mejor estilo de afrontamiento de estrés frente a COVID 19, ya que se encontraron niveles altos de angustia en la mayoría de los participantes (miedo al contagio de los participantes, así como la necesidad de procesos de apertura y conciencia frente a situaciones difíciles pueden promover mejores niveles de bienestar psicológico³².

Así mismo menciona Landi, Giulia y col. (2020), en su estudio "*Ansiedad de salud y resultado de salud mental durante el bloqueo de COVID-19 en Italia: los roles mediadores y moderadores de la flexibilidad psicológica*". Los resultados demostraron que los estilos de afrontamiento o flexibilidad psicológica enfocada a la acción lograron disminuir los efectos negativos de la ansiedad en la población, es

decir identificando los pensamientos negativos que son asociados con los niveles de angustia, basados en aumentar los valores de resiliencia y bienestar psicológico, durante la adversidad, durante esta etapa de pandemia producida por el COVID 19³³.

En una investigación de Daks, Jennifer S y col. (2020) sobre *"Flexibilidad e inflexibilidad psicológicas como fuentes de resiliencia y riesgo durante una pandemia: modelando la cascada de estrés por COVID-19 en los sistemas familiares"*. Los resultados demuestran que el entorno familiar está relacionado con la flexibilidad o poca flexibilidad psicológica frente a situaciones

estresantes, y que un adecuado funcionamiento familiar, puede orientar un estilo activo de afrontamiento, basado en las acciones y actividades, relacionadas con el desenvolvimiento de la familia y así mejorar los niveles de bienestar subjetivo, durante el tiempo epidemiológico de aislamiento debido al COVID-19.

Finalmente, Crasta, Dev y col. (2020) en su estudio *"Modelar el riesgo de suicidio entre los padres durante la pandemia de COVID-19: la inflexibilidad psicológica exacerba el impacto de los factores estresantes de COVID-19 en los factores de riesgo interpersonales de suicidio"*. Concluyeron que existe una asociación indirecta significativa entre los factores estresantes del COVID 19 y el deseo de muerte, por la carga percibida para los demás. Esta vía indirecta fue moderada por la poca flexibilidad psicológica, así como niveles altos de inflexibilidad psicológica.

Por ello es necesario, según el estudio de enfocarse en un estilo de afrontamiento frente al estrés para reducir el riesgo de suicidio durante la pandémica de COVID 19, así como retomar anteriormente los vínculos entre los factores estresantes cada vez más comunes durante esta crisis y dos niveles de pensamiento o ideación suicida (tensión necesidad personal y deseo de muerte), por ello una vez identificados, en este caso la inflexibilidad psicológica relacionada con la evitación o el rechazo, se puede proceder el abordaje y monitoreo respectivo, para el enfoque de un estilo de afrontamiento de estrés mucho más activo, favoreciendo el bienestar subjetivo en tiempos de pandemia.



CAPÍTULO II.

METODOLOGÍA

Lima

o

Otros

	Grado de instrucción	<u>Secundaria completa</u>
<u>C</u>		<u>Nominal</u>
<u>h</u>		<u>Superior (otra carrera)</u>
<u>i</u>	Soltero	<u>Nominal</u>
<u>c</u>	Estado civil	<u>Casado</u>
<u>l</u>		<u>Conviviente</u>
<u>a</u>	Nivel Socio económico	<u>Media</u>
<u>y</u>		<u>Nominal</u>



Variable independiente	Indicadores	Subindicadores
Afrontamiento frente al estrés: “Respuesta a una situación estresante y depende de cada uno: de las experiencias anteriores, la auto apreciación, de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en el proceso activo de la adaptación”. (Carver, et al,1994)	Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema	Afrontamiento activo
		Planificación
		Supresión de otras actividades
		Postergación del
	Estilo de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción	afrontamiento Búsqueda de
		apoyo social
		La búsqueda de soporte emocional
		Reinterpretación positiva y desarrollo
	Estilos adicionales de afrontamiento al estrés “ otros ”	<u>personal</u>
		Aceptación
		Acudir a la
		religión Análisis
	de las emociones	
	Negación	
	Conductas Inadecuadas	
	Distracción	

Variable dependiente	Indicadores	Subindicadores
Bienestar psicológico: “Percepción que una persona tiene sobre sus logros alcanzados en su vida del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer desde una mirada estrictamente personal o subjetiva” (Casullo2002)	Aceptación de sí mismo	Puntuaciones altas
		Puntuaciones bajas
	Control desituaciones	Puntuaciones altas
		Puntuaciones bajas
	Vínculospsicosociales	Puntuaciones altas
		Puntuaciones bajas
	Proyectos	Puntuaciones altas
		Puntuaciones bajas
		Puntuaciones altas
		Puntuaciones bajas

o	a	untuacio
n	j	nes altas
e	a	Puntuaci
s	s	ones
b	P	bajas

1.3. Tipo y nivel de la investigación

1.3.1. Tipo

La investigación es de tipo transversal correlacional.

1.3.2. Nivel

La investigación tiene un nivel relacional.

1.4. Interrogantes básicas

- ✓ ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento, en estudiantes de 18 a 25 años del instituto superior CERTUS en el año 2020?
- ✓ ¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de 18 a 25 años del instituto superior CERTUS en el año 2020?
- ✓ ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento y su influencia en el bienestar psicológico en estudiantes de 18 a 25 años del instituto superior CERTUS en el año 2020?

1.5. Justificación del problema

Últimamente, en la actualidad, encontramos un alto crecimiento de problemas psicológicos dentro de la población a nivel mundial, es así como los investigadores de la salud mental, están en constante avance por el interés encontrar soluciones y mejores resultados frente a esta gran problemática, más aun cuando el mundo se encuentra una pandemia, que ha ocasionado que las personas permanezcan en sus casas desde el día 06 de marzo del 2020, impidiendo el avance productivo, económico, social y educativo.

La presente investigación es de relevancia científica ya que, de acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud, informo que una tasa de suicidios es provocada por trastornos por depresión, en un 3.2 % por 100 000 habitantes. Es así que de 4 personas una sufre muerte por suicidio, que muchas veces no se registran ya que en muchas ocasiones estas situaciones no se atienden a tiempo, así mismo en algunos de los casos son ocasionadas por situaciones estresantes¹.

El Instituto Nacional de Salud Mental, durante los años del 2002 al 2012, el trastorno de conducta suicida se encuentra de mayor prevalencia en la zona urbana de Pucallpa 5.4%, así como en Puerto Maldonado 4.5% y Ayacucho 5.2%, donde se encuentran cifras muchos más altas¹.

Según Marquina en su investigación “Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de Covid 19”, indica que el 28 % de personas de pacientes de 16 a 30 años, sufrió muerte por suicidio, la cual muchas veces se experimenta después de situaciones estresantes durante los últimos años como epidemias como el Zika, Chikungunya, dengue, enfermedades no transmisibles y morbilidades psicológicas⁵.

Tomando en cuenta la transmisión de enfermedades así como la declaración de emergencia sanitaria a nivel internacional; como el aislamiento social, cierre de fronteras, cancelación de eventos masivos, muchas veces concurrida por jóvenes para liberar estrés; falta de alimentos en diferentes lugares, de igual manera en el incremento del nivel de situaciones estresantes por el pánico, terror, desesperación, tristeza y miedo a infectarse o con sus familiares, todas estas situaciones pueden llevar a una persona a tomar decisiones difíciles como el intento o el mismo suicidio.

En la relevancia social, de acuerdo a los resultados del presente estudio, nos ayudarán a concientizar a la promoción del bienestar psicológico del estrés después del tiempo epidemiológico de aislamiento, así mismo que las investigaciones que vengan mucho después puedan crear programas que busquen disminuir los distintos problemas emocionales que influyan en ellos, beneficiando a la comunidad en la contribución de su bienestar biopsicosocial y espiritual, en el logro de sus objetivos y metas, dentro de su plan de vida. De acuerdo a manera práctica será un adecuado registro al puesto o centro de salud, el cual se puede dejar como referencia al estado de bienestar psicológico dentro de esta situación actual, en la cual se vive hasta el día de hoy, así como que estrategias de afrontamiento suelen afrontar, permitiendo que las atenciones que vengan después se puedan ajustar con la realidad de acuerdo a las necesidades de la población.

Es de relevancia humana, ya que somos conscientes del desafío que experimentan los profesionales de la salud mental en el ámbito educativo, en la etapa de juventud y ante la crisis actual y variables psicológicas académicas, sociales, familiares entre otras.

Es de suma importancia conocer la relación que existen las variables que miden las capacidades racionales, emocionales, y subjetivas en los estudiantes. Por lo que el presente trabajo de investigación se hace relevante a nivel teórico. Así como la situación actual, donde la población en general presenta dificultades en el ámbito

económico, social, familiar y personal.

Así como los cambios en el desarrollo humano y las respuestas de afrontamiento frente al estrés post-cuarentena que nos hará conocer la manera diferente que se relacionan dichas variables en la vida de los jóvenes, produciendo respuestas que profundicen la información existente y nos pueda brindar un adecuado análisis sobre la situación actual y como los jóvenes de acuerdo sus

estilos de estrategias pueden influir en su bienestar psicológico en el desarrollo de sus metas y objetivos de vida y así evitar que los jóvenes, se les pueda brindar un acompañamiento oportuno y evitar que los jóvenes puedan terminar en decisiones que pongan en peligro su integridad, el cual les puede producir mayores problemas y crisis en sus vidas. Finalmente, en el ámbito metodológico, este estudio será un antecedente de futuras investigaciones, las cuales permitirán un amplio conocimiento, debido a las escasas investigaciones en relación de ambas variables de la muestra estudiada, de acuerdo a la presente coyuntura.

2. Técnicas e instrumentos de verificación

2.1. Técnicas

Para la recolección de datos de las variables se utilizó la técnica del cuestionario.

2.2. Instrumentos

- ✓ Para los fines de esta investigación se utilizaron dos instrumentos:
- ✓ Para el Afrontamiento del stress se utilizó el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) - Cuestionario Multidimensional de Afrontamiento” (COPE-52)^{24,25}.
- ✓ Para la medición del bienestar psicológico se usó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos BIEPS-A²⁶.

2.2.1. Cuestionario de estilos de afrontamiento ante el estrés (COPE-52)

Este cuestionario fue realizado por Carver, Sheier y Weintraud en el año de 1989, el cual está conformado por 52 ítems, y desarrolla 13 escalas diferentes que corresponden a las 13 estrategias de afrontamiento, de esta manera las escalas se encuentran de la siguiente manera: **afrontamiento basado en el problema**, en cual encontramos

afrontamiento activo, supresión de actividades competentes, postergación, y búsqueda de soporte social instrumental.

Afrontamiento basado en la emoción; aquí encontramos el soporte social emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión y negación. Finalmente, se tiene estilos de afrontamiento adicionales como; negación, conductas inadecuadas y distracción^{24,25}.

Así también el presente instrumento cuenta con una escala de respuesta de tipo Likert, con una escala que refiere niveles como; **1=nunca hago esto, 2= a veces hago esto, 3=usualmente hago esto y por ultimo 4=hago esto con mucha frecuencia.** De acuerdo a todos los puntajes obtenidos de cada ítem, se obtiene 13 puntajes, los cuales definen el perfil del afrontamiento relacionado una jerarquía de estilos y las estrategias de afrontamiento más usadas en las personas^{24,25}.

✓ **Calificación**

Para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas, se ha empleado baremos proporcionales a los tres niveles de medición de la variable^{24, 25}.

✓ **Frecuencia de afrontamiento**

Para determinar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento, se debe considerar aquellas en la cual tuviera mayores puntajes, estarían indicando que son las formas más comunes de afrontar las cargas de estrés, por parte del sujeto. Este indicador se hace en función a la información de los niveles que son expresados en tabla siguiente ^{24,25}.

Niveles de afrontamiento
al estrés Muypocas veces
emplea esta forma Depende de la circunstancia
Forma frecuente de afrontar el estrés

✓ **Validez y confiabilidad**

El cuestionario COPE-52, presenta una validez de constructo, es decir demuestra una validez del

0.42 que es aceptable y de confiabilidad que es un 0.55 aceptable.

La confiabilidad fue lograda a través del coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach, el cual fue analizado para cada escala. Los valores fueron altos, entre 0.60 y 0.92, a excepción de la escala de desentendimiento cognitivo, cual alcanzo el valor de 0.45. Dentro de la confiabilidad del test- retest obtuvo un rango de 42 a 89 de acuerdo a seis semanas, de 46 a 86 para ocho semanas^{24,25}.

La adaptación fue realizada en Perú a través de Casuso, en el año de 1996 en la cual realizó una adaptación del instrumento en su versión disposicional, aplicando a 817 estudiantes de una

universidad privada en Lima y una nacional. Calculando un alto coeficiente alfa de Cronbach, en cada escala, obteniendo puntajes que se encuentran entre 0 y 0.86, fueron inferiores a los valores que se obtuvieron por los autores originales en el año de 1989^{24,25}.

Finalmente, en una investigación realizada por estudiantes universitarios en Huaral, En el año 2016, demostró confiabilidad en valores alfa de Cronbach, de 0.68 respecto a los demás estilos enfocado al problema, 0.75 en los estilos centrados en la emoción y 0.77 en otros estilos. De acuerdo a todo lo mencionado la validez y confiabilidad del cuestionario fue analizada con alfa de Cronbach, con resultados confiables de 0.90, lo cual es una puntuación muy significativa y confiable²⁴.

Variable	Técnica	Indicadores	Ítems
<u>independiente</u>		Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema:	
		Afrontamiento activo	1,14,27,4
		0	
	“Cuestionario de estilo	Planificación	2,15,28,4
		1	
	de afrontamiento al estrés (COPE-52)”	La supresión de otras actividades	3,16,29,4
		La postergación del	2
Afrontamiento	frente al estrés		

“Respuesta a una situación estresante y depende de cada uno, de las experiencias anteriores, la auto apreciación, de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación” (Carver.et al,1994)	Adaptación al Perú: Casuso (1996)	afrentamiento	4,17,30,
	Validación: Casareto y Pérez (2016)	43	
	Calificación:	La búsqueda de apoyo social	5,18,31,4
		4	
		Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción:	
		Búsqueda de apoyo social (por razones emocionales)	6,19,32,45
	25 puntos: Muy pocas veces emplea esta forma.	Reinterpretación positiva de la experiencia	7,20,33,46
	50-75 puntos: Depende de las circunstancias.	Aceptación	8,21,34,
	100 puntos: Forma Frecuente de afrontar el estrés	Acudir a la religión	9,
		22,35,48 Análisis de las emociones	1
		0, 23, 36,49	
		Estilos adicionales de afrontamiento al estrés“ otros”	
		Negación	11,24,37,50
		Conductas inadecuadas	12,25,38,51
		Distracción	13,26,39,52

2.2.2. Evaluación del Bienestar Psicológico - Escala BIEPS-A

El instrumento fue desarrollado, tomando en cuenta el bienestar psicológico, dentro del marco teórico, de Ryff y Keyes, en el año 1995.

El cual está conformado por 13 ítems, que se agrupan en 4 dimensiones; autonomía, vínculos pro sociales, proyectos, y aceptación de sí mismo. Así mismo tiene 3 elecciones de respuesta: de acuerdo (3 puntos), ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y en desacuerdo (1 punto). La suma de todos los ítems es la puntuación directa. Al puntaje total se asigna un valor ubicado en los percentiles del instrumento, en el cual puntajes inferiores a 25 se observa que la persona se percibe con un nivel bajo de bienestar psicológico, lo que puede suponer situaciones problemáticas. Es necesario verificar cada respuesta y analizándolas²⁶.

✓ Administración y calificación

Los sujetos deben leer cada ítem y responder basándose en lo que sintieron y pensaron durante el último mes. Tienen tres opciones de respuesta: Número 1 “De acuerdo”, donde se le asignan

3 puntos. Número 2, que significa “Ni de acuerdo ni en desacuerdo”, donde se asignan 2 puntos y finalmente número 3 que significa “En desacuerdo donde se le asigna 1 punto.

La escala tiene todos sus ítems directos, obteniéndose una puntuación total a partir de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem. No admite respuestas en blanco. La puntuación global directa se transforma a un nivel percentilar²⁶.

✓ Interpretación de la escala

Puntuaciones inferiores al percentil 25 indican que la persona auto percibe un Bienestar Psicológico muy bajo y que están comprometidas varias de sus áreas vitales. Percentil 25: Indicaría un nivel bajo de Bienestar Psicológico, sin un compromiso muy grande en las dimensiones evaluadas. Puntuaciones correspondientes al percentil 50: indican un bienestar promedio señalando que el sujeto se siente satisfecho con su vida, en términos generales puntuaciones correspondientes a los percentiles 75 a 95: indican un alto nivel de bienestar, señalando que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida,

considerándola globalmente²⁶.

✓ Validez y confiabilidad

Se realizó un estudio piloto previo para el funcionamiento de la escala, así como la comprensión de los ítems. Se utilizó el programa “Vista” como lo refiere Young, en el cual coinciden el análisis

de los ítems y la confiabilidad por consistencia interna, así mismo, en el módulo Alpha Test, para la comparación de coeficientes de confiabilidad²⁷.

Variable independiente	Técnica	Indicadores	Ítems
Bienestar psicológico:	“Escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A”	Aceptación de sí mismo 13	2, 11 y
“Percepción que una persona tiene	Autor: Casullo (2002)	_____	
sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de	Adaptado al Perú: Domínguez (2014)	Control de situaciones 12	4, 9 y
satisfacción personal con lo que hizo, hace o	Validación: Huarca y Ruiz (2016)	_____	
puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o	Calificación: En desacuerdo: 1 punto Ni acuerdo ni en	Vínculos psicosociales _____	5, 7
subjetiva”. (Casullo 2002)	desacuerdo: 2 puntos De acuerdo: 3 puntos	Proyectos 10	1, 3, 6 y

3. Campo de verificación

3.1. Ubicación espacia l

La investigación se realizó en el ámbito del Instituto Superior Tecnológico CERTUS, ubicado en distrito de José Luis Bustamante y Rivero, situado en Av. los Incas Lote 1, distrito de Arequipa.



3.2. Ubicación Temporal

El horizonte temporal del estudio está referido al presente, entre setiembre y diciembre del año 2020.

3.3. Unidades de Estudio

El universo está compuesto por los estudiantes del primer ciclo matriculados en el Instituto Superior CERTUS.

La muestra estuvo conformada por 150 estudiantes que cumplieron los requisitos requeridos por la investigación y que voluntariamente quieran participar de la investigación.

a. Criterios de inclusión y exclusión

Para formar parte de la población de estudio, los estudiantes deben tener las siguientes características:

- ✓ Estudiantes de sexo masculino y femenino, cuyas edades fluctúen entre los 18 y 25 años.
 - ✓ Estudiantes que se encuentren matriculados.
 - ✓ Estudiantes que acepten participar voluntariamente de la investigación.
- (Consentimiento Informado)

Exclusión

Por su parte se excluyó a todos aquellos estudiantes que poseían las siguientes características:

- ✓ Estudiantes menores de 18 y mayores de 25 años.
- ✓ Estudiantes que no acepten participar del estudio.
- ✓ Estudiantes que invaliden las pruebas.

4. Estrategia de recolección de datos

Se envió un documento al jefe de sede CERTUS, para tener acceso a la investigación con los permisos respectivos.

El muestreo utilizado es no probabilístico, se trata de una muestra intencional, ya que se trabajará con solo estudiantes del primer ciclo de la carrera de administración bancaria-financiera y contabilidad de 18 a 25 años.

Se tendrá la lista de los grupos con los estudiantes de primer ciclo matriculados.

Se realizó la evaluación y sistematización de los cuestionarios a través de la plataforma Google forms, para obtener los resultados correspondientes.

Se realizó el procesamiento estadístico correspondiente SPSS v. 25.





CAPÍTULO III.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN



DATOS SOCIO DEMOGRÁFICOS

TABLA N° 1

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO
SUPERIOR CERTUS, 2020

Sexo	n	%
Femenino	101	67.3%
Masculino	49	32.7%
Edad	n	%
18 a 20 años	61	40.7%
21 a 23 años	49	32.7%
24 a 25 años	40	26.7%
Estado Civil	n	%
Soltero	131	87.3%
Casado	8	5.3%
Conviviente	11	7.3%
Grado de instrucción	n	%
Secundaria	115	76.7%
Otra carrera superior	35	23.3%
Lugar de procedencia	n	%
Arequipa	94	62.7%
Chiclayo	16	10.7%
Juliaca	3	2.0%
Lima	21	14.0%
Puno	4	2.7%
Otros	12	8.0%
Carrera	n	%
Administración de empresas	76	50.7%
Administración de Negocios Bancarios y Financieros	28	18.7%
Aviación Comercial Bilingüe	1	0.7%
Contabilidad	38	25.3%
Ciencias de la Comunicación	1	0.7%
Computación e Informática	1	0.7%
Gastronomía	1	0.7%
Marketing	1	0.7%
Médico Veterinaria	1	0.7%
Secretariado ejecutivo	1	0.7%
Turismo y Hotelería	1	0.7%
Total	150	100.0%

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador

La tabla 1, revela que; del grupo de estudiantes del Instituto Superior CERTUS, sobresale que; un 67.3% es del sexo femenino, un 40.7% tienen una edad entre 18 a 20 años, un 87.3% son solteros, un 76.7% cuentan con secundaria, un 62.7% son de Arequipa, y un 50.7% estudia Administración de empresas.



AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS

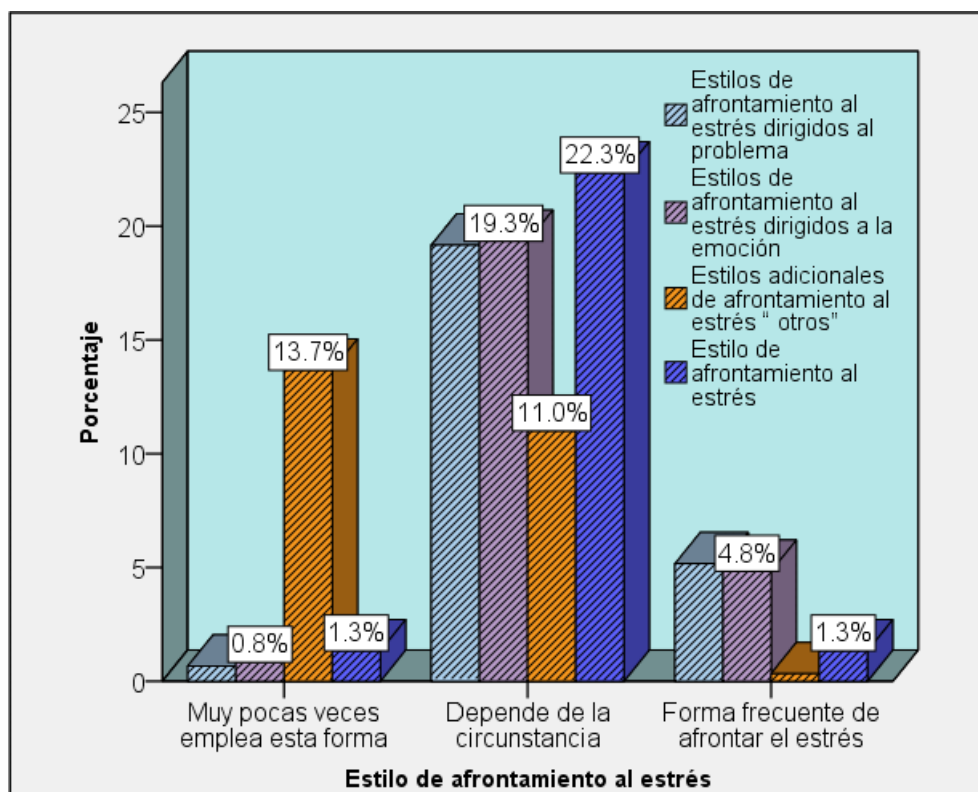
TABLA N° 2

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL
INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020

Estilo de afrontamiento al estrés	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de la circunstancia		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
	8	5%	134	89%	8	5%	150	100%
Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema	4	3%	115	77%	31	21%	150	100%
Afrontamiento activo	6	4%	10	7%	134	89%	150	100%
Planificación	5	3%	90	60%	55	37%	150	100%
La supresión de otras actividades	10	7%	121	81%	19	13%	150	100%
La postergación del afrontamiento	9	6%	121	81%	20	13%	150	100%
La búsqueda de apoyo social	11	7%	99	66%	40	27%	150	100%
Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción	5	3%	116	77%	29	19%	150	100%
Búsqueda de apoyo social (por razones emocionales)	26	17%	95	63%	29	19%	150	100%
Reinterpretación positiva de la experiencia	1	1%	75	50%	74	49%	150	100%
Aceptación	5	3%	117	78%	28	19%	150	100%
Acudir a la religión	32	21%	76	51%	42	28%	150	100%
Análisis de las emociones	42	28%	95	63%	13	9%	150	100%
Estilos adicionales de afrontamiento al estrés “otros”	82	55%	66	44%	2	1%	150	100%
Negación	65	43%	84	56%	1	1%	150	100%
Conductas inadecuadas	96	64%	53	35%	1	1%	150	100%
Distracción	50	33%	90	60%	10	7%	150	100%

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador

FIGURA N° 1



ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador

La tabla 2 y Figura 1, revela que; durante el tiempo epidemiológico de aislamiento, del grupo de estudiantes del Instituto Superior CERTUS, sobresale que; el 89.0% recurre a algún estilo de afrontamiento al estrés dependiendo de las circunstancias, un 77.0% con un estilo dirigido principalmente al problema, dentro de los que; el 89.0% recurre a un estilo activo de forma frecuente, y dependiendo de las circunstancias, el 60.0% con un estilo de planificación, un 81.0% con un estilo coherente a la supresión de otras actividades y a la postergación del afrontamiento, además de un 66.0% que recurre a un estilo consistente con búsqueda de apoyo social. Por otro lado, el 77.0% de los estudiantes recurre a algún estilo de afrontamiento al estrés dirigido a la emoción, destacando que dependiendo de las circunstancias; el 63.0% es adepto a la búsqueda de apoyo social por razones emocionales, el 50.0% a la reinterpretación positiva de la experiencia, un 78.0% a la aceptación, un 51.0% a acudir a la religión y un 63.0% adepto al análisis de las emociones. Por último, el 44.0% de los estudiantes también recurre a estilos adicionales de afrontamiento al estrés dependiendo de las circunstancias, el 56.0% a un estilo de negación, mientras que; el 64.0% emplea un

estilo con conductas inadecuadas muy pocas veces, y por ultimo un 60.0% a un estilo típico de distracción para afrontar al estrés de forma muy frecuente.





BIENESTAR PSICOLÓGICO

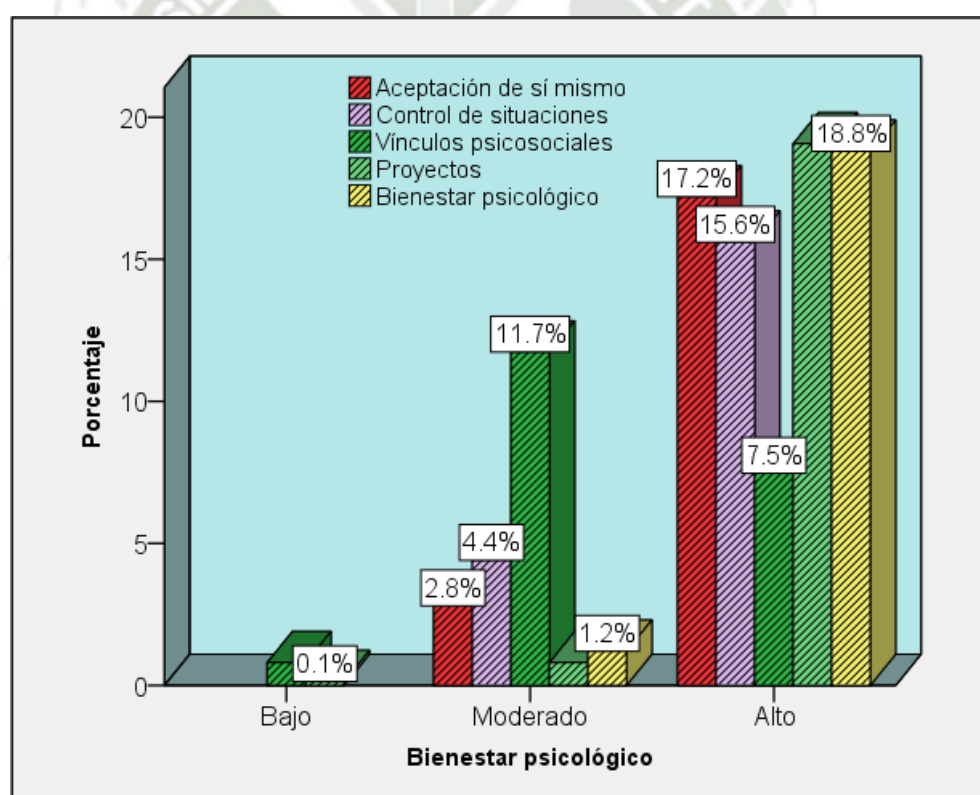
TABLA N° 3

BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO
SUPERIOR CERTUS, 2020

Bienestar psicológico	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
	0	0%	9	6%	141	94%	150	100%
Aceptación de sí mismo	0	0%	21	14%	129	86%	150	100%
Control de situaciones	0	0%	33	22%	117	78%	150	100%
Vínculos psicosociales	6	4%	88	59%	56	37%	150	100%
Proyectos	1	1%	6	4%	143	95%	150	100%

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador

Figura N° 2

BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO
SUPERIOR CERTUS, 2020


Fuente: Instrumento aplicado por el investigador

La tabla 3 y Figura 2, revela que; durante el tiempo epidemiológico de aislamiento, del grupo de estudiantes del Instituto Superior CERTUS, sobresale que; el 94.0% presenta un nivel alto de bienestar psicológico, esto como resultado de un 86.0% de estudiantes con alta aceptación de sí mismos y un 78.0% con un nivel alto de control de la situación, además de un 95.0% con un nivel alto de formación de proyectos,

seguido de un 59.0% con un nivel moderado de vínculos psicosociales.





RELACIÓN ENTRE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

TABLA N° 4

RELACION DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DIRIGIDOS AL PROBLEMA Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020

Estilo de Afrontamiento: Activo	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	2	1.3%	4	2.7%	6	4.0%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	7	4.7%	103	68.7%	110	73.3%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	0	0.0%	34	22.7%	34	22.7%
X²=10.144 P.valor=0.006	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%
Estilo de Afrontamiento: Planificación	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	2	1.3%	3	2.0%	5	3.3%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	7	4.7%	83	55.3%	90	60.0%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	0	0.0%	55	36.7%	55	36.7%
X²=14.263 P.valor=0.001	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%
Estilo de Afrontamiento: Supresión de otras actividades	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	1	0.7%	9	6.0%	10	6.7%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	8	5.3%	113	75.3%	121	80.7%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	0	0.0%	19	12.7%	19	12.7%
X²=1.577 P.valor=0.455	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%
Estilo de Afrontamiento: Postergación del afrontamiento	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	1	0.7%	8	5.3%	9	6.0%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	8	5.3%	113	75.3%	121	80.7%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	0	0.0%	20	13.3%	20	13.3%
X²=1.744 P.valor=0.412	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%
Estilo de Afrontamiento: Búsqueda de apoyo social	bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	1	0.7%	10	6.7%	11	7.3%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	7	4.7%	92	61.3%	99	66.0%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	1	0.7%	39	26.0%	40	26.7%
X²=1.256 P.valor=0.534	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador

La tabla 4, revela que; durante el tiempo epidemiológico de aislamiento, del grupo de estudiantes del Instituto Superior CERTUS, sobresale que; quienes presentan un alto nivel de bienestar psicológico, dependiendo de las circunstancias, el 68.7% emplea un estilo de afrontamiento activo, un 55.3% un estilo consistente con la planificación, un 75.3% recurre a la supresión de

otras actividades y a la postergación del afrontamiento, mientras que el 61.3% afronta el estrés buscando apoyo social, siendo únicamente los dos primeros estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema, los que se relacionan con un mayor bienestar psicológico, pues obtuvieron estadísticos Chi-cuadrado asociados con niveles de significancia de 0.006 y 0.001 menores al parámetro de referencia igual a 0.050, es decir, que emplear estos dos estilos inciden en un mayor bienestar psicológico del estudiante.



TABLA N° 5

RELACION DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS DIRIGIDOS A
LA EMOCIÓN Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES
DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS, 2020

Estilo de Afrontamiento: Búsqueda de apoyo social (por razones emocionales)	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	2	1.3%	24	16.0%	26	17.3%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	6	4.0%	89	59.3%	95	63.3%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	1	0.7%	28	18.7%	29	19.3%
X²=0.484 P.valor=0.785	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%
Estilo de Afrontamiento: Reinterpretación positiva de la experiencia	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	0	0.0%	1	0.7%	1	0.7%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	7	4.7%	68	45.3%	75	50.0%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	2	1.3%	72	48.0%	74	49.3%
X²=2.968 P.valor=0.227	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%
Estilo de Afrontamiento: Aceptación	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	1	0.7%	4	2.7%	5	3.3%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	8	5.3%	109	72.7%	117	78.0%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	0	0.0%	28	18.7%	28	18.7%
X²=3.670 P.valor=0.160	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%
Estilo de Afrontamiento: Acudir a la religión	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	2	1.3%	30	20.0%	32	21.3%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	7	4.7%	69	46.0%	76	50.7%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	0	0.0%	42	28.0%	42	28.0%
X²=4.073 P.valor=0.130	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%
Estilo de Afrontamiento: Análisis de las emociones	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	2	1.3%	40	26.7%	42	28.0%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	4	2.7%	91	60.7%	95	63.3%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	3	2.0%	10	6.7%	13	8.7%
X²=7.375 P.valor=0.025	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador

La tabla 5, revela que; durante el tiempo epidemiológico de aislamiento, del grupo de estudiantes del Instituto Superior CERTUS, sobresale que; quienes presentan un alto nivel de bienestar psicológico, dependiendo de las circunstancias, el 59.3% emplea un estilo de afrontamiento coherente con la búsqueda de apoyo social por razones emocionales, un 72.7% un estilo consistente con la aceptación, un 46.0% acude a la religión y un 60.7% analiza sus emociones, mientras que el 48.0% afronta el estrés con una reinterpretación positiva de la experiencia, siendo únicamente el análisis de las emociones, el estilo de afrontamiento al estrés dirigido a las emociones, el que se relaciona con un mayor bienestar psicológico, pues se obtuvo un estadístico Chi-cuadrado asociado con un nivel de significancia de 0.025 menor al parámetro de referencia igual a 0.050, es decir, que emplear un estilo de afrontamiento al estrés mediante un análisis de las emociones incide en un mayor bienestar psicológico del estudiante.

TABLA N° 6

RELACION DE ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO
SUPERIOR CERTUS, 2020

Estilo de Afrontamiento: Negación	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	2	1.3%	63	42.0%	65	43.3%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	7	4.7%	77	51.3%	84	56.0%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	0	0.0%	1	0.7%	1	0.7%
X²=1.859 P.valor=0.395	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%

Estilo de Afrontamiento: Conductas inadecuadas	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	3	2.0%	93	62.0%	96	64.0%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	6	4.0%	47	31.3%	53	35.3%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	0	0.0%	1	0.7%	1	0.7%
X²=3.131 P.valor=0.127	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%

Estilo de Afrontamiento: Distracción	Bienestar psicológico							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Muy pocas veces emplea esta forma	0	0.0%	3	2.0%	47	31.3%	50	33.3%
Depende de la circunstancia	0	0.0%	5	3.3%	85	56.7%	90	60.0%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.0%	1	0.7%	9	6.0%	10	6.7%
X²=0.315 P.valor=0.854	0	0.0%	9	6.0%	141	94.0%	150	100.0%

Fuente: Instrumento aplicado por el investigador

La tabla 6, revela que; durante el tiempo epidemiológico de aislamiento, del grupo de estudiantes del Instituto Superior CERTUS, sobresale que; quienes presentan un alto nivel de bienestar psicológico, dependiendo de las circunstancias, el 51.3% emplea un estilo de afrontamiento coherente con la negación y un 56.7% con un estilo de distracción, además de un 62.0% emplea conductas inadecuadas pocas veces, mientras que; ninguno de estos estilos adicionales de afrontamiento al estrés dirigido a las emociones, se relaciona con un mayor bienestar psicológico, pues se obtuvieron estadísticos Chi-cuadrado asociados con un niveles de significancia todos mayores al parámetro de referencia igual a 0.050, es decir, que emplear un estilo de negación, distracción o típico de conductas inadecuadas para afrontar al estrés no incide en un mayor bienestar psicológico del estudiante.



DISCUSION

La investigación fue desarrollada con éxito al dar cumplimiento al objetivo propuesto que buscó; determinar los estilos de afrontamiento frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento y su influencia en el bienestar psicológico en estudiantes 18 a 25 años, del instituto superior CERTUS en el año 2020.

Los principales hallazgos de la investigación, revelaron que; en tiempos de aislamiento por la pandemia; el 89.0% de los estudiantes emplean estilos de afrontamiento al estrés, tanto aquellos dirigidos al problema como a la emoción, destacando que dependiendo de las circunstancias se emplea un estilo activo, de suspensión de actividades y de postergación del afrontamiento, esto al igual que la búsqueda de apoyo social por razones emocionales y la interpretación positiva de la experiencia. Por otro lado, el 94.0% de los estudiantes mostraron un alto nivel de bienestar psicológico, impulsado principalmente por la aceptación de sí mismos y un control de la situación.

Estos primeros hallazgos son congruentes con los presentados en investigaciones que analizan las variables de estudio también en un contexto de pandemia, sobresaliendo la realizada por; Milla

B. (37) en la que se identificó que más del 70.0% de los sujetos evaluados empleaban estrategias de afrontamiento al estrés, principalmente aquellas dirigidas a la emoción, las que expresaron una incidencia moderada. Igualmente, Soto V. (38) revelaron en su investigación que los sujetos evaluados manejaban regularmente estrategias de afrontamiento al estrés generado por la situación de pandemia, mientras que; se conseguía un considerable nivel de bienestar psicológico.

Por otro lado, también es importante citar algunos trabajos que analizan el comportamiento de las variables, pero en escenarios distintos a la pandemia, aunque si característicos de la presencia de estrés. Así, sobresale que, en Matalinares et al.¹, se identifica que una gran mayoría equivalente al 74.0% de los individuos que formaron parte del estudio, empleaba estrategias de afrontamiento al estrés, sobresaliendo aquellas dirigidas al problema, mientras que; el 89.3% mantenía un nivel bueno de bienestar psicológico.

Por otro lado, la presente investigación concluyo que; durante el tiempo epidemiológico de aislamiento, dependiendo de las circunstancias, emplear el estilo activo y el de planificación como parte de los estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema, además del análisis de las emociones como parte de los estilos dirigidos a la emoción, se relaciona significativamente con un mayor nivel de bienestar psicológico en los estudiantes.



En esta misma línea, se tienen trabajos que revisaron la relación entre las variables de estudio en medio del contexto de pandemia, destacando la investigación de; Bello I. et al.³⁹ en la cual se determinó que; las estrategias de afrontamiento al estrés ocasionado por la situación de pandemia influenciaban en el bienestar psicológico de los estudiantes, destacando que las estrategias asociadas a la aceptación y crecimiento personal, como aquellas que refieren la búsqueda de apoyo social, ejercían una influencia positiva, mientras que, el centrarse en las emociones, la negación y el refrenar el afrontamiento influenciaban de manera negativa en el bienestar psicológico.

Igualmente, en Narváez J. et al.⁴⁰, se encontró que; que existe una incidencia positiva y significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, principalmente aquellas que están asociadas a la solución de problemas, a la búsqueda de apoyo social, a la religión, a la evitación cognitiva, a la reevaluación positiva y finalmente a la negación, por lo que; este tipo de estrategias se volvían en importantes herramientas para que los estudiantes sean capaces de afrontar mejor las consecuencias psicosociales generadas por la naturaleza desalentadora y estresante de la pandemia.

Por último, en Morales L.⁴¹, se concluyó la existencia de una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés en tiempos de pandemia y el bienestar psicológico, principalmente aquellas que eran congruentes con la búsqueda de nuevas oportunidades y crecimiento personal incluso en medio de un contexto desfavorable y generador de estrés. De otro lado, en Pérez K. et al.⁴² se encontró que; determinadas estrategias ayudaban a afrontar el estrés ocasionado por la situación de pandemia, favoreciendo una mayor adaptabilidad e impactopositivo en el bienestar psicológico y físico de los sujetos, mientras que; en Soto V.³⁸, también se identificó una relación significativa entre tales variables de estudio.

Ahora bien, tanto en el trabajo de Dawson y Golijani²⁸, como el de Pakenham²⁹, y de Landi, Landi et al.³³, se detalla que; durante la pandemia, los individuos que experimentaban estrés, sensaciones de ansiedad, angustia e incluso depresión, veían disminuido su bienestar psicológico ante estrategias de evitación del afrontamiento,

mientras que aquellas estrategias de afrontamiento al estrés que se caracterizaban por una mayor flexibilidad conseguían influenciar positivamente sobre el bienestar psicológico, principalmente estilos de afrontamiento dirigidos al problema que aminoraban los riesgos.



Adicionalmente, en la investigación de; Sameer, A et al.³⁰ se corrobora que las estrategias de afrontamiento que se asocian con un mejor aprovechamiento del tiempo libre incidían positivamente en un menor estrés ocasionado por la pandemia, al mismo tiempo que se conservaba el bienestar psicológico. Smith et al.³¹, identificó que; estilos de afrontamiento que implicaban la aceptación de experiencias difíciles como parte de estrategias de evitación, favorecían al bienestar psicológico. Entre tanto, en Daks et al.³⁴, se demostró que; un estilo activo de afrontamiento al estrés, basado en las acciones y actividades, relacionadas con el desenvolvimiento de la familia, conseguían mejorar los niveles de bienestar psicológico de la persona durante el tiempo epidemiológico de aislamiento debido al Covid-19.

Finalmente, algunos de los estudios que analizan las variables en contextos de estrés distintos al de la pandemia por Covid-19, pero que merecen ser citados, se encuentra el de García L¹⁵ y de Matalinares et al.¹, en el que se corrobora una relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, en especial un estilo activo dirigido al problema. Del mismo modo, en Gutiérrez N, Veliz Y²⁰ se encontró correlación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento.



CONCLUSIONES

Conclusiones

Primera

Se determinó que; durante el tiempo epidemiológico de aislamiento, dependiendo de las circunstancias, los estilos de afrontamiento al estrés que estuvieron dirigidos al problema y a la emoción, tales como; el estilo activo, el de planificación y el análisis de las emociones, se relacionaron significativamente con un mayor nivel de bienestar psicológico en los estudiantes del Instituto Superior CERTUS, pues se encontraron estadísticos de Chi cuadrados asociados a niveles de significancia iguales a 0.006, 0.001 y 0.024 respectivamente.

Segunda

Se identificó que; durante el tiempo epidemiológico de aislamiento, los estudiantes del Instituto Superior CERTUS, emplearon principalmente estilos de afrontamiento dirigidos al problema y a la emoción, sobresaliendo; con mayor frecuencia el estilo activo y el de planificación, mientras que, dependiendo de las circunstancias, destacó el uso de la supresión de otras actividades y la postergación del afrontamiento, además de la aceptación, el análisis de las emociones y la búsqueda de apoyo social por razones emocionales, recurriendo también a estilos adicionales como; la negación o la distracción como forma de afrontar el estrés.

Tercera

Se identificó que; durante el tiempo epidemiológico de aislamiento, la mayoría de los estudiantes del Instituto Superior CERTUS, presentaron un nivel alto de bienestar psicológico, explicado principalmente por la alta aceptación de sí mismos, el control de la situación y la formación de proyectos.



RECOMENDACIONES

Recomendaciones

Primera

Se recomienda al director del Instituto Superior CERTUS que; en coordinación con los docentes y sobre todo con el apoyo de un profesional en psicología, lleve a cabo entrevistas personales a los estudiantes que revelaron niveles bajos o moderados de bienestar psicológico, buscando identificar los factores que explican tal situación, sobre todo haciendo énfasis en aspectos como; la débil capacidad para expresar sin problema alguno sus pensamientos, al igual que su capacidad para tomar decisiones de manera autónoma, es decir, sin ser demasiado influenciables, mientras que, al mismo tiempo encaran sus problemas desde su accionar diario.

Segunda

Se recomienda al director del Instituto Superior CERTUS que; en coordinación con los docentes y sobre todo con el apoyo de un profesional en psicología, se diseñe y ejecute un programa integral de afrontamiento al estrés, basado principalmente en un estilo activo, de planificación y análisis de las emociones, pues estos han demostrado una relación significativa con mejores niveles de bienestar psicológico en los estudiantes. De esta manera a partir de un conjunto de talleres que se definan como parte de tal programa, se debe buscar dotar de la conciencia, conocimiento y las herramientas necesarias para que los estudiantes reconozcan cada uno de los problemas contra los que lidian, accionando medidas concretas para resolverlos de forma directa paso a paso mediante un plan elaborado en base a elementos sobre los que sí tienen control. Así mismo, estos talleres, deben fortalecer las habilidades de los estudiantes respecto de la expresión y liberación emociones que solo les perturban.

Tercera

Se recomienda al director del Instituto Superior CERTUS que; promueva el desarrollo de nuevas investigaciones en torno al impacto de la pandemia por Covid-19 sobre variables relacionadas al ámbito tanto académico como económico social que afecten el normal desenvolvimiento de los estudiantes de esta casa de estudios, principalmente en áreas como rendimiento, deserción y depresión, de tal manera que; se pueda proponer una serie de estrategias integrales encaminadas a revertir índices desfavorables sobre el bienestar de los estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Matalinares MT, Díaz G, Raymundo O, Baca D, Uceda J, Yaringaño J. Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Lima, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima: s.n., 2016. págs. 105-126.
2. Urbano E. “estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte-2017. Universidad Cayetano Heredia. Lima: s.n., 2019. pág. 102.
3. Melgarejo C. Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de Puente Piedra 2017. Lima: Universidad César Vallejo, 2018. pág. 79.
4. Organización Mundial de la Salud. Prevención del suicidio: un imperativo global. World Health Organization. Washington: s.n., 2014. pág. 94. Vol3.
5. Marquina R. Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid -19. ConCiencia EPG. Lima: s.n., 2020. pág. 15. vol 5.
6. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el Caribe. Barranquilla: s.n., 2013.
7. Matalinares M, Díaz G, Arenas C, Raymundo O, Baca D, Uceda J, Yaringaño J. Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Huancayo: Revista IIPSI, 2016.
8. World Health Organization. Pandemic influenza preparedness and response. 2010. pág. 64.
9. Talledo M, Zumaeta K. Los virus Influenza y la nueva pandemia A/H1N1. Lima: Facultad de Ciencias Biológicas UNMSM, 2010. pág. 12. vol16.

10. Cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID – 19.



Lima: MINSA, 2020. pág. 44. Vol 180.

11. Dictan medidas complementarias al Decreto Supremo N° 044-2020-PCM, Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19. El Peruano. 2020.
12. Águila B, Calcines M, Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. Santa Clara: Edu Mecentro, 2015. pág. 15. Vol 7.
13. OPS. [En línea] 2020. <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>.
14. Chávez R. “Calidad de vida y bienestar psicológico en personas con discapacidad motriz de un centro de integración de discapacitados de Trujillo”. UPAO. Trujillo: s.n., 2015. pág. 119.
15. Denegri M, García J, González N, Orellana L, Sepúlveda J, Schnettler B. Bienestar subjetivo y satisfacción con la alimentación en estudiantes universitarios del sur de Chile: un estudio cualitativo. Chile: SUMMA psicológica UST, 2014.
16. Rodríguez R, Negrón Y, Maldonado N, Quiñones Y, Toledo A. Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. Puerto Rico: Avances de psicología latinoamericana, 2015. págs. 31-43. Vol 33.
17. Figueroa M, Contini N, Lacunza A, Levín M, Estévez A. Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). Santo Tomás de Aquino: Anales de Psicología, 2005. págs. 66-72. Vol21.
18. Uribe A, Ramos I, Villamil L, Palacio J. La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de

adolescentes. Bogotá: Psicogente, 2018. pág. 18. Vol 3.

19. Chávez A. Bienestar psicológico y riesgo suicida en estudiantes de 5.o grado de



Secundaria del distrito de Los Olivos. Lima: PsiqueMag, 2016. pág. 6. Vol 4.

20. Gutiérrez N, Veliz Y. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur. Lima: Universidad Peruana Unión, 2018. tesis.
21. Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. China: Check for updates, 2020.
22. Salavera Borás, C. & Usán Supervía, P. Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 20 (3), 65-77. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>. 2017.
23. Gutiérrez M. Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una Universidad Nacional del Norte del Perú.”. Lima: Universidad Privada del Norte, 2017.
24. Cassaretto M, Perez C. Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios. Lima: Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP, 2016. pág. 15.
25. Crespo L, Cruzado J. La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 1997. Vol 23.
26. Domínguez S. Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. Bogotá: de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales, 2014. págs. 23-31. vol. 8.
27. Wan, C. Percepción de salud, emociones y afrontamiento en alumnos universitarios de primer ciclo de Psicología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC),

Lima, Perú, 2018.

28 Dawson, DL y Golijani-Moghaddam, N. COVID-19: Flexibilidad psicológica,



afrontamiento, salud mental y bienestar en el Reino Unido durante la pandemia.

Revista de Ciencias del Comportamiento Contextual. Doi: 10.1016 /

j.jcbs.2020.07.010.(2020).

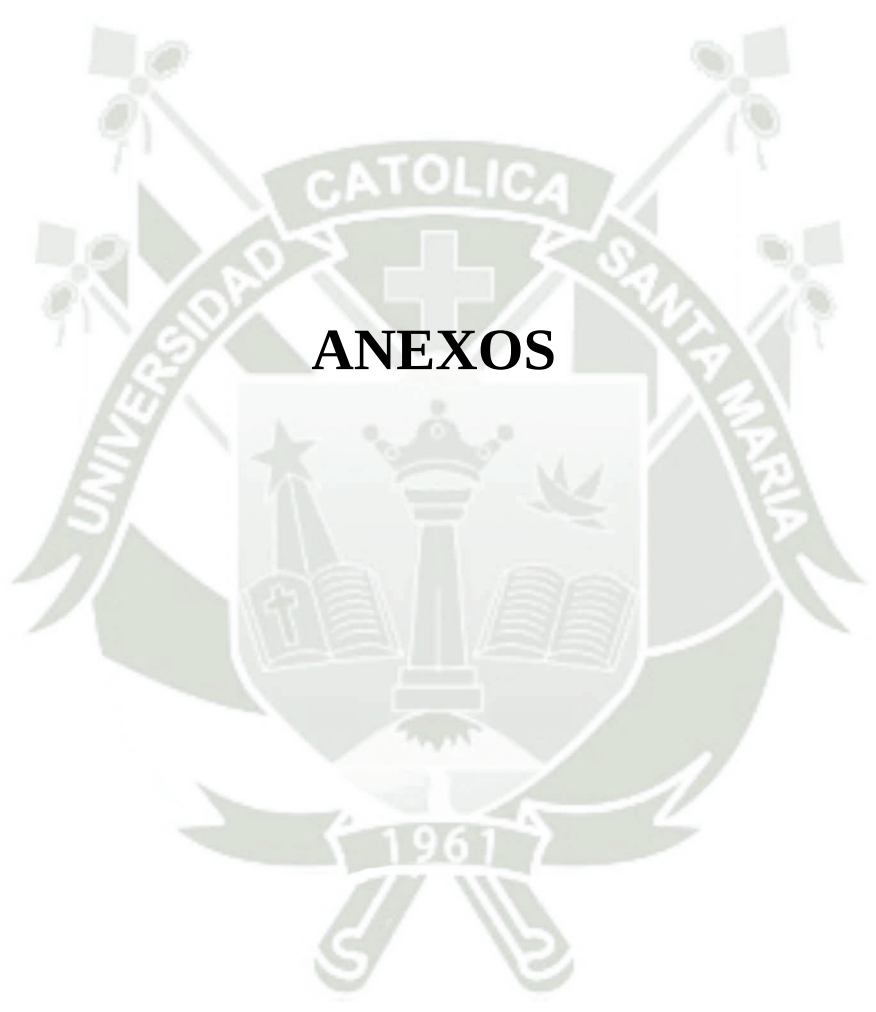
29. Pakenham, Kenneth I y col. "Los roles moderadores de la flexibilidad psicológica y la inflexibilidad en los impactos en la salud mental de la pandemia y el encierro de COVID-19 en Italia". Revista de ciencia del comportamiento contextual vol. 17 109- 118.DOI: [http://dx.doi: 10.1016/j.jcbs.2020.07.003\(2020\)](http://dx.doi: 10.1016/j.jcbs.2020.07.003(2020)).
30. Sameer, A S et al. "Evaluación de la salud mental y diversas estrategias de afrontamiento entre la población general que vive bajo el bloqueo de COVID impuesto en todo el mundo: un estudio transversal". Ética, medicina y salud pública vol. 15: 100571.DOI: [http://dx. doi: 10.1016/j.jemep.2020.100571\(2020\)](http://dx. doi: 10.1016/j.jemep.2020.100571(2020)).
31. Smith, Brooke M y col. "La inflexibilidad psicológica y la intolerancia a la incertidumbre moderan la relación entre el aislamiento social y los resultados de salud mental durante el COVID-19". Revista de ciencia del comportamiento contextual vol. 18: 162-174.DOI: [http://dx.doi: 10.1016/j.jcbs.2020.09.005\(2020\)](http://dx.doi: 10.1016/j.jcbs.2020.09.005(2020))
32. Kroska, Emily B y col. "Flexibilidad psicológica en el contexto de la adversidad de COVID- 19: asociaciones con la angustia". Revista de ciencia del comportamiento contextual vol. 18: 28-33. DOI: [http://dx.doi: 10.1016 / j.jcbs.2020.07.011 \(2020\)](http://dx.doi: 10.1016 / j.jcbs.2020.07.011 (2020))
33. Landi, Giulia y col. "Ansiedad de salud y resultado de salud mental durante el bloqueo de COVID-19 en Italia: los roles mediadores y moderadores de la flexibilidad psicológica". Fronteras en psicología vol. 11 2195. 2020. DOI: [http://dx. doi: 10.3389 / fpsyg.2020.02195 \(2020\)](http://dx. doi: 10.3389 / fpsyg.2020.02195 (2020)).
34. Daks, Jennifer S y col. "Flexibilidad e inflexibilidad psicológicas como fuentes de resiliencia y riesgo durante una pandemia: modelando la cascada de estrés por COVID- 19 en los sistemas familiares con una lente de ciencia del comportamiento contextual". Revista de ciencia del comportamiento contextual vol. 18: 16-27. DOI: [http://dx. doi: 10.1016 / j.jcbs.2020.08.003 \(2020\)](http://dx. doi: 10.1016 / j.jcbs.2020.08.003 (2020)).

35. Crasta, Dev y col. "Modelar el riesgo de suicidio entre los padres durante la pandemia



de COVID-19: la inflexibilidad psicológica exagera el impacto de los factores estresantes de COVID-19 en los factores de riesgo interpersonales de suicidio". Revista de ciencia del comportamiento contextual vol. 18: 117-127. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.003> (2020).

36. Tacca, Daniel, Tacca, Ana. Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. Revista de Investigación Psicológica. Núm. (21): 37-56. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004. (2019).
37. Milla B. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en tiempos de pandemia por la COVID- 19 en trabajadores de una clínica Huacho, 2021. Tesis de pregrado. Universidad Cesar Vallejo, Escuela Profesional de Psicología.
38. Soto V. Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en personal médico durante la pandemia covid-19. Tesis de Pregrado. Universidad de Lima, Facultad de Psicología.
39. Bello I, Peterson P, Martinez A, Sánchez L. Coping Strategies: Their Effects on University Students' Psychological Well-being During the COVID-19 Pandemic. Ciencia y Sociedad. 2021; 46(4).
40. Narvaez J, Obando L. Psychological well-being and coping strategies in dealing with COVID- 19 in university students. Univ. Salud. 2021; 23(3).
41. Morales L. Coping strategies, ways of protecting the welfare in times of pandemic. Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara. 2022; 7(307).
42. Pérez K, Cantillo J, López L, Correa K. Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y adaptabilidad de empleados a la condición de trabajo remoto por medidas de mitigación y propagación del covid-19. Revista Loginn: Investigación Científica y Tecnológica. 2021; 5(1).



ANEXOS

Anexo 1: Propuesta

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN “TALLERES DE MEJORA DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN JÓVENES”.

I. INTRODUCCION

Hoy en día producto de la pandemia del COVID-19, muchos jóvenes del país, han visto afectada su vida de diversas formas como pérdida de puestos laborales, pérdida de contacto con sus familias nucleares, esto, en algunos casos, merma la motivación de los individuos, lo cual afecta directamente el interés académico. Así mismo actualmente hay incertidumbre sobre el futuro de los estudiantes, incluyendo oportunidades laborales y académicas. Por ello, es importante recordar que manejar un adecuado estilo de afrontamiento de estrés, desarrolla en el ser humano estrategias y acciones específicas que puedan ayudarlo a avanzar en su día a día. Es inevitable no pensar que el bienestar psicológico también favorece a los mecanismos de acción basados en el optimismo y el porvenir de cada una de las acciones que realizamos. En la actualidad es indispensable fomentar en los jóvenes la complementación de las actividades cotidianas, un adecuado desarrollo de estrategias y estilos de afrontamiento al estrés, enfocados en el problema, en base a tareas específicas y a través de grupos, como redes de apoyo, con ayuda de especialistas en salud mental y la comunidad educativa a nivel superior; promover habilidades que puedan contrarrestar las dificultades que presentan los jóvenes, así como también promover el bienestar en la comunidad educativa, a nivel integral, dentro de su esfera bio psico social.

Finalmente será necesario enfocar en ellos la importancia de un adecuado manejo del estrés, en tiempos de COVID-19, así como el seguimiento respectivo en el ámbito personal y académico, factores que ayudaran a fortalecer las capacidades, estrategias y

habilidades de los estudiantes en la actualidad y su relación con el bienestar psicológico de manera integral a través del manejo de habilidades sociales, de manera virtual. Con base en lo expuesto anteriormente se realiza la siguiente propuesta de taller, con la finalidad de brindar herramientas que ayuden a fortalecerlo



generar una forma y estilo de afrontamiento al estrés, así como la relación con el bienestar psicológico de manera integral.

II. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, muchos jóvenes, debido a la pandemia, provocada por el COVID-19 están presentando problemas psicológicos o psiquiátricos, síntomas físicos relacionados al estrés, así como posibles deserciones a nivel de estudios superiores; a nivel mundial, en todo momento, la población es espectadora de noticias que pueden provocar en ellos dificultades y pensamientos relacionados con la incertidumbre y cómo manejar de manera adecuada su proyecto de vida, en base a objetivos y metas; más aún algunos que ya estaban presentando rasgos relacionados con algún trastorno mental.

Por todo lo mencionado anteriormente y de acuerdo a los resultados obtenidos en el presente trabajo de investigación, se sugiere un programa de estilos de afrontamiento de estrés en tiempos de aislamiento social (Covid-19), para que los jóvenes de 18 a 25 años, puedan aprender y entrenarse en estrategias y acciones concretas en afrontamiento basado en los problemas de forma activa y así desarrollar un adecuado bienestar psicológico, en la interacción social y autonomía, enfocándolo con su proyecto de vida, enfocado en sus objetivos y metas en los diferentes aspectos de la vida.

Así mismo, será necesario la formación de un equipo multidisciplinario, el cual cuente con el apoyo de los primeros niveles de atención (Centro de Salud), para la convocatoria de especialistas y así realizar las actividades correspondientes de acuerdo a los resultados, enfocados a talleres orientados a técnicas de tipo cognitivo conductual y terapias de tercera generación, de igual modo, contar con el apoyo de un equipo especializado, el cual velará por el bienestar de la población y en especial el de la juventud que necesita seguir avanzando en su formación académica y su desenvolvimiento personal en pro del desarrollo familiar e individual.

De acuerdo al seguimiento y actividades realizadas en el taller, se procederá a evaluar a los participantes después de un tiempo determinado, para determinar si se modificaron los estilos de afrontamiento frente al estrés y su relación con el bienestar psicológico.



III. OBJETIVOS

1. Brindar a los jóvenes participantes, talleres con temas tanto teóricos como prácticos sobre las diferentes formas y estilos de afrontamiento de estrés, en tiempos de Covid-19, de este modo potenciar el adecuado manejo del estrés durante el tiempo de pandemia y que sean capaces de proyectarlas con sus pares, en la comunidad estudiantil.
2. Brindar un entendimiento más profundo acerca del bienestar psicológico y explicar de qué manera se pueden mejorar diferentes características de este practicándolas a través de diversas dinámicas y técnicas psicológicas.
3. Disminuir o eliminar conductas inadecuadas que puedan presentar con problemas relacionados al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento.

III. METAS

- Conocer, entender e identificar conceptos referidos al estrés, formas y estilos de afrontamiento, así como los efectos físicos, psíquicos y sociales que tienen en la persona y las dimensiones de un bienestar psicológico integral.
- Reforzar las habilidades sociales en asertividad, resolución de problemas y toma de decisiones, como parte del bienestar psicológico, a nivel virtual.
- Apoyo e involucramiento de las familias en el proceso de la intervención.
- Disminuir conductas del joven participante que puedan llevar a un estilo de afrontamiento de estrés, basado sólo en la emoción, hábitos o en creencias erróneas,

IV. METODOLOGÍA

El desarrollo del programa será a través de doce sesiones sobre técnicas de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. Estas se basarán en sistema teórico-práctico que usará métodos descriptivos, analíticos y expresivos. Así como el uso de técnicas de terapia Cognitivo Conductual.

En la parte teórica, a nivel virtual, se expondrán conceptos relevantes y se enfatizará en la importancia de su conocimiento para el entendimiento y concientización del estrés y sus estilos de afrontamiento. En la parte práctica se desarrollarán los conceptos mediante actividades y dinámicas, en equipos, de manera virtual, que ayuden a interiorizarlos.

Con el apoyo de la comunidad educativa, el investigador y centro de salud cercano a la zona, previos acuerdo y documentos de cooperación respectivos.

VI. DESCRIPCIÓN DEL PROCEDIMIENTO

El desarrollo del programa estará estructurado en tres partes. Motivación inicial, reflexión (participación) y cierre.

Primero: Se realizará una evaluación a los participantes para poder realizar un diagnóstico de sus fortalezas y debilidades, autoconocimiento, así como evaluar sus estilos de afrontamiento de estrés.

Segundo: Se realizarán 12 sesiones distribuidas en un periodo de 3 meses. Las sesiones tendrán una duración de 45 minutos y serán impartidas en todos los participantes de manera grupal y participativa. Cada sesión estará dirigida por un profesional competente, apoyo docente y especialistas invitados, en el respectivo tema y utilizará un enfoque que facilite en los participantes el entendimiento e internalización del tema.

Tercero: Finalizadas las sesiones, se realizará una evaluación en los participantes para determinar los progresos y logros obtenidos en el fortalecimiento de habilidades y conocimientos, además de su avance en un adecuado estilo de afrontamiento de estrés, específicamente basado en el problema de manera habitual o permanente.

ESQUEMA DE TALLER: ESTILO DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

Unidad I: Estilos de afrontamiento frente al estrés	Sesión I: Identificando los niveles de estrés. Técnica: Expositiva – Dinámica. Objetivo: Identificar las diferentes formas que se presenta el estrés en los participantes. Alcance: 40 estudiantes de CERTUS. Material: Presentación PowerPoint. Desarrollo: El coordinador deberá: - Presentar los objetivos generales del taller, tomando en consideración las ideas de los participantes, que pueden surgir durante la explicación de los mismos. - Dinámica para romper el hielo. - Explicar las diferentes formas en que se manifiesta el estrés a nivel personal. - Evaluar el estrés y el bienestar psicológico de los participantes del taller. Tiempo: 45 minutos. Resultado esperado: Capacidad de identificar las diferentes formas de presencia del estrés, tales como: irritabilidad, ansiedad, poco interés en el trabajo, etc.
	Sesión II: Mi perfil individual ante el estrés. Técnica: Expositiva – Dinámica. Objetivo: Reconocer la forma personal de respuesta al estrés, ya sea cognitiva, conductual o fisiológica. Alcance: 40 estudiantes de CERTUS. Material: Presentación PowerPoint, material auditivo. Desarrollo: El coordinador deberá: - Dinámica de relajación progresiva. - Explicar las diferentes respuestas que se pueden presentar ante el estrés y enfatizar que esta respuesta es diferente en cada persona. - Aprender a identificar cual es mi forma personal de demostrar estrés, ya sea cognitivo, conductual o fisiológico. - Práctica de la técnica de relajación de Jacobson para aprender a combatir el estrés. Tiempo: 45 minutos. Resultado esperado: Capacidad de identificar mi forma personal de demostrar estrés, ya sea cognitivo, conductual o fisiológico.
	Sesión III: Reestructuración cognitiva. Técnica: Expositiva – Debate. Objetivo: Enseñar técnicas que potencian las cualidades personales y mejorar nuestra resistencia ante el estrés. Alcance: 40 estudiantes de CERTUS. Material: Material auditivo, Material de dinámicas, hojas. Desarrollo: El coordinador deberá: - Desarrollar la técnica de relajación reducida de Jacobson. - Explicar e interiorizar diversas técnicas que ayudan a mejorar la certeza en los

	conocimientos propios para la superación de los problemas y evitar el estrés. - Aprender a reconocer soluciones alternativas y valorar las opciones, trazar un plan de acción para afrontar el estrés. - Dinámica de relajación progresiva de ocho grupos musculares. Tiempo: 45 minutos. Resultado esperado: Aprender a potenciar las cualidades personales y aumentar la capacidad de trabajo bajo presión. Sesión IV: Las auto instrucciones. Técnica: Expositiva – Dinámica. Objetivo: Identificar pensamientos irracionales y cómo manejarlos con ayuda del asertividad. Alcance: 40 estudiantes de CERTUS. Material: material auditivo, imágenes. Desarrollo: El coordinador deberá: - Explicar por medio de dinámicas que son los pensamientos irracionales. - Identificar los pensamientos irracionales personales. - Aprender sobre la asertividad. - Como manejar los pensamientos irracionales con ayuda de la asertividad. Tiempo: 45 minutos. Resultado esperado: Poner en práctica la asertividad para poder controlar los pensamientos irracionales que se presentan durante una fase de estrés. Sesión V: El arte de pensar positivo. Técnica: Lluvia de ideas. Objetivo: Aprender a comprender los problemas desde diferentes perspectivas e identificar aspectos positivos y negativos. Alcance: 40 estudiantes de CERTUS. Material: hojas y lapiceros. Desarrollo: El coordinador deberá: - Explicar el pensamiento positivo como una forma de afrontar problemas. - Explicar cómo se pueden percibir las diferentes formas de solución de los problemas. - Aprender a considerar diferentes puntos de vista en la solución de los problemas e identificar beneficios y perjuicios. - Realización de lluvia de ideas para ejemplificar la consideración de opiniones diversas. Tiempo: 45 minutos. Resultado esperado: Comprender los problemas y pensar en diferentes formas de solución, pensando que beneficios o perjuicios se merece la aplicación de cada resolución. Sesión VI: Aprende a desconectar. Técnica: Dinámica – Debate. Objetivo: Concientizar acerca de la importancia de desconectarse de los roles laborales. Alcance: 40 estudiantes de CERTUS.
--	--

UNIDAD II: BIENESTAR PSICOLOGICO	Material: Material auditivo, hojas y lapiceros. Desarrollo: El coordinador deberá: - Demostrar la importancia de las actividades recreativas como método de afrontamiento al estrés. - La importancia del “NO” ante el exceso de actividades laborales. - Dinámica de relajación condicionada a partir del “NO”. Tiempo: 45 minutos. Resultado esperado: Aprender a diferenciar la vida laboral de la vida personal y emplear actividades recreativas como método de afrontamiento al estrés.
	Sesión VII: Técnicas individuales para el control y prevención del estrés laboral. Técnica: Dinámica – Lluvia de ideas. Objetivo: Afrontar situaciones estresantes poniendo en práctica dinámicas y técnicas de relajación. Alcance: 40 estudiantes de CERTUS. Material: Material auditivo, hojas y lapiceros. Desarrollo: El coordinador deberá: - ¿Qué son las dinámicas de relajación? - Enseñar como beneficia la relajación en una situación de estrés. - Discernimiento entre técnica y dinámica. - Conciencia de que siempre nos encontramos expuestos a estresores. Tiempo: 45 minutos. Resultado esperado: Tener presente las metodologías de relajación para poder ponerlas en práctica siempre que la persona se encuentre en una situación estresante.
	Sesión VIII: Desarrollando el bienestar subjetivo. Técnica: Expositiva – Dinámica. Objetivo: Comprender la importancia del bienestar subjetivo y del proyecto de vida. Alcance: 40 estudiantes de CERTUS. Material: Presentación PowerPoint, hojas y lapiceros. Desarrollo: El coordinador deberá: - Explicar el bienestar subjetivo con ayuda de la dinámica de las emociones. - Demostrar las emociones como impulso para la obtención de metas. - ¿Qué es el proyecto de vida? - Elaboración personal del proyecto de vida. - ¿Qué es lo que anhelo y que puedo hacer para lograrlo? Tiempo: 45 minutos. Resultado esperado: El participante será capaz de identificar que es el bienestar subjetivo y que puede hacer para mejorar su bienestar, elaboración del proyecto de vida y planteamiento de objetivos para poder alcanzar sus metas.
	Sesión IX: Los esquemas mentales. Técnica: Expositiva – Lluvia de ideas – Dinámica. Objetivo: Comprender las creencias erróneas y como se pueden afrontar. Alcance: 40 estudiantes de CERTUS.

	Material: Presentación PowerPoint y material auditivo. Desarrollo: El coordinador deberá: - ¿Qué son las técnicas cognitivo – conductuales? - ¿Cómo descubrir las creencias erróneas? - El empleo de esquemas mentales para combatir las creencias erróneas. - Los procesos psicológicos como apoyo del bienestar psicológico. - Dinámica de creencias erróneas y el uso de esquemas mentales para hallar soluciones. Tiempo: 45 minutos. Resultado esperado: Hacer uso de los esquemas mentales y técnicas cognitivo conductuales para afrontar las creencias erróneas.
	Sesión X: La asertividad. Técnica: Dinámica. Objetivo: Mejorar la asertividad de los participantes y mejorar las relaciones interpersonales. Alcance: 40 estudiantes de CERTUS. Material: Material auditivo, material para las dinámicas. Desarrollo: El coordinador deberá: - Dinámica de las respuestas agresivas. - Explicación de la asertividad y cómo influye en nuestras relaciones interpersonales. - ¿Cómo se presenta la asertividad ante las respuestas agresivas? - Interacción para la mejora de las relaciones interpersonales. Tiempo: 45 minutos. Resultado esperado: Comprender la importancia de la asertividad para mejorar las relaciones interpersonales.
	Sesión XI: El bienestar psicológico. Técnica: Expositiva – Dinámica. Objetivo: Comprender el bienestar psicológico y entender como nos ayuda a mejorar. Alcance: 40 estudiantes de CERTUS. Material: Presentación PowerPoint, material auditivo. Desarrollo: El coordinador deberá: - ¿Qué es el bienestar psicológico? - ¿Por qué es importante el bienestar psicológico en nuestras vidas? - Afrontar los problemas diarios pensando en mejorar mi bienestar psicológico. - Aprender que el bienestar psicológico se encuentra compuesto por diversos componentes. - Dinámica de respuestas de una persona con poco bienestar psicológico en comparación con una persona con alto bienestar psicológico. Tiempo: 45 minutos. Resultado esperado: Entender que el bienestar psicológico se debe acrecentar y mejorar para mejorar así diferentes aspectos de nuestra vida.

Sesión XII: El Mindfulness.

Técnica: Expositiva.

Objetivo: Conocer en que consiste el mindfulness y cómo puede mejorar la vida de las personas.

Alcance: 40 estudiantes de CERTUS.

Material: Presentación PowerPoint.

Desarrollo: El coordinador deberá:

- Explicar el mindfulness como un conjunto de habilidades psicológicas.
- Hacer uso de las técnicas aprendidas durante los talleres para potenciar las capacidades de los participantes.
- Hacer uso de las herramientas aprendidas para afrontar diferentes problemas.
- Evaluación final del estrés y bienestar psicológico de los participantes.

Tiempo: 45 minutos.

Resultado esperado: Entender que es el mindfulness y como puede ser utilizado para mejorar las capacidades psicológicas.

VII. Evaluación

La evaluación tomará en cuenta los siguientes criterios:

Criterios	%
Asistencias a sesiones virtuales	30 %
Participación en el taller virtual	30 %
Realización de tareas asignadas	20 %
Participación en equipos	20 %
Total	100 %

Los participantes que hayan obtenido un porcentaje mayor a 60%, tendrán la oportunidad de una constancia de participación. Así mismo a través de sus participaciones, se realizará un seguimiento de manera personal por parte del equipo de Bienestar Estudiantil de la Institución de Educación Superior, en conjunto con especialistas del Centro de Salud.

VIII. RECURSOS MATERIALES

1. Herramientas Virtuales:
2. Plataforma Zoom (Capacitadores)
3. Plataforma Google Meet (Relación Capacitadores-Estudiantes)
4. Plataforma Discord (Integración de Estudiantes)

IX. RECURSOS PERSONALES

1. Equipo de Bienestar Estudiantil (Psicólogos)
2. Docentes Tutores
3. Ponente (1 psicólogo). Especialistas invitados (Centro de Salud)

X. CRONOGRAMA

TIEMPO ACTIVIDAD	ABRIL				MAYO				JUNIO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
UNIDAD I (Evaluación Inicial) Estilos de Afrontamiento “Soy capaz de afrontar cada circunstancia de mi vida con responsabilidad y amor”	x	x	x	x	x	x	x					
UNIDAD II Bienestar Psicológico “Nuestro mejor proyecto de Vida” (Evaluación Final)								x	x	x	x	x

Anexo 2: Carta de consentimiento informado para proyecto de tesis (Digital)

Yo, _____ alumno (a); de _____ años, del primer ciclo de la carrera de _____ del Instituto de Educación Superior CERTUS, acepto de manera voluntaria que se me incluya como sujeto de estudio en el proyecto de investigación denominado: “Influencia de los estilos de afrontamiento frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento en el bienestar psicológico de estudiantes de 18 a 25 años del instituto superior CERTUS en la ciudad de Arequipa en el año 2020”, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad, la información sobre dicho proyecto, riesgos si los hubiera y beneficios directos e indirectos de mi participación en el estudio, y en el entendido de que:

- Mi participación como alumno no repercutirá en mis actividades ni evaluaciones programadas en el curso, o en mi condición de profesor, no repercutirá en mis relaciones con mi institución de adscripción.
- No habrá ninguna sanción para mí en caso de no aceptar la invitación.
- Se guardará estricta confidencialidad sobre los datos obtenidos producto de mi participación, con un número de clave que ocultará mi identidad.
- Si en los resultados de mi participación como alumno o profesor se hiciera evidente algún problema relacionado con mi proceso de enseñanza – aprendizaje, se me brindará orientación al respecto.

Lugar y Fecha: _____

Nombre y firma del participante: _____

Anexo 3: Cuestionario de modos de estilos de afrontamiento al estrés COPE-52

INSTRUCCIONES

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (NO)
SIEMPRE (SI)

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 sobre el 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 que 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.	Libero mis emociones.
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 paso a paso lo que tiene que hacerse
28. hR pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema.
29. hR alejo de otras actividades para concentrarme en el problema
30. hR aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre
32. el problema. Coreo con alguien sobre lo que me está sucediendo.
33. .Aprendo algo de la experiencia.
34. hR acostumbro a la idea de que el problema ya
35. ha sucedido. Trato de encontrar consuelo en mi religión.
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos
37. sentimientos a otros. hR como si no hubiese ocurrido el problema
38. .Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado.
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema.
40. .Act directamente para controlar el
41. problema. Pienso en la mejor manera de controlar el problema.
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar
43. el problema hR abstengo de hacer algo demasiado pronto.
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre
45. el problema. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia.
47. .Acepto que el problema ha sucedido.
48. Rezo más de lo usual.
49. hR perturbo emocionalmente y estoy atento al problema.
50. hR digo a mi mismo: "Esto no es real".
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar
52. el problema. Duermo más de lo usual.

Anexo 4: Evaluación del bienestar psicológico - escala BIEPS-A

EVALUADO(A):	
EDAD:	
SEXO:	
PROCEDENCIA:	
ESTADO CIVIL:	
TRABAJA:	
FECHA:	

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan algunas frases que le pedimos leer con atención. Sobre la base de lo que ha pensado y sentido, le solicitamos que marque con una "X" su respuesta en el campo que le parezca pertinente, considerando que hay tres alternativas: estoy en desacuerdo; ni de acuerdo ni en desacuerdo; estoy de acuerdo. Por favor, no deje frases sin contestar y tenga en cuenta que no hay respuestas buenas o malas.

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

Anexo 5: Base de datos (Bienestar psicológico)

N°	Sexo	Edad	Estado Civil	Condición socio económica	Lugar de procedencia	Grado de instrucción	Carrera	Escala BIEPS-A																		
								P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	D1	D2	D3	D4	V1	
1	2	22	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	7	8	6	10	31
2	2	20	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	9	9	6	12	36
3	2	19	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	9	6	9	12	36	
4	1	19	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39	
5	1	24	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	9	8	7	12	36	
6	2	22	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	8	9	7	11	35	
7	2	19	1	1	2	2	1	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	6	8	6	11	31	
8	1	23	1	1	1	2	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	9	9	7	12	37	
9	2	19	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	9	8	7	12	36	
10	2	18	1	1	1	1	1	3	3	3	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	8	6	5	11	30	
11	1	18	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	2	1	7	6	6	12	31	
12	1	25	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	8	7	6	12	33	
13	1	24	1	1	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	9	7	7	12	35	
14	1	18	1	1	6	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	9	9	7	12	37	
15	1	18	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	7	8	7	12	34	
16	1	20	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	8	8	6	12	34	
17	1	22	1	1	1	1	2	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	2	3	9	7	6	12	34	
18	1	18	1	1	1	1	2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	2	3	9	9	4	12	34	
19	1	19	1	1	1	1	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	9	8	6	10	33	
20	1	25	1	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	9	9	9	10	37	
21	1	21	1	1	1	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	7	7	7	12	33	
22	1	18	1	1	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	7	7	6	11	31	
23	2	19	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	1	3	1	3	1	3	3	3	9	5	9	4	27	
24	2	23	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	9	7	8	12	36	
25	2	19	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	8	8	7	12	35	
26	2	19	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	1	7	9	6	12	34	
27	2	21	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	2	8	8	6	12	34	
28	2	24	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	8	7	8	12	35	
29	1	25	1	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	8	9	7	12	36	
30	1	24	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39	
31	1	23	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	9	7	6	12	34	
32	2	23	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39	
33	2	21	1	1	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	9	8	7	10	34	
34	1	24	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	7	9	7	11	34	
35	1	18	1	1	1	1	2	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	9	8	7	10	34	
36	1	23	1	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	7	9	7	12	35	
37	1	21	1	1	1	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	8	8	6	12	34	

38	1	18	1	1	1	1	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	8	9	6	11	34
39	1	19	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2	3	2	1	2	3	1	1	6	7	4	9	26
40	1	25	1	1	4	2	3	2	3	3	2	3	2	1	3	2	2	3	2	3	9	7	6	9	31
41	2	22	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	9	9	7	12	37
42	2	18	1	1	1	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	8	11	37
43	2	25	1	1	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39
44	2	18	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	9	9	7	12	37
45	2	25	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	3	3	2	2	2	3	2	6	9	6	8	29
46	2	20	1	1	4	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	9	9	7	12	37
47	2	25	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	9	8	8	12	37
48	1	19	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	7	9	8	12	36
49	1	21	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	9	9	7	12	37
50	1	25	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	9	8	8	12	37
51	2	24	1	1	4	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39
52	1	21	1	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	8	8	6	9	31
53	2	18	1	1	1	2	8	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	9	9	8	12	38
54	1	18	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	8	9	8	12	37
55	2	22	1	1	5	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	9	9	7	12	37
56	2	22	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	1	2	2	2	2	7	9	6	10	32
57	1	24	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	9	9	7	12	37
58	1	21	1	1	4	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39
59	1	17	1	1	4	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	8	9	5	11	33
60	1	18	1	1	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	8	8	5	12	33
61	1	18	1	1	1	1	2	3	3	3	1	2	3	3	3	1	3	3	1	1	7	8	3	12	30
62	1	25	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	9	9	8	12	38
63	1	23	1	1	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39
64	1	19	1	1	1	1	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	1	3	9	8	5	12	34
65	1	18	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	9	9	7	12	37
66	1	25	1	1	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	9	9	7	12	37
67	2	25	1	1	4	1	4	3	3	3	3	3	3	1	3	1	3	3	1	3	9	7	5	12	33
68	1	25	1	1	1	1	4	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	8	8	6	10	32
69	1	20	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	9	9	7	12	37
70	1	25	3	1	4	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	1	6	9	5	12	32
71	1	24	3	1	6	1	4	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	8	8	5	12	33
72	1	25	1	1	6	2	1	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	9	9	8	11	37
73	1	25	1	1	4	2	6	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	8	8	7	12	35
74	1	24	1	1	6	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	8	8	7	12	35
75	1	25	3	1	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	9	8	8	12	37
76	1	23	1	1	1	2	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6	6	6	8	26
77	1	25	2	1	4	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	9	8	7	11	35
78	1	24	2	1	4	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	9	8	9	12	38
79	1	18	1	1	6	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	6	7	6	11	30
80	2	27	1	1	6	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	8	9	8	12	37

81	1	23	1	1	1	1	1	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	9	7	7	11	34	
82	1	17	1	1	2	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	9	9	6	12	36	
83	1	21	1	1	1	1	1	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	7	9	8	12	36	
84	1	23	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	9	7	8	12	36
85	1	18	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	9	8	8	12	37	
86	1	19	1	1	1	1	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	8	8	9	12	37	
87	2	19	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	9	9	5	12	35	
88	1	17	1	1	2	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39	
89	1	18	1	1	1	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	9	9	8	11	37	
90	1	20	1	1	6	2	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	9	6	6	12	33
91	1	18	1	1	6	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	9	9	7	12	37
92	2	22	1	1	5	2	1	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1	3	9	9	3	12	33	
93	1	20	3	1	1	1	1	3	3	3	1	2	3	1	2	1	3	3	1	2	8	5	3	12	28	
94	1	18	1	1	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	7	8	6	12	33	
95	1	18	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	9	9	7	12	37	
96	1	20	1	1	6	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	8	12	38	
97	1	28	2	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39	
98	2	24	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	9	8	9	11	37	
99	2	22	1	1	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	9	9	8	12	38	
100	1	20	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	9	8	7	12	36	
101	1	21	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39	
102	2	23	2	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	9	9	7	12	37	
103	1	17	1	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	8	7	7	10	32
104	2	20	1	1	5	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	8	9	5	12	34	
105	2	18	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	9	8	7	12	36	
106	1	25	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	9	9	8	12	38	
107	1	25	3	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	9	8	8	12	37	
108	1	21	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	9	9	7	12	37	
109	1	23	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	9	6	8	12	35	
110	1	17	3	1	1	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	9	9	5	10	33	
111	2	20	1	1	2	1	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	9	8	6	12	35	
112	1	21	3	1	6	1	1	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	1	1	7	7	5	10	29	
113	2	23	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	2	2	8	6	7	12	33	
114	1	24	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	9	9	7	12	37	
115	1	20	3	1	4	2	11	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	8	8	8	12	36	
116	2	20	1	1	1	2	5	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	7	7	8	12	34	
117	2	24	1	1	1	1	4	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	1	2	8	6	7	12	33	
118	2	24	1	1	1	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	9	8	8	11	36	
119	1	23	2	1	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	9	9	7	12	37	
120	2	20	1	1	2	1	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	9	7	8	12	36	
121	2	22	1	1	5	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	9	9	7	12	37	
122	1	19	1	1	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39	
123	2	24	3	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39	

124	1	19	1	1	1	1	4	1	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	8	7	6	10	31	
125	1	25	2	1	4	1	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	8	8	9	11	36	
126	2	21	1	1	2	1	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	9	8	7	11	35	
127	1	21	1	1	6	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	8	9	7	12	36	
128	1	19	1	1	1	1	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	3	9	8	5	12	34
129	1	21	1	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	9	9	8	12	38	
130	2	22	1	1	1	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	9	9	7	12	37	
131	2	21	1	1	2	1	4	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	9	7	7	11	34	
132	1	21	2	1	1	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	9	8	9	12	38	
133	1	22	1	1	1	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	9	8	8	12	37	
134	1	19	1	1	1	1	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	8	9	9	12	38	
135	1	24	1	1	6	2	7	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	9	9	8	12	38	
136	2	21	1	1	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	8	9	6	12	35	
137	1	23	1	1	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	9	9	8	12	38	
138	2	22	1	1	4	1	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	9	7	6	12	34	
139	1	19	1	1	3	1	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	9	6	8	12	35	
140	1	23	3	1	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39	
141	1	18	1	1	4	1	4	3	3	3	1	3	3	3	3	1	3	3	2	2	8	9	4	12	33	
142	1	22	1	1	4	1	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	9	9	7	12	37	
143	1	21	1	1	1	2	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	9	8	8	9	34	
144	1	25	2	1	1	2	4	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	8	8	5	12	33	
145	1	21	1	1	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	1	3	9	7	7	12	35	
146	1	22	3	1	4	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39	
147	1	18	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	9	8	7	12	36	
148	1	20	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	9	8	6	12	35
149	1	25	1	1	1	2	9	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	9	8	9	12	38	
150	2	23	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9	12	39	



estrés)

103

102



Publicación autorizada con fines académicos e investigativos
En su investigación no olvide referenciar esta tesis



116	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	1	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	4	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Anexo 7: Proyecto de tesis



**Universidad Católica de Santa
María Escuela de Postgrado
Maestría en Salud Mental del Niño,
del Adolescente y de la Familia**



**ESTILOS DE AFRONTAMIENTO FRENTE AL ESTRÉS EN TIEMPO
EPIDEMIOLÓGICO DE AISLAMIENTO Y SU INFLUENCIA EN EL
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA
DE ADMINISTRACIÓN BANCARIA – FINANCIERA Y
CONTABILIDAD EN ESTUDIANTES DE 18 A 25 AÑOS DEL PRIMER
CICLO DEL INSTITUTO SUPERIOR CERTUS EN LA CIUDAD DE
AREQUIPA EN EL AÑO 2020**

Proyecto presentado por:

Bach. Serruto Rodrigo, Danitza Vianney

Para optar el Grado Académico de:

**Maestro en Salud Mental del Niño, del
Adolescente y de la Familia**

Asesor:

Dra. Nuñez Ocola, Annika María

**Arequipa –
Perú 2020**

I. PREAMBULO

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) en cifras son las de 16 millones de jóvenes de 15 a 19 años y un millón de niñas menores de 12, quienes no tienen oportunidades de educación y estudio, por tanto, se embarazan cada año, provenientes de otros países en ingresos medianos y bajos, esto produce desigualdad de oportunidades en los sectores de salud educación y trabajo, cifras alarmantes en esta situación problemática¹.

Así mismo en el año podemos referir que en el año 2016, entre jóvenes de 10 a 29 años, de un total de 43 %, homicidios, resultados de la desigualdad de oportunidades y estilos de vida saludables. A nivel Internacional, en México, de acuerdo a Datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, INEGI, refiere que la edad promedio en el consumo de alcohol en jóvenes es a los 16 años, ocurriendo durante el año 2011, se perdieron más de 38 mil vidas de jóvenes en accidentes de tránsito².

En el caso de nuestro país, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática, encontramos cifras relacionadas con incremento de embarazo adolescente en un 14.6 %, así como delitos realizados por jóvenes entre 12 y 23 años, en un 80%. De igual manera en los estudios Epidemiológicos de Salud Mental, expresan que anualmente un 20.5% de la población mayor de 12 años, sufre de algún tipo de Trastorno en Salud Mental. En los cuales los trastornos más frecuentes son los episodios depresivos con una prevalencia al año del 4% en Lima Rural y 8.8% en Iquitos, así como el desarrollo a nivel nacional de un 7.6%^{3,1}.

De acuerdo a todo lo expresado, encontramos como consecuencia una gran problemática, relacionada con la salud mental en los jóvenes, especialmente en la depresión que es principal causa de mortalidad dentro de este grupo etario. Así mismo el The Center for Disease Control and Prevention (CDC), explica que, si hay factores predisponentes, el riesgo es mucho más alto, que puede influir en los jóvenes a sufrir estrés, desarrollando sentimientos de desesperanza, angustia, preocupaciones, intento de suicidio y escasos niveles en red de apoyo sostenible (en este caso la familia y grupos pares), ya que muchos jóvenes provienen de diferentes lugares del país, viven solos, para estudiar y trabajar. De esta manera están expuestos a entornos sociales negativos, disfunción familiar y muchas veces al desempleo, escasos recursos económicos⁴.



A esta situación se le suma la pandemia del Covid 19, según el Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC), hasta el día 31 de Julio del año 2020 se registraron 17 296 303 casos positivos y 673 290 personas fallecidas a nivel mundial. Esta situación crea gran problemática, no solo en las personas de la tercera edad, quienes son más vulnerables, de acuerdo a los estudios, sino también a los jóvenes de 18 a 25 años, quienes acceden en la educación superior en estas circunstancias, las cuales deben afrontar¹.

Por todo lo sustentado, frente a esta gran problemática en salud mental, a nivel mundial, en nuestro país desde el día 06 de marzo del año 2020; en el Perú a nivel Mundial, todas las personas se encuentran aisladas en sus casas, en tiempo epidemiológico de aislamiento, por ello el interés de llevar a cabo el presente trabajo de investigación con el fin de desarrollar un estudio relacional, en el cual como los estudiantes utilizan diferentes estilos de afrontamiento en tiempo de aislamiento epidemiológico y su influencia en el bienestar psicológico, dentro de sus actividades cotidianas y proyecto de vida.

El presente trabajo de investigación, toma en cuenta la vital importante de promover la salud mental, de acuerdo a lo que menciona la Organización Mundial de la Salud, la cual promueve el bienestar físico, psicológico y social de las personas desde un enfoque biopsicosocial y también espiritual, recordando que la salud es parte de una integridad multicausal y multidisciplinaria.

En especial a nuestros jóvenes de primer ciclo quienes inician sus estudios a nivel superior, pero en muchas ocasiones presentan problemas, dudas, e inquietudes, a grandes desafíos en la educación superior, en especial en tiempo de aislamiento epidemiológico, en muchos casos provocando reacciones de inseguridad y preocupación excesiva en su estado de ánimo, frente a nuevos aprendizajes, no logrando culminar sus metas y posteriormente causando problemas familiares, desigualdad de oportunidad, embarazos no deseados, trastornos psicológicos y conductas delictivas aumentando la pobreza y crisis económica.

Es necesario conocer entre los jóvenes estudiantes las estrategias de afrontamiento y un adecuado bienestar psicológico, que produzca, seguridad, tranquilidad y optimismo, frente a la situación actual, importante para promover una calidad de vida que pueda influir en sus estudios a nivel superior, y que posteriormente se conviertan en buenos líderes y

referentes del éxito que pueda conseguir en lograr metas, objetivos y un adecuado proyecto



de vida.

De acuerdo a lo que refiere Casullo, sobre el Bienestar Psicológico: es un bienestar constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, se debe incluir la aceptación de sí mismo, propósito de vida, crecimiento personal y vínculos personales⁵.

Lo que refiere el autor es muy importante y fundamental, el conocer en los estudiantes que estilos de estrategias de afrontamiento al estrés en tiempo de aislamiento epidemiológico, es el que más elegirán para sobrellevar esta dificultad, como lo relacionan con su bienestar psicológico, dentro del ámbito académico y personal. De acuerdo a lo planteado los profesionales en la salud mental, obtendremos de manera cuantitativa los indicadores que nos puedan ayudar a una adecuada atención, con mayor criterio y objetividad las diversas situaciones problemáticas que puedan presentar los jóvenes de 18 a 25 años en este tiempo de aislamiento epidemiológico.

En la cual la falta de bienestar, puede llevarlos a abandonarse en la indiferencia o la falta de entusiasmo para buscar soluciones mucho más óptimas y esperanza. Así mismo mantener la calma y tranquilidad, para utilizar adecuadas estrategias de afrontamiento frente a la problemática actual (estado de emergencia- tiempo epidemiológico de aislamiento). De acuerdo a esta situación, los jóvenes hoy en día aprenden y avanzan en su vida, de acuerdo a su medio, a su contexto, el estilo de vida y modelos parentales proyectan en algunas ocasiones condiciones que no son apropiadas para el carácter y la estabilidad emocional.

Por lo expuesto anteriormente es el interés necesario de correlacionar las dos variables presentadas permitiendo una investigación sobre la situación de nuestra localidad, así como conocer las estrategias de afrontamiento de estrés post cuarentena en la población, por último, como esto repercute en su bienestar psicológico en el ámbito biopsicosocial y espiritual.



II. PLANTAMIENTO TEORICO

1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Enunciado del problema

Influencia de los estilos de afrontamiento frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento en el bienestar psicológico en jóvenes de 18 a 25 años del Instituto Superior CERTUS en el año 2020.

1.2. Interrogantes básicas

- c. ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento en estudiantes de 18 a 25 años del instituto superior CERTUS en el año 2020?
- d. ¿Cuáles serán los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de 18 a 25 años del instituto superior CERTUS en el año 2020?
- c. ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento y su influencia en el bienestar psicológico en estudiantes de 18 a 25 años del instituto superior CERTUS en el año 2020?

1.3. Descripción del problema

1.3.1. Campo, Área y Línea de Acción

- Campo: Ciencias de la Salud.
- Área: Salud Mental.
- Línea: Estilos de afrontamiento – bienestar psicológico.

1.3.2. Análisis y Operacionalización de variables

Datos socio demográficos			
Son el conjunto de características biológicas, socio culturales y económicas que están presentes en la población	Indicador	Sub indicador	Escala
	Edad	18 a 25 años (juventud)	Razón
	Sexo	Masculino (m)	Nominal
		Femenino (f)	
	Lugar de procedencia	Arequipa	Nominal

sujeta a estudio, tomando a aquellas que pueden ser medibles		Puno	
		Cuzco	
		Juliaca	
		Lima	
		Chiclayo	
		Otros	
	Grado de instrucción	Secundaria completa	Nominal
		Superior (otra carrera)	
	Estado civil	Soltero	Nominal
		Casado	
		Conviviente	
	Nivel Socio económico	Bajo	Nominal
		Medio	
		Alto	

Variable independiente	Indicadores	Subindicadores
Afrontamiento frente al estrés: “Respuesta a una situación estresante y depende de cada uno: de las experiencias anteriores, la auto apreciación, de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en el proceso activo de la adaptación”. (Carver, et al,1994)	Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema	Afrontamiento activo
		Planificación
		Supresión de otras actividades
		Postergación del afrontamiento
		Búsqueda de apoyo social
	Estilo de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción	La búsqueda de soporte emocional
		Reinterpretación positiva y desarrollo personal
		Aceptación
		Acudir a la religión
		Análisis de las emociones
	Estilos adicionales de afrontamiento al estrés “otros”	Negación
		Conductas Inadecuadas
		Distracción

Variable dependiente	Indicadores	Subindicadores
Bienestar psicológico: “Percepción que una persona tiene sobre sus logros alcanzados en su vida del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer desde una mirada estrictamente	Aceptación de sí mismo	Puntuaciones altas
		Puntuaciones bajas
	Control de situaciones	Puntuaciones altas
		Puntuaciones bajas
	Vínculos psicosociales	Puntuaciones altas
		Puntuaciones bajas



personal o subjetiva” (Casullo 2002)	Proyectos	Puntuaciones altas
		Puntuaciones bajas

1.3.3. Tipo y nivel de la investigación

➤ Tipo

La investigación es de tipo transversal correlacional.

➤ Nivel

La investigación tiene un nivel relacional.

1.4. Justificación del problema

Últimamente, en la actualidad, encontramos un alto crecimiento de problemas psicológicos dentro de la población a nivel mundial, es así como los investigadores de la salud mental, están en constante avance por el interés encontrar soluciones y mejores resultados frente a esta gran problemática, más aun cuando el mundo se encuentra una pandemia, que ha ocasionado que las personas permanezcan en sus casas desde el día 06 de marzo del 2020, impidiendo el avance productivo, económico, social y educativo.

La presente investigación es de relevancia científica ya que, de acuerdo a la Organización Panamericana de la Salud, informo que una tasa de suicidios es provocada por trastornos por depresión, en un 3.2 % por 100 000 habitantes. Es así que de 4 personas una sufre muerte por suicidio, que muchas veces no se registran ya que en muchas ocasiones estas situaciones no se atienden a tiempo, así mismo en algunos de los casos son ocasionadas por situaciones estresantes¹.

El Instituto Nacional de Salud Mental, durante los años del 2002 al 2012, el trastorno de conducta suicida se encuentra de mayor prevalencia en la zona urbana de Pucallpa 5.4%, así como en Puerto Maldonado 4.5% y Ayacucho 5.2%, donde se encuentran cifras muchos más altas¹.

Según Marquina en su investigación “Autopercepción del estrés en aislamiento

social en tiempos de Covid 19”, indica que el 28 % de personas de pacientes de 16a 30 años, sufrió muerte por suicidio, la cual muchas veces se experimenta después de situaciones estresantes durante los últimos años como epidemias como el Zika, Chinkunguya, dengue, enfermedades no transmisibles y morbilidades psicológicas⁵.

Tomando en cuenta la transmisión de enfermedades así como al declaración de emergencia sanitaria a nivel internacional; como el aislamiento social, cierre de fronteras, cancelación de eventos masivos, muchas veces concurrida por jóvenes para liberar estrés; falta de alimentos en diferentes lugares, de igual manera en el incremento del nivel de situaciones estresantes por el pánico, terror, desesperación, tristeza y miedo a infectarse o con sus familiares, todas estas situaciones puede llevar a una persona a tomar decisiones difíciles como el intento o el mismo suicidio.

En la relevancia social, de acuerdo a los resultados del presente estudio, nos ayudaran a concientizar a la promoción del bienestar psicológico del estrés después del tiempo epidemiológico de aislamiento, así mismo que las investigaciones que vengan mucho después puedan crear programas que busquen disminuir los distintos problemas emocionales que influyan en ellos, beneficiando a la comunidad en la contribución de su bienestar biopsicosocial y espiritual, en el logro de sus objetivos y metas, dentro de su plan de vida. De acuerdo a manera práctica será un adecuado registro al puesto o centro de salud, el cual se puede dejar como referencia al estado de bienestar psicológico dentro de esta situación actual, en la cual se vive hasta el día de hoy, así como que estrategias de afrontamiento suelen afrontar, permitiendo que las atenciones que vengan después se puedan ajustar con la realidad de acuerdo a las necesidades de la población.

Es de relevancia humana, ya que somos conscientes del desafío que experimentan los profesionales de la salud mental en el ámbito educativo, en la etapa de juventud y ante la crisis actual y variables psicológicas academias, sociales, familiares entre otras.

Es de suma importancia conocer la relación que existen las variables que miden

las capacidades racionales, emocionales, y subjetivas en los estudiantes. Por lo que el presente trabajo de investigación se hace relevante a nivel teórico. Así como la



situación actual, donde la población en general presenta dificultades en el ámbito económico, social, familiar y personal.

Así como los cambios en el desarrollo humano y las respuesta de afrontamiento frente al estrés post-cuarentena que hará conocer la manera diferente que se relacionas dichas variables en la vida de los jóvenes, produciendo respuestas que profundicen la información existente y nos pueda brindar un adecuado análisis sobre la situación actual y como los jóvenes de acuerdo su estilo de estrategias pueden influir en su bienestar psicológico en el desarrollo de sus metas y objetivos de vida y así evitar que los jóvenes, se les pueda brindar un acompañamiento oportuno y evitar que los jóvenes puedan terminar en decisiones que pongan en peligro su integridad, el cual les puede producir mayores problemas y crisis en sus vidas. Finalmente, en el ámbito metodológico, este estudio será un antecedente de futuras investigaciones, las cuales permitirán un amplio conocimiento, debido a las escasas investigaciones en relación de ambas variables de la muestra estudiada, de acuerdo a la presente coyuntura.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1. Afrontamiento al estrés

Según Fernández describe que los estilos de aprendizaje *“son predisposiciones que cada persona posee para enfrentar una situación estando relacionados con las preferencias de cada ser humano en el uso de un determinado tipo o estrategia de afrontamiento, con su estabilidad en el tiempo y situación”*².

De acuerdo a lo expresado, significa que nosotros tenemos una predisposición para actuar en cualquier situación y en muchas ocasiones es relacionada en una forma de como sobrellevarla, de acuerdo en un espacio o momento donde nos encontremos, es así que en la actualidad muchos jóvenes hoy en día presentan muchos problemas para afrontar situaciones estresantes que los llevan a salidas muy rápidas como la desesperación, depresión y suicidio.

También podemos referir a Brannon y Feist, quienes sostienen que el estrés tiene tres aspectos que debemos tomar en cuenta, el primero hace referencia que es un proceso, y que cambia si las experiencias de la persona han sido de manera efectiva o exitosa. En segundo lugar, es una respuesta del organismo, que es aprendida por la misma experiencia y finalmente, en tercer lugar, la persona se enfrenta a momentos que requieren de esfuerzo, control de la situación y encontrar un equilibrio y adaptación².

Recordemos que debemos tomar en cuenta algunos conceptos claves, como la conducta no necesariamente se debe llevar a cabo, solo con el intento de realizar; el esfuerzo es nivel de pensamientos y es evidente, finalmente la interpretación de una situación específica sea difícil o es un primer paso del afrontamiento.

Lazarus, sostiene que el afrontamiento al estrés, es la *“relación a la forma en que los sujetos superan situaciones vitales que generan estrés; cuando la forma en que enfrentan es ineficaz los niveles de estrés se incrementan y viceversa”*².

Es importante como las personas interpretan diversas situaciones que pueden provocar estrés, en mayor o menor grado, y cuando presentan dificultades o respuestas adecuadas a la situación pueden provocar respuestas de agotamiento y

preocupación excesiva, reacciones en el cuerpo negativas o desencadenantes en



trastornos mentales y de adaptación.

En este caso Carver, manifiesta que los estilos de afrontamiento son “respuestas a una situación estresante, diferente en cada ser humano, diferente ya sea por la experiencia propia o auto apreciaciones de las capacidades o motivaciones, que influye en su adaptación”².

Cuando nos referimos a afrontar, es disminuir o eliminar aquella situación que nos puede provocar temor, y frente a ella tenemos una reacción o respuesta, relacionada también con nuestra forma de pensar, creencia o experiencias anteriores. Así mismo como una manera control propio y de nuestro alrededor como nosotros nos adaptamos frente a las diferentes posibilidades en la que nos podamos enfrentar.

Muchas situaciones nos pueden llevar al estrés, que son un conjunto de respuestas físicas, emocionales y sociales que brindamos a nuestro alrededor o de manera interior, es necesario tomar en cuenta como la persona interpreta las situaciones y como se desarrolla su estilo de afrontar el estrés, por ello se toman en cuenta dos aspectos a considerar:

2.1.1. Afrontamiento al estrés como Proceso

Encontramos tres aspectos que son importantes:

- Las observaciones y valoración que tiene la personas en cómo piensa y hace las cosas
- El contexto, cuando nos referimos a la interpretación que hace la persona o de su medio donde se desenvuelve
- El proceso de pensamiento, es decir el cambio en el pensamiento y actuación que realiza en su interacción con el medio que lo rodea, así podemos comentar que el afrontamiento es cuando las personas, deben tomar estrategias o alternativas que lo ayuden para solucionar problemas frente una situación estresante

2.1.2. Etapas del afrontamiento al estrés

Lazarus y Folkman, refieren tres etapas ⁶.

En una primera etapa será necesario que el evento estresante, aun no se dé, lo que se toma en cuenta son las posibilidades o factores que puedan suceder y de que trata la situación en sí.

Durante la segunda etapa, nos referimos a un momento de impacto, a la forma de ver de la persona, frente a una situación preocupante o estresante, y las acciones realizadas, no se toma en cuenta si la situación concluyo, eso es a que se evalúa lo que puede suceder antes y se verifica si se puede superar o es más difícil de lo que puede pensar la persona y cómo lo realizará.

En un tercer momento, es la finalización, en la cual persona afronta la situación difícil o estresante, en la cual se toman en cuenta los aspectos psicológicos como objetos concretos.

Así mismo los autores nos refieren que hay dos tipos de afrontamiento;

- Afrontamiento orientado al problema, es decir mantiene relación con el cambio de la problemática o la relación de persona con la situación problemática, a través de las acciones que puede realizar en el o en sí mismo.
- Afrontamiento orientado a la emoción, que se refiera a cambiar el modo en que la situación estresante se encuentre relacionada con el medio ambiente, y que tenga especial significado a la persona, es decir que le pueda afectar o no, por tanto, puede disminuir su estado de preocupación o tensión.

En caso de Carver, Scheir y Weintraub, refieren trece dimensiones con tres estrategias de afrontamiento, que se agrupan dentro de las dos categorías anteriormente mencionadas⁷.

Las primeras estrategias se relacionan en la situación problemática o estresantes, denominado afrontamiento activo, donde

encontramos la planificación,

103



supresión de actividades competentes, postergación del afrontamiento y la búsqueda de apoyo social.

Estrategias centradas en la emoción, las cuales se agrupan en búsqueda de apoyo por motivos emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación y acudir a la religión.

Finalmente encontramos las otras escalas, las cuales, expresan que son estrategias que no adecuadas para el adecuado manejo de afrontamiento frente al estrés, que son la distracción, negación y conductas inadecuadas.

Así mismo lo que refiere Velásquez , quien manifiesta que los estudiantes en muchas oportunidades se encuentra en situación de alto nivel de demanda, en las que muchas veces no les es fácil poder sostener ni desarrollara adecuadas formas de enfrentar o afrontar situaciones frente al estrés, por eso es fundamental que se conozcan las diferentes reacciones conductuales que pueda tener el estudiante, como la capacidad de expresarse sin dañar u ofender a otras personas y que emociones y sentimientos pueden desarrollar en el estados de bienestar psicológico, el cual es necesario abordar⁷.

2.2. Estilos de afrontamiento

Según Lazarus y Folkman refieren estilos de afrontamiento que se explican en líneas siguientes².

2.2.1. Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema

Es importante definir el problema, encontrando estrategias para resolverlas, así la misma persona será capaz de analizar en base a los buenos o malos resultados, encontrando la mejor manera de enfrentarlo o afrontando, a través de acciones concretas y específicas:

Encontramos las siguientes estrategias de afrontamiento:

- La estrategia de **afrontamiento directo**, la cual permite acciones enfocadas a eliminar o evitar el estrés.
- La **planificación**, que se refiere a encontrar estrategias a través de la

supervisión y recolección de datos, constatando la mejor manera de



superar un problema.

- La **supervisión de actividades competitivas**, que se basa en encontrar un elemento distractor que alejar el estrés,
- La **retracción**, que significa encontrar el momento exacto para superar la situación problemática.
- Así también la **búsqueda de soporte emocional**, que se refiere a encontrar a través de un consejo u orientación por parte de las demás personas o grupos pares, para superar una situación estresante o problemática.

También refiere Khan, que los estilos de afrontamiento enfocado al problema se incluyen dos grupos de estrategias².

Relaciones en el entorno y de la persona. En el primer caso, la personas tiene como finalidad disminuir la tensión dentro de su entorno, por problemas o situaciones específicas, donde busca alternativas de solución, y en lo segundo está vinculado con el cambio de proceso cognitivo a través de la motivación de las personas, a través durante su vida, de cambios en sus deseos, disminución de la participación de el mismo, búsqueda de situaciones interesantes y placenteras, formando nuevas capacidades y aprendizajes, dentro de sus actividades.

2.2.2. Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción

Se refiere al control de las emociones, así disminuyendo las situaciones que puedan generar en la persona estrés, muchas veces, dentro de nuestro proceso de visualización, magnificamos y minimizamos situaciones, o hasta muchas veces alejarlas de la realidad, buscando alguna estrategia que nos permita identificar emociones que puedan ser perjudiciales o negativas para nosotros.

Esta situación puede aparecer cuando las personas, analizan una situación negativa enfocada en sus habilidades, para sobrellevar diferentes situaciones negativas o perturbadoras, del medio ambiente y sus niveles de respuestas se basan a nivel emocional, como resultado. En este caso entramos las

siguientes estrategias, como la **evitación, minimización, atención selectiva, comparación positiva y extracción de valores positivos** sobre



acontecimientos negativos.

En este caso el estilo de afrontamiento dirigido al problema como estilo dirigido a la emoción, son complementarios, uno se centra en la resolución de problemas a través de las estrategias planteadas y en el mismo momento, se toman a consideración las emociones².

4.1.1. Estilos de afrontamiento al estrés según Carver

Quien toma en cuenta la teoría de Lazarus, para incluir dentro de los dos estilos de afrontamiento al estrés, uno denominado resolución de problemas ya otra regulación emocional, así mismo considera un tercer aspecto llamado otros, relacionado con las estrategias de afrontamiento².

De acuerdo a todo lo planteado en esta área, se desarrollan las siguientes estrategias de forma aplicativa, tomando en cuenta trece estrategias que son:

Estilos de afrontamiento al estrés, enfocados a la resolución de problemas en la cual incluimos que son:

- a. Afrontamiento activo:** cuando nos referimos a la ejecución de actividades de manera directa, realizando esfuerzos para disminuir el estrés.
- b. Planificación de actividades:** es decir la forma en que se desenvuelve la persona, frente a una situación problemática o estresante, analiza y elige alternativas que tomara en cuenta para resolver un problema.
- c. Supresión de actividades competitivas:** en este caso la persona se enfoca en el desarrollo de otras actividades con el deseo de evitar cualquier situación que le provoque rechazo o estrés.
- d. Retracción o demora del afrontamiento:** aquí la persona encuentra el momento oportuno para enfrentar una situación problemática y así no responde de manera anticipada.
- e. Búsqueda de soporte emocional:** es la que se necesita con la orientación o consejo de otras personas, para que encuentre a solución adecuada frente a una situación problemática, basada en alternativas.

4.1.2. Estilo de afrontamiento al estrés enfocado en las emociones o regulación emocional



- a. **Búsqueda de apoyo emocional:** es necesaria la apertura emocional de la persona en ayuda de otras más que puedan comprender la situación, que es problemática y lleve a la persona reacciones y emociones negativas.
- b. **Reinterpretación positiva de la experiencia:** donde se toma en cuenta que los problemas o situaciones problemáticas tienen un valor positivo y optimista en la experiencia de la persona, ubicando y señalando el aprendizaje de este afrontamiento.
- c. **Aceptación:** en el momento cuando la persona realiza un análisis inicial y posterior evaluación; en un primer momento es cuando la persona entiende que la situación estresante está ahí y la segunda es cuando la persona entiende que se está dando en este momento es verifico, y tendrá que encontrarse con ella y en su momento afrontarla.
- d. **Retorno a la religión:** es necesario entender el sistema de creencias de la persona, basada en un ser superior, para disminuir las preocupaciones por las que se encuentra la persona.
- e. **Análisis de las Emociones:** donde la persona se ubica en la situación estresante o problemática, y las formas de reacciones que pueden generar en ella.

4.1.3. Estilos de afrontamiento al estrés enfocado en otros afrontamientos adicionales

- a. **Negación:** es cuando la persona piensa que la situación problemática o elemento que genera estrés no se encuentra, así como realiza acciones donde los eventos negativos no están presentes.
- b. **Conducta inadecuada:** se da cuando las acciones de las personas no son las más adecuadas en la solución a los problemas, desarrollar un alto grado de desesperación, tristeza, melancolía y angustia.
- c. **Distracción:** se da cuando la persona enfoca sus acciones a situaciones muy diferentes al problema, y así bajar el nivel de estrés que esto le pueda producir.

2.3. Valoración de los estilos de afrontamiento al estrés

Lazarus y Folkman, explican que encontramos dos formas de importancia al estrés:



- a **Valoración primaria:** en la cual una persona brinda una primera respuesta, realiza una evaluación de la situación problemática y estresante basada en cuatro alternativas. una posible amenaza, enfrentamiento ante la amenaza, posible pérdida o daño a la amenaza y un beneficio².
- b **Valoración secundaria:** cuando relacionamos lo que vamos a realizar para enfrentar un estímulo o situación estresante, tomando en cuenta las habilidades de superación. En este caso ambas interactúan y determinan el nivel de estrés que pueda desarrollar las personas, así como la calidad de las respuestas en el medio ambiente².

En este caso las diferentes reacciones de la persona frente al estrés pueden ser fisiológicas, como la presión sanguínea, pupilas dilatadas, dolores de cabeza, aumento en la respiración, manos temblorosas o frías.; resequedad en la boca y respuestas emocionales como temor, miedo, tristeza, melancolía, ira, depresión y excitación. Así también tenemos respuestas a nivel de pensamiento, es decir cognitivas como la preocupación, negación, pérdida del control que puede afectar el desempeño personal, social, académico y laboral de la persona y su relación con el medio que lo rodea.

2.4. Tiempo epidemiológico por aislamiento

2.4.1. Pandemia

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, es cuando *“surge un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra el”*⁸.

Hace muchos años atrás los virus han provocado pandemias, en especial las de forma gripal que en algunos casos son los infectados los animales. En estos casos la gripe pandémica es muy relacionada a la estacional, de invierno, pero otras situaciones pueden ser muy diferentes. En este caso ambas pueden afectar a todos los grupos de edad y en otras situaciones provocan dificultades en las cuales las personas se ven gravemente afectadas, que posteriormente puede tener una recuperación sin un tratamiento específico. En muchos casos por lo general la mortalidad de la influenza estacional está relacionada con las personas de la tercera edad y que sufren

otras enfermedades o trastornos



específicos.

24.1.1. **Influenza A (H1N1)**

La influenza o gripe A (H1N1) “fue una pandemia originada por una variante de la influenza virus A subtipo H1N1 que se dio en los años 2009 y 2010”⁸.

De acuerdo a investigaciones realizadas por Márquez, cuando hablamos de infección tuvo su inicio en una variante de cepa H1N1, con materiales que venían de una cepa aviar, dos de cerdo y una humana, en la cual provocó un cambio y provocó un cambio en las diferentes especies. En el caso de la gripe A (H1N1), en muchos países fue designada como gripe porcina, norteamericana o nueva gripe; gripe mexicana, H1N1, etc. En la actualidad, estas definiciones aún se encuentran vigentes⁹.

Así el día 11 de junio del 2009, se denomina como nivel de alerta máxima, es decir una pandemia seis, es decir máximo nivel, que está relacionada con el desarrollo geográfico y no con la gravedad de la enfermedad, de aproximadamente catorce meses, hasta la fecha del 10 de agosto del 2010, conteniendo la enfermedad, lo que ocasionó más de 19.000 muertes⁹.

24.1.2. **COVID-19**

De acuerdo a la Guía Técnica de Salud Mental, es una enfermedad provocada por un Coronavirus, que se inició en el mes de diciembre del año 2019 en Wuhan, provincia de Hubei, China, producida por el coronavirus 2 (SARS-Cov-2), el que produce un síndrome respiratorio agudo grave, la cual se denominó pandemia global el día 11 de marzo del 2020¹⁰.

El primer caso, reportando en nuestro país, ocurrió el día 06 de marzo del 2020, así el gobierno, a través de un decreto supremo Nro.

044- 2020-PCMM declaró el ESTADO DE EMERGENCIA
NACIONAL,

109



al inicio con un aislamiento obligatorio por 15 días; con el pasar del tiempo, se extendió más de 3 meses. De acuerdo a la Sala Situacional de Ministerio de Salud en nuestro país hasta el día 31 de Julio del año 2020 tenemos 407 492 casos positivos y 19 021 personas fallecidas a nivel nacional¹¹.

En muchas situaciones frente a las enfermedades infecciosas las personas buscan el deseo de afrontar y adaptarse de manera continua, encontrando un equilibrio en su organismo y el medio que lo rodea, lo que da pie a una respuesta de estrés positivo, las cuales son necesarias para afrontar diferentes situaciones. En cambio, en otras situaciones el mismo organismo sufre una descompensación y desadaptación.

Así como lo señalan Hyusnk; - Hyeon et al, quienes sostienen que la salud mental provocada por accidentes, ataques terroristas y desastres naturales. Pero se ha estudiado muy poco en aquellas personas que han permanecido en tiempo epidemiológico de aislamiento social, debido a una enfermedad infecciosa. En este caso es el estrés, el cual se desarrolla dentro de estas situaciones problemáticas⁵.

Se declara pandemia al COVID-19, debido al número de contagios; según el Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (ECDC), hasta el día 11 de octubre del año 2020 se registraron 37 614 668 casos positivos en 188 países y 1 078 274 personas fallecidas a nivel mundial. De acuerdo a los últimos estudios e investigaciones a nivel mundial, es denominada como la infección respiratoria la cual ha provocado un mayor impacto en todo el mundo, desarrollándose en mayor cantidad, actualmente aún no existe cura para esta enfermedad¹³.

2.5. Bienestar psicológico

Casullo, refiere que es *“Es la apreciación que cada individuo hace de su vida y de*

todo lo que ha obtenido a lo largo de ella, mostrándose satisfechos con lo obtenido y considerando que esta valoración es estrictamente individual”².



Es decir que cada uno de nosotros tiene un valor subjetivo, el cual se desarrollando a lo largo de nuestra vida, de nuestros logros, anhelos y sueños, desarrollando emociones y sentimientos llenos de satisfacción y valoración de la misma persona, todo esto se da en un contexto en base a su experiencia.

Así mismo refiere que encontramos tres estados emocionales, los cuales son: estado emocional, afecto positivo y negativo; el componente cognitivo, el cual se basa en creencias y pensamientos y las relaciones entre ambos. Se debe tomar en cuenta también que estos estados son momentáneos y circunstanciales, de igual manera independientes.

Se debe tomar en cuenta que cuando hablamos de bienestar psicológico, es un aspecto cognitivo, es decir de la forma de pensar de las personas relacionado con la satisfacción plena en sus vidas, por sus logros, metas y sueños realizados, así como el proceso de la información en que las personas actúan, y como les están yendo cada día, la cual reconocer también que el bienestar va más allá de una simple reacción momentánea de nuestras emociones.

De tal manera que los siguientes aspectos a considerar como el afecto, donde se encuentran las emociones y sentimientos, se dan un momento específico, de manera independiente. Si nos sentimos llenos de afecto, de manera permanente, no está relacionado o que signifique que en algún momento de nuestras vidas experimentemos situaciones o carencias de afecto, que nos hagan sentir muy mal como decaimiento en estado de ánimo.

Es necesario comprender el componente cognitivo, es decir de nuestros pensamientos es cual está relacionado con la persona en base a sus experiencias de vida, más allá de las respuestas momentáneas de emociones y sentimientos, todo este proceso le da un significado una creencia o idea en la cual, queda interiormente en la persona, desarrollándose a nivel familiar, social, educativo y laboral. El tercer componente se encuentra en la unión del ámbito afectivo y cognitivo, es decir cómo se relacionan e interactúan, todo esto debe procesarlo la persona a lo largo de toda su vida, en la cual



puede experimentar diferentes maneras de bienestar psicológico, el cual muchas veces pierde su sentido frente a situaciones estresantes o agobiantes. Asimismo Diener, encuentra tres características del bienestar psicológico, como son la subjetividad, indicadores positivos, y no ausencia de factores negativos y una valoración global de la vida².

A todas ellas, depende del sentir de la persona, así como valoración adecuada de la vida, la cual se mantiene en el tiempo, situación muy diferente en un nivel muy bajo de bienestar psicológico, el cual puede relacionarse con el desequilibrio entre la persona de lo que desea alcanzar y lo que logra realmente de manera adecuada y oportuna. Se debe tomar en cuenta también que es un indicador de calidad de vida en el ser humano, el cual se desarrolla en todas sus competencias¹⁴.

Es necesario comprender esta definición ya que nuestra calidad de vida es importante y fundamental, como indicador de salud, donde encontremos condiciones físicas de vida y necesidades básicas, donde la persona evalúa de manera constante su presente, pero que sucede también, a modo de cuestionamiento, cuando no se satisfacen las necesidades básicas, más aun en los jóvenes quienes desde temprana edad tienen que ir a trabajar y estudiar para ayudar a sus familias de escasos recursos económicos, o simplemente jóvenes que ante cualquier situación estresante, no valoran ni aprecian el desarrollo adecuado de sus vidas, ni experimentan un bienestar psicológico dentro de su medio ambiente.

Así también debemos comprender que el bienestar no solo es parte de nuestras competencias personales, condiciones socio ambientales o familiares, ni la misma opinión de las personas en sí mismas, sino también es la misma persona quien identifica, analiza y evalúa sus mismas condiciones y potencialidades, valora intereses personales tomando en cuenta las situaciones del día a día de lo que desea alcanzar de manera permanente y constante y a su vez de lo que posiblemente alcance de manera clara y específica.

Por ello se da un valor necesario en el afecto y lo cognitivo, es así que el bienestar es la valoración personal en la cual la persona disfruta cada momento de su vida, con relación a su medio, en la cual se puede observar un estado de ánimo optimista

y con



esperanza frente al presente ya su futuro.

Así también recordar que la salud, en un sentido más general, desarrolla en todos los aspectos de la vida y actividad de las personas ¹⁵. Ya que muchas veces cuando una persona se encuentra en armonía, demuestra ser mucho más sociable y demuestra productividad, así como la innovación y creatividad con deseos de proyectarse en el presente ya futuro, de acuerdo a un estado de ánimo lleno de optimismo, con el deseo de amar y sentirse bien consigo mismo, capacidad de relacionarse y avanzar en sus logros y meta personales.

2.5.1. Dimensiones del Bienestar Psicológico

Es necesario conocer las dimensiones del bienestar psicológico, tal como son explicadas en líneas siguientes².

- a. Aceptación de sí mismo:** la cual se expresa con la gratificación de las personas que siente con relación a su valoración y aprecio íntimo, de acuerdo a sus características inherentes a él. Cabe destacar un aspecto muy importante dentro de la salud mental, ya que la persona se acepta y esta situación se ve reflejada en una alta autoestima.
- b. Vínculos psicosociales:** en este caso se crean interacciones relacionadas con la amabilidad con los demás, de que la persona tenga la capacidad de sentir amor por otra persona y esta situación genera disminución del estrés e incrementa el bienestar psicológico, así mismo la persona desarrolla equilibrio y adecuadas habilidades sociales.
- c. Control de situaciones:** en este apartado debemos demostrar que es evidente la capacidad de la persona para interactuar en su medio ambiente, a través del uso de sus talentos, capacidades, intereses y habilidades.
- d. Proyecto de Vida:** el cual significa que la persona realiza etapas para el desarrollo de objetivos a corto, mediano y largo plazo, orientándose y dirigiéndose a su vida con el fin de desarrollar y una adecuada adaptación frente a las circunstancias.
- e. Autonomía:** significa que la persona se enfoca en una sola dirección, de manera independiente, con la fortaleza de autorregularse, basándose en

evidencias tangibles; si la persona no encuentra su propio valor, nunca sentirá satisfacción, ni



valor personal, así su nivel de bienestar psicológico, va a disminuir y mucho más en situaciones estresantes.

2.5.2. Modelos Teóricos del Bienestar Psicológico

Según Cuadra y Florenzano, encontramos diversas teorías que se relaciona con el bienestar psicológico, las cuales son;

2.5.2.1. Teoría de la Autodeterminación

Significa que las personas, por un momento pueden tomar iniciativa y lograr un compromiso con ellas mismas y de lo que puedan realizar, pero, por otro lado, son personas poco entusiastas, esto determinará la manera en cómo se han desarrollado y elaboran sus propios pensamientos².

Es decir que, si bien cada persona presenta necesidades psicológicas, en este caso la teoría menciona una personalidad automotivada, donde se desenvuelve de manera adecuada socialmente, la persona se muestra integrada y se desarrollando de acuerdo a sus actividades; en cambio una personalidad que presenta dependencia o frustración, demuestra preocupación excesiva sin iniciativa.

2.5.2.2. Teoría del Flujo

Se refiere al bienestar en el cual las personas encuentran acciones en sí mismas, pero no en el logro de objetivos o metas impuestos o alcanzados².

Enfatiza que el sentirse bien no se basa en lo que se desea lograr sino más bien en sus planes, actividades propuestas durante el desarrollo de su vida. Experimenta su realidad en el mundo.

2.5.2.3. Modelo de Arriba- Abajo (Bottom –Up)

En este apartado el bienestar psicológico, se relaciona con una cantidad de situaciones de instantes o vivencias que pueden generar

en la persona una satisfacción o placer, o no, de acuerdo a la cantidad de cada día lograr gratificaciones en los diferentes aspectos de la vida².

Es decir, las experiencias placenteras generan satisfacción en los individuos. Las teorías que sirven de base a este modelo destacan que el bienestar se alcanza cuando una necesidad es satisfecha.

2.5.24. Modelo de Arriba-abajo (Top Down)

De acuerdo a lo que se menciona, en este caso las personas demuestran una adecuada apertura a desarrollar o experimentar reacciones a las múltiples situaciones que pueden ser manera efectiva o no².

Es importante en este modelo las características de la persona, el sentir que se encuentran en armonía, frente al desarrollo de su vida, aquí es importante la actitud, factor genético y rasgos de personalidad como extroversión, introversión y formas de comportamiento frente a las adversidades.

2.5.25. Modelo Multidimensional

Sostiene que, en el desarrollo humano, se toman en cuenta seis factores, los cuales son: auto aceptación, crecimiento personal, propósitos de vida, relaciones positivas con otros, dominio medio ambiental y autonomía².

Aquí enfatiza componentes básicos para desarrollar un adecuado bienestar psicológico, de acuerdo al crecimiento personal y propósitos de vida. Es así que estos factores se desarrollan a lo largo de nuestras vidas, en las diferentes etapas y momentos en los cuales, podemos encontrar situaciones preocupantes o estresantes, donde la persona afronta de acuerdo a sus diferentes estrategias para mantener firmeza o crear más situaciones conflictivas dentro de su

vida.

2.5.2.6. Modelo de Acercamiento a la Meta

Se tomar en cuenta las características específicas de las personas, la cuales hacen diferentes unos de otros en diferentes aspectos de la vida y el logro de objetivos².

Se toma en cuenta características de la persona, a través de sus logros y su entorno como el dinero, apoyo familiar, habilidades sociales e inteligencia; obteniendo como resultado que estos recursos se relacionan con el bienestar.

Las personas avanzan en su vida de acuerdo a sus propósitos, objetivos, contando con los recursos, lo cual crea coherencia entre sus metas y lo que tienen actualmente, por tanto, muchos jóvenes que presenta carencia de recursos, deciden otros caminos, o dejan de lado sus metas, muchas veces que, con el tiempo, pueden ser capaces de alcanzar sus metas postergadas y lograr el éxito.

2.5.3. Teoría Explicativa sobre el Bienestar Psicológico

En este apartado debemos mencionar que el desarrollo del bienestar de las personas se da de acuerdo a sus capacidades y el logro para llegar a las cinco dimensiones, donde la persona puede encontrar lo que se denomina felicidad y las cuales son explicadas en líneas siguientes¹⁶.

- a. **Aceptación:** donde la persona se muestra tranquila, segura con sus características, fortalezas y en ella refleja un buen nivel de autoestima.
- b. **Relación positiva con otros:** es manera en que la persona brinda seguridad, así como brindar amistad, y buenas relaciones con las demás personas, su nivel de estrés es muy bajo y aumenta su nivel de bienestar y satisfacción por lo que hace cada día de su vida.
- c. **Crecimiento personal:** cuando la persona demuestra tener nuevas vivencias, logrando un adecuado estado de ánimo en el cual, la persona

en muchas ocasiones se enfrenta y mantiene su deseo de querer mucho más y superarse cada día, así como adaptarse frente a nuevas situaciones.



- d. **Propósito de vida:** es cuando la persona mantiene objetivo y mantiene enfoque frente a lo que desea lograr y en el fin de obtener aquello que le brinde bienestar.
- e. **Autonomía:** en este caso la persona se enfoca en su independencia, la forma de ver el mundo, en la cual, ella misma autorregula sus comportamientos, pero su esta persona deja de lado su desarrollo e independencia, en muchos momentos desarrollara insatisfacción y puede presentar poca valía e por satisfacción personal por tanto sus niveles de bienestar psicológico pueden ser muy bajos, lo que ocasionaría situaciones muy estresantes, que pueden llevar a acciones que demuestran preocupación, tensión excesiva e inadecuada valoración personal.

De toda la teoría explicada, el bienestar psicológico es un concepto muy amplio, que expresa el sentir de la persona, sus pensamientos acerca de si mismo, por sus vivencias, sus hechos y sucesos personales, de acuerdo a sus funcionamientos físicos, psíquicos y sociales.

El bienestar desarrolla elemento vinculados con el paso del tiempo al ámbito social, y elementos que son claves entre lo cognitivo y loa valoración intra e interpersonal, todo en relación a la personalidad, que brinda interacción entre sistemas familiares, personales, sociales y académicos, por ello la necesidad de conocer el afrontamiento de estrés en época de aislamiento y su bienestar psicológico.

3. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

3.1. Investigaciones nacionales

García L (2015) citado en Urbano E (2019), refiere en su investigación, “*los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico*”, se encontró una relación muy significativa y directa entre ambas variables, Se utilizó de manera frecuente el estilos e afrontamiento activo, y la estrategia “reevaluación positiva y resolver el problema”, Asimismo una alta percepción en la relación de dimensiones de bienestar psicológico, como “aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos”. Finalmente, en este estudio se encontró que a mayores estrategias de afrontamiento

de tipo Activo, mejor son los niveles de bienestar psicológico, por ello será necesario comprender y analizar que el afrontamiento activo será más efectivo en situaciones de riesgo de vida².

Matalinares ML, Diaz G, Arenas, Ornella R, Baca D, Uceda J y Yaringaño J (2016) tuvieron como finalidad establecer *“la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico”*. Se demostró que existe una relación directa y significativa entre la manera de afrontar el estrés, enfocado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico. En los otros estilos de afrontamiento mantienen una relación significativa, pero indirecta, lo que nos hace pensar que esta relación es mucho más evidente que en anteriores situaciones¹.

Chávez A (2016) en su artículo *“Bienestar psicológico y riesgo suicida en estudiantes de 5° grado de Secundaria del distrito de Los Olivos”* realizado en Lima tuvo como objetivo determinar la relación existente entre el bienestar psicológico y riesgo suicida. Entre sus resultados se observó que, si existe una mayor frecuencia de casos observados para el nivel promedio en relación al Bienestar Psicológico, tanto para el género femenino 40% como para el masculino 52.8%, esto demostraría que en los varones presentan mayor riesgo o intención para acabar con su vida, debido a situaciones estresantes¹⁹.

Gutiérrez N, Veliz Y (2018) sostiene en su investigación *“Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur”* se propusieron como objetivo estudiar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario, trabajando para ello con el diseño no experimental de corte transversal y de alcance correlacional. Entre sus resultados encontró correlación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, lo que nos lleva a pensar que ambas variables son muy evidentes, será necesario especificar qué tipo de afrontamiento es el más efectivo, en situaciones donde el estudiante desea acceder a la educación pero a su vez se encuentra en diferentes situaciones que lo puedan llevar al avance de sus logros como también de fracasos o falta de autorregulación y persistencia durante toda su vida académica²⁰.

Gutiérrez M (2017) en su investigación denominada “*Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una Universidad Nacional del Norte del Perú.*” Los resultados encontrados evidencian que existe correlación inversa, moderada y estadísticamente muy significativa entre el bienestar psicológico y la ansiedad estado- rasgo. Aquí se demuestran que altos niveles de bienestar psicológico, existe una mejor probabilidad o presencias algún tipo de ansiedad (episódica), momentánea y la permanente. Así como los estudiantes de enfermería tiene una mayor percepción de su bienestar psicológico y que ambas variables se correlacionan de manera significativa demuestra que las personas con altos niveles de bienestar psicológico son aquellas que manifiestan satisfacción con la vida, influye la valoración positiva de las situaciones vitales, en la mayoría el estilo de ánimo es bueno y en ocasiones experimenta emociones negativas²³.

3.2. Investigaciones internacionales

En la investigación realizada por Salavera T, Usán L (2017) citado en Gutiérrez K (2018) se definió “las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de estudiantes de secundaria”, los resultados obtenidos mantienen relación es que los varones desarrollaron estrategias de tipo apoyo no productivo mientras que las mujeres desarrollaron estrategias de apoyo social. Se relaciona la idealización de la felicidad subjetiva encontramos mayor nivel en quienes usan estrategias de afrontamiento en buscar apoyo en los demás. Se sugiere en la investigación de mejorar las estrategias de afrontamiento dentro de un grupo, así como mejorar el manejo introspectivo, e incrementar el uso de estrategias tipo activo y de apoyo emocional²².

Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. en China (2016) realizan un análisis sobre la influencia de la motivación y el afrontamiento sobre el bienestar subjetivo y psicológico “De acuerdo a los resultados encontrados se observó que la motivación y afrontamiento, se toman de manera unida y pueden revelar predicción de manera significativa entre las distintas dimensiones en el bienestar. Finalmente se promueve el bienestar y que las personas puedan alcanzar sus metas por una motivación de manera personal, utilizando estrategias basadas en la solución de problemas, reestructuración cognitiva y apoyo social; así también se recomienda en la investigación dejar de utilizar estrategias relacionadas con la

evitación²¹.

Uribe A, Ramos I, Villamil L, Palacio J (2018), en su artículo denominado *“La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes”* realizada en Colombia tuvieron como objetivo identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. Entre sus principales resultados hallaron que los adolescentes que utilizan de forma consecutiva estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas y a la búsqueda de apoyo social presentan mayores niveles de bienestar psicológico¹⁸.

También en Chile, García J, Manquían L y Rivas A (2016) citado en Gutiérrez N, Veliz Y (2018), realizaron *“una investigación con el objetivo de evaluar la influencia de las estrategias de afrontamiento y el apoyo sobre el bienestar psicológico”*. Los resultados indicaron que existe una correlación significativa entre las estrategias de afrontamiento de planificación y aceptación con el bienestar, además el apoyo social de familiares y amigos genera una influencia significativa sobre el bienestar psicológico²².

Es importante mencionar la investigación de Dawson, DL y Golijani-Moghaddam, N. (2020) en su estudio *“COVID-19: Flexibilidad psicológica, afrontamiento, salud mental y bienestar en el Reino Unido durante la pandemia”*. Los resultados indicaron que la flexibilidad se relacionó de manera significativa y positiva con mayor nivel de bienestar e inversamente relacionada con la ansiedad, depresión o angustia relacionada con el Covid 19 y la conducta de evitación de afrontamiento se relacionó positivamente con los índices de angustia y negativa, ante con el índice de bienestar psicológico; así como la flexibilidad psicológica demostró relación con las variables de afrontamiento (una gran asociación negativa con el afrontamiento evitativo y una pequeña asociación positiva con el afrontamiento del enfoque)²⁸.

Una investigación reciente de Pakenham, Kenneth I y col. (2020), denominada *“Los roles moderadores de la flexibilidad psicológica y la inflexibilidad en los impactos en la salud mental de la pandemia y el encierro de COVID-19 en Italia”*.

Se encontró que la flexibilidad psicológica o estilo de afrontamiento disminuye los efectos del Covid 19 y los factores de riesgo de bloqueo en la salud mental, es decir logro moderar de manera significativa yaumenta el bienestar en la población, así quesugiere este estudio que se debe centrar en los estilos de afrontamiento, para disminuiralgunos para los factores de riesgo (encierro), en la salud mental, relacionada en los valores, el auto concepto y enfocándose en el problema, así como posteriormente sugerencias de intervención en salud publica en la población²⁹.

Tenemos la investigación de Sameer, A S et al. (2020) *"Evaluación de la salud mental y diversas estrategias de afrontamiento entre la población general que vive bajo el bloqueo de COVID impuesto todo el mundo: un estudio transversal"*. Los resultados demostraron niveles altos de depresión, y estrés donde los participantes que eran hindúes y paquistaníes usaban diferentes estrategias como ver televisión, redes sociales, escuchar música, etc., para afrontar el tiempo de aislamiento epidemiológico; por tanto, esta investigación sugiere que la población debe conocer los mejores estilos de afrontamiento para hacer uso adecuado del tiempo libre y reducir los niveles de estrés³⁰.

De igual manera tenemos la investigación de Smith, Brooke M y col. (2020) *"La inflexibilidad psicológica y la intolerancia a la incertidumbre moderan la relación entre el aislamiento social y los resultados de salud mental durante el COVID-19"*. Encontraron que una relación significativa entre el aumento de aislamiento social y resultados negativos en la salud mental, es más fuerte cuando no se encuentran adecuados estilos de afrontamiento o flexibilidad psicológica, en este caso de evitación, intolerancia o incertidumbre. Es decir, son personas mucho más sensibles al impacto de aislamiento social, así como el progreso y lo valores. De acuerdo a ello se sugiere que se tendrán resultados positivos cuando las personas desarrollen un estilo de afrontamiento donde acepten experiencias difíciles y disminuyan los niveles de estilos de afrontamiento por evitación³¹.

En una investigación de Kroska, Emily B y col. (2020) *"Flexibilidad psicológica en el contexto de la adversidad de COVID-19: asociaciones con la angustia"*. Los hallazgos reconocen que una adecuada evaluación e intervención psicoterapéutica promueve un mejor estilo de afrontamiento de estrés frente a COVID 19, ya que se

encontraron niveles altos de angustia en la mayoría de los participantes (miedo al contagio de los participantes, así como la necesidad de procesos de apertura y conciencia frente a situaciones difíciles pueden promover mejores niveles de bienestar psicológico³².

Así mismo menciona Landi, Giulia y col. (2020), en su estudio *"Ansiedad de salud y resultado de salud mental durante el bloqueo de COVID-19 en Italia: los roles mediadores y moderadores de la flexibilidad psicológica"*. Los resultados demostraron que los estilos de afrontamiento o flexibilidad psicológica enfocada a la acción lograron disminuir los efectos negativos de la ansiedad en la población, es decir identificando los pensamientos que son asociados con los niveles de angustia, basados en aumentar los valores de resiliencia y bienestar psicológico, durante la adversidad, durante esta etapa de pandemia producida por el COVID 19³³.

En una investigación de Daks, Jennifer S y col. (2020) sobre *"Flexibilidad e inflexibilidad psicológicas como fuentes de resiliencia y riesgo durante una pandemia: modelando la cascada de estrés por COVID-19 en los sistemas familiares"*. Los resultados demuestran que el entorno familiar está relacionado con la flexibilidad o poca flexibilidad psicológica frente a situaciones estresantes, y que un adecuado funcionamiento familiar, puede orientar un estilo activo de afrontamiento, basado en las acciones y actividades, relacionadas con el desenvolvimiento de la familia y así mejorar los niveles de bienestar subjetivo, durante el tiempo epidemiológico de aislamiento debido al COVID-19.

Finalmente, Crasta, Dev y col. (2020) en su estudio *"Modelar el riesgo de suicidio entre los padres durante la pandemia de COVID-19: la inflexibilidad psicológica exagera el impacto de los factores estresantes de COVID-19 en los factores de riesgo interpersonales de suicidio"*. Concluyeron que existe una asociación indirecta significativa entre los factores estresantes del COVID 19 y el deseo de muerte, por la carga percibida para los demás. Esta vía indirecta fue moderada por la poca flexibilidad psicológica, así como niveles altos de inflexibilidad psicológica.

Por ello es necesario, según el estudio de enfocarse en un estilo de afrontamiento

frente al estrés para reducir el riesgo de suicidio durante la pandémica de COVID 19, así como retomar anteriormente los vínculos entre los factores estresantes cada vez más comunes durante esta crisis y dos niveles de pensamiento o ideación suicida (tensión necesidad personal y deseo de muerte), por ello una vez identificados, en estecaso la inflexibilidad psicológica relacionada con le evitación o el rechazo, se puede proceder

el abordaje y monitoreo respectivo, para el enfoque de un estilo de afrontamiento de estrés mucho más activo, favoreciendo el bienestar subjetivo en tiempos de pandemia.

4. OBJETIVOS

- Determinar los estilos de afrontamiento frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento y su influencia en el bienestar psicológico en estudiantes 18 a 25 años, del instituto superior CERTUS en el año 2020”
- Identificar el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de 18 a 25 años del instituto superior CERTUS en el año 2020.
- Establecer la relación entre estilos de afrontamiento frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento y su influencia en el bienestar psicológico en estudiantes de 18 a 25 años del instituto superior CERTUS en el año 2020.

5. HIPOTESIS

Dado que el estilo de afrontamiento activo frente al estrés en tiempo epidemiológico de aislamiento es importante para afrontar eventos estresantes.

Es probable que, se logre mejores niveles de bienestar psicológico en estudiantes de 18 a 25 años del instituto CERTUS en el año 2020.

III. PLANTAMIENTO OPERACIONAL

1. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE VERIFICACIÓN

1.1. Técnicas

Para la recolección de Datos de las tres variables se utilizó la técnica del cuestionario.

1.2. Instrumentos

Para los fines de esta investigación se utilizaron dos instrumentos:

- ✓ Para el Afrontamiento del stress se utilizó el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE) - Cuestionario Multidimensional de Afrontamiento” (COPE-52) ^{24,25}.
- ✓ Para la medición del bienestar psicológico se usó la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos BIEPS-A²⁶.

1.2.1. Cuestionario de estilos de afrontamiento ante el estrés (COPE-52)

Este cuestionario fue realizado por Carver, Sheier y Weintraud en el año de 1989, el cual está conformado por 52 ítems, y desarrolla 13 escalas diferentes que corresponden a las 13 estrategias de afrontamiento, de esta manera las escalas se encuentran de la siguiente manera: **afrontamiento basado en el problema**, en cual encontramos afrontamiento activo, supresión de actividades competentes, postergación, y búsqueda de soporte social instrumental.

Afrontamiento basado en la emoción; aquí encontramos el soporte social

emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión y negación. Finalmente, en el **tercer estilo encontramos afrontamiento evitativo**, así como el desentendimiento cognitivo y conductual y las distracciones^{24, 25}.

Así también el presente instrumento cuenta con opciones de respuestas tipo Likert, y las puntuaciones van desde el 01 al número 04. El puntaje 1, equivale “nunca hago esto”, puntaje 2 “a veces hago esto”, puntaje 3 “usualmente hago esto” y el puntaje 4 “hago esto con mucha frecuencia”. De acuerdo a todos los puntajes obtenidos de cada ítem, se obtiene 13 puntajes, los cuales definen el perfil del afrontamiento relacionado una jerarquía de estilos y las estrategias de afrontamiento más usadas en las personas^{24, 25}.

a. Calificación

Para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 áreas. Al puntaje obtenido multiplíquelo por la constante 0.25. Posteriormente se ubica el puntaje hallado en el Perfil considerando que dicho perfil está presentado en % multiplique el puntaje obtenido por 10²⁴,

²⁵.

b. Frecuencia de afrontamiento

Para determinar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento, se debe considerar aquellas en la cual tuviera mayores puntajes, estarían indicando que son las formas más comunes de afrontar las cargas de estrés, por parte del sujeto. Este indicador se hace en función a los valores expresados en tabla siguiente ^{24, 25}.

Mecanismo de afrontamiento	Puntaje
Muy pocas veces emplea esta forma	25 puntos
Depende de la circunstancia	50-75 puntos
Forma frecuente de afrontar el estrés	100 puntos

c. Validez y confiabilidad

El cuestionario COPE-52, presenta una validez de constructo, es decir demuestra una validez del 0.42 que es aceptable y de confiabilidad que es un 0.55 aceptable.

La confiabilidad fue lograda a través del coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach, el cual fue analizado para cada escala. Los valores fueron altos, entre 0.60 y 0.92, a excepción de la escala de desentendimiento cognitivo, cual alcanza el valor de 0.45. Dentro de la confiabilidad del test- retest obtuvo un rango de 42 a 89 de acuerdo a seis semanas, de 46 a 86 para ocho semanas^{24, 25}.

125

La adaptación fue realizada en Perú a través de Casuso, en el año de 1996 en la cual realizó una adaptación del instrumento en su versión disposicional, aplicando a 817 estudiantes de una universidad privada en Lima y una nacional. Calculando un alto coeficiente alfa de Cronbach, en cada escala, obteniendo puntajes que se encuentran entre 0 y 0.86, fueron inferiores a los valores que se obtuvieron por los autores originales en el año de 1989^{24,25}.

Finalmente, en una investigación realizada por estudiantes universitarios en Huaral, En el año 2016, demostró confiabilidad en valores alfa de Cronbach, de 0.68 respecto a los demás estilos enfocado al problema,

0.75 en los estilos centrados en la emoción y 0.77 en otros estilos. De acuerdo a todo lo mencionado la validez y confiabilidad del cuestionario fue analizada con Alfa de Cronbach, con resultados confiables de 0.90, lo cual es una puntuación muy significativa y confiable²⁴.

Variable independiente	Técnica	Indicadores	Ítems
------------------------	---------	-------------	-------

Afrontamiento frente al estrés “Respuesta a una situación estresante y depende de cada uno, de las experiencias anteriores, la auto apreciación, de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación” (Carver.et al,1994)	“Cuestionario de estilo de afrontamiento al estrés (COPE-52)”	Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema:	
	Adaptación al Perú: Casuso (1996) Validación: Casareto y Pérez (2016)	Afrontamiento activo	1,14,27,40
		Planificación	2,15,28,41
		La supresión de otras actividades	3,16,29,42
		La postergación del afrontamiento	4,17,30,43
		La búsqueda de apoyo social	5,18,31,44
	Calificación: 25 puntos: Muy pocas veces emplea esta forma. 50-75 puntos: Depende de las circunstancias. 100 puntos: Forma Frecuente de afrontar	Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción:	
		Búsqueda de apoyo social (por razones emocionales)	6,19,32,45
		Reinterpretación positiva de la experiencia	7,20,33,46
		Aceptación	8,21,34,47
		Acudir a la religión	9,22,35,48

	el estrés	Análisis de las emociones	10, 23, 36,49
		Estilos adicionales de afrontamiento al estrés “ otros”	
		Negación	11,24,37,50
		Conductas inadecuadas	12,25,38,51
		Distracción	13,26,39,52

1.2.2. Evaluación del Bienestar Psicológico - Escala BIEPS-A

El instrumento fue desarrollado, tomando en cuenta el bienestar psicológico, dentro del marco teórico, de Ryff y Keyes, en el año 1995.

El cual está conformado por 13 ítems, que se agrupan en 4 dimensiones; autonomía, vínculos pro sociales, proyectos, y aceptación de sí mismo. Así mismo tiene 3 elecciones de respuesta: de acuerdo (3 puntos), ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) y en desacuerdo (1 punto). La suma de todos los

ítems es la puntuación directa. Al puntaje total se asigna un valor ubicado en los percentiles del instrumento, en el cual puntajes inferiores a 25 se observa que la persona se percibe con un nivel bajo de bienestar psicológico, lo que puede suponer situaciones problemáticas. Es necesario verificar cada respuesta y analizándolas²⁶.

a. Administración y calificación

Los sujetos deben leer cada ítem y responder basándose en lo que sintieron y pensaron durante el último mes. Tienen tres opciones de respuesta: Numero 1 “De acuerdo”, donde se le asignan 3 puntos. Número 2, que significa “Ni de acuerdo ni en desacuerdo”, donde se asignan 2 puntos y finalmente número 3 que significa “En desacuerdo donde se le asigna 1 punto.

La escala tiene todos sus ítems directos, obteniéndose una puntuación total a partir de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem. No admite respuestas en blanco. La puntuación global directa se transforma a un nivel percentilar.²⁶

b. Interpretación de la escala

Puntuaciones inferiores al percentil 25: indican que la persona auto percibe un Bienestar Psicológico muy bajo y que están comprometidas varias de sus áreas vitales. Percentil 25: Indicaría un nivel bajo de Bienestar Psicológico, sin un compromiso muy grande en las dimensiones evaluadas. Puntuaciones correspondientes al percentil 50: indican un bienestar promedio señalando que el sujeto se siente satisfecho con su vida, en términos generales puntuaciones correspondientes a los percentiles 75 a 95: indican un alto nivel de bienestar, señalando que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida, considerándola globalmente²⁶.

c. Validez y confiabilidad

Se realizó un estudio piloto previo para el funcionamiento de la escala, así como la comprensión de los ítems. Se utilizó el programa “Vista”

como lo refiere Young, en el cual coindicen el análisis de los ítems y la confiabilidad por consistencia interna, así mismo, en el módulo Alpha Test, para la comparación de comparación de coeficientes de confiabilidad²⁷.

Variable independiente	Técnica	Indicadores	Ítems
Bienestar psicológico: “Percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o	“Escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A” Autor: Casullo (2002) Adaptado al Perú: Domínguez (2014) Validación: Huarca y Ruiz (2016) Calificación: En desacuerdo: 1punto	Aceptación de sí mismo	2, 11 y 13
		Control de situaciones	4, 9 y 12
		Vínculos psicosociales	5, 7 y 8

subjetiva”. (Casullo 2002)	Ni acuerdo ni en desacuerdo: 2 puntos De acuerdo: 3 puntos	Proyectos	1, 3, 6 y 10
-----------------------------------	--	------------------	---------------------

2. CAMPO DE VERIFICACIÓN

2.1. Ubicación espacial

La investigación se realizará en el ámbito del Instituto Superior Tecnológico CERTUS, ubicado en distrito de José Luis Bustamante y Rivero, situado en Av. los Incas Lote 1, distrito de Arequipa.

2.2. Ubicación Temporal

El horizonte temporal del estudio está referido al presente, entre setiembre y diciembre del año 2020.

2.3. Unidades de Estudio

El universo está compuesto por los estudiantes del primer ciclo matriculados en el Instituto Superior CERTUS.

La muestra constara de 100 estudiantes que cumplieron los requisitos requeridos por la investigación y que voluntariamente quieran participar de la investigación.

a. Criterios de inclusión y exclusión

Inclusión
Para formar parte de la población de estudio, los estudiantes deben tener las siguientes características:

- ✓ Estudiantes de sexo masculino y femenino, cuyas edades fluctúen entre los 18 y 25 años.
- ✓ Estudiantes que se encuentren matriculados.
- ✓ Estudiantes que acepten participar voluntariamente de la investigación. (Consentimiento Informado)

Exclusión

Por su parte se excluyó a todos aquellos estudiantes que poseían las siguientes características:

- ✓ Estudiantes menores de 18 y mayores de 25 años.
- ✓ Estudiantes que no acepten participar del estudio.
- ✓ Estudiantes que invaliden las pruebas.

2.4. Recurso humano

Psicóloga a cargo de la investigación.

2.5. Material

Estudiantes que tengan acceso a internet a través del sistema BIG BLUE BUTTON, a través de sus computadoras, laptop o Smartphone.

Que la investigadora tenga acceso a los mismos sistemas, así como una Computadora laptop.

2.6. Económico

El investigador asume los gastos de la presente investigación.

2.7. Manejo de resultados

Recolección de información a través cuadro formato en formato Excel (datos), así como el procesamiento estadístico respectivo SPSS.

3. ESTRATEGIA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Se enviará un documento al jefe de sede Certus., para tener acceso a la investigación con los permisos respectivos.
- El muestreo utilizado es no probabilístico, se trata de una muestra intencional, ya que se trabajará con solo estudiantes del primer ciclo de la carrera de administración bancaria- financiera y contabilidad de 18 a 25 años.
- Se tendrá la lista de los grupos con los estudiantes de primer ciclo matriculados

- Se realizará la evaluación y sistematización de los cuestionarios a través de la plataforma google forms, para obtener los resultados correspondientes
- Se realizará el procesamiento estadístico correspondiente SPSS.

a. CRONOGRAMA DE TRABAJO

Actividades	Jul-20	Ago-20	Set-20	Oct-20	Nov-20	Dic-20	Ene-21	Feb-21
Elaboración de proyecto	x							
Desarrollo del proyecto		x	x					
Recolección de Datos				x	x			
Sistematización						x		
Evaluación de Resultados							x	
Presentación de informe final								x

BIBLIOGRAFÍA

1. Matalinares MT, Díaz G, Raymundo O, Baca D, Uceda J, Yaringaño J. Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Lima, Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima: s.n., 2016. págs. 105-126.
2. Urbano E. “estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte-2017. Universidad Cayetano Heredia. Lima: s.n., 2019. pág. 102.
3. Melgarejo C. Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de Puente Piedra 2017. Lima: Universidad César Vallejo, 2018. pág. 79.
4. Organización Mundial de la Salud. Prevención del suicidio: un imperativo global. World Health Organization. Washington: s.n., 2014. pág. 94. Vol 3.
5. Marquina R. Autopercepción del estrés en aislamiento social en tiempos de covid -19. ConCiencia EPG. Lima: s.n., 2020. pág. 15. vol 5.
6. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Psicología desde el Caribe. Barranquilla: s.n., 2013.
7. Matalinares M, Díaz G, Arenas C, Raymundo O, Baca D, Uceda J, Yaringaño J. Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. Huancayo: Revista IIPSI, 2016.
8. World Health Organization. Pandemic influenza preparedness and response. 2010. pág. 64.
9. Talledo M, Zumaeta K. Los virus Influenza y la nueva pandemia A/H1N1. Lima: Facultad de Ciencias Biológicas UNMSM, 2010. pág. 12. vol 16.
10. Cuidado de la salud mental del personal de la salud en el contexto del COVID – 19. Lima: MINSA, 2020. pág. 44. Vol 180.
11. Dictan medidas complementarias al Decreto Supremo N° 044-2020-PCM, Decreto Supremo que declara Estado de Emergencia Nacional por las graves circunstancias que afectan la vida de la Nación a consecuencia del brote del COVID-19. El Peruano. 2020.
12. Águila B, Calcines Monteagudo R, Nieves Z. Estrés académico. Santa Clara: Edu Mecentro, 2015. pág. 15. Vol 7.
13. OPS. [En línea] 2020. <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms- caracteriza->

covid-19-como-pandemia.



14. Chávez R. “Calidad de vida y bienestar psicológico en personas con discapacidad motriz de un centro de integración de discapacitados de Trujillo”. UPAO. Trujillo: s.n., 2015. pág. 119.
15. Denegri M, García González N, Orellana L, Sepúlveda J, Schnettler B. Bienestar subjetivo y satisfacción con la alimentación en estudiantes universitarios del sur de Chile: un estudio cualitativo. Chile: SUMMA psicológica UST, 2014.
16. Rodríguez R, Negrón Y, Maldonado N, Quiñones Y, Toledo A. Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. Puerto Rico: Avances de Psicología latinoamericana, 2015. págs. 31-43. Vol 33.
17. Figueroa M, Contini N, Lacunza A, Levín M, Estévez A. Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). Santo Tomás de Aquino: Anales de Psicología, 2005. págs. 66-72. Vol 21.
18. Uribe A, Ramos I, Villamil L, Palacio J. La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. Bogotá: Psicogente, 2018. pág. 18. Vol 3.
19. Chávez A. Bienestar psicológico y suicida en estudiantes de 5.o grado de Secundaria del distrito de Los Olivos. Lima: PsiqueMag, 2016. pág. 6. Vol 4.
20. Gutiérrez N, Veliz Y. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur. Lima: Universidad Peruana Unión, 2018. tesis.
21. Liang, L., Ren, H., Cao, R., Hu, Y., Qin, Z., Li, C., & Mei, S. The Effect of COVID-19 on Youth Mental Health. China: Check for updates, 2020.
22. Salavera Borás, C. & Usán Supervía, P. Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 20 (3), 65-77. DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>. 2017.
23. Gutiérrez M. Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una Universidad Nacional del Norte del Perú.”. Lima: Universidad Privada del Norte, 2017.
24. Cassaretto M, Perez C. Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios. Lima: Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e

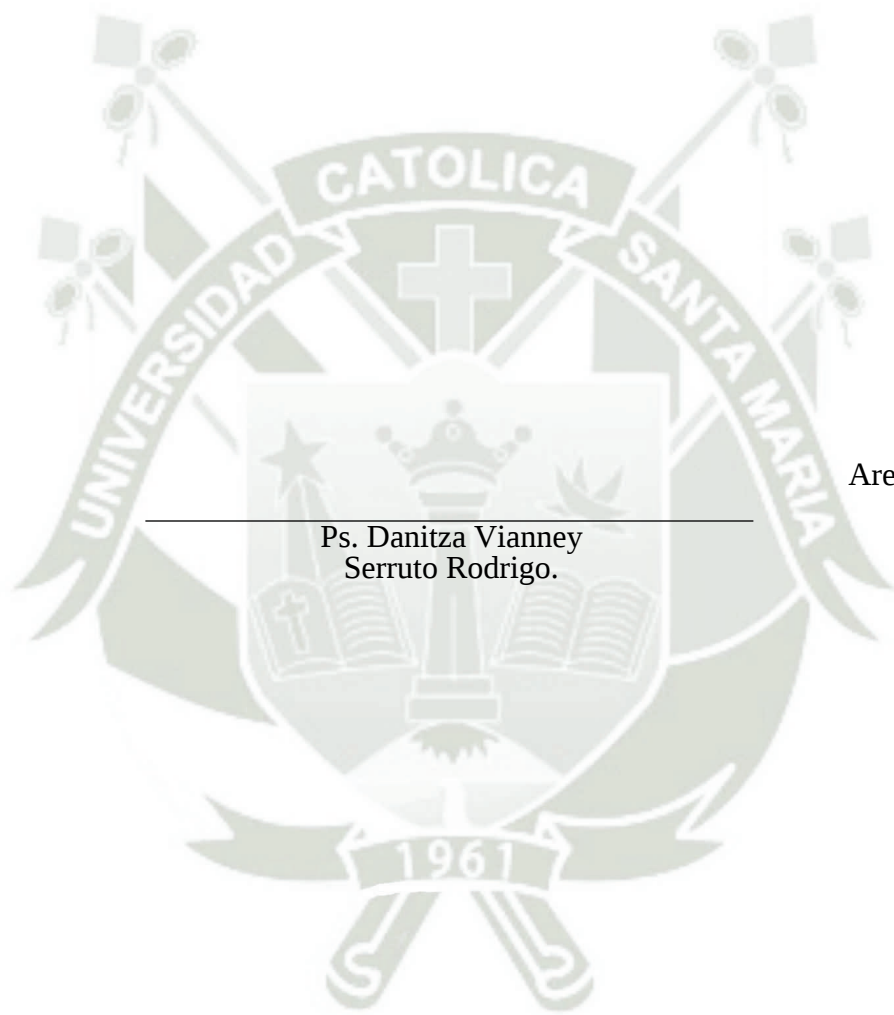
Avaliação Psicológica. RIDEP, 2016. pág. 15.



25. Crespo L, Cruzado J. La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. Madrid: Universidad Complutense de Madrid, 1997. Vol 23.
26. Domínguez S. Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. Bogotá : de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales, 2014. págs. 23-31. vol. 8.
27. Wan, C. Percepción de salud, emociones y afrontamiento en alumnos universitarios de primer ciclo de Psicología. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú, 2018.
28. Dawson, DL y Golijani-Moghaddi, A. COVID-19: Flexibilidad psicológica, afrontamiento, salud mental y bienestar en el Reino Unido durante la pandemia. Revista de Ciencias del Comportamiento Contextual. Doi: 10.1016 / j.jcbs.2020.07.010.(2020).
29. Pakenham, Kenneth I y col. "Los roles moderadores de la flexibilidad psicológica y la inflexibilidad en los impactos en la salud mental de la pandemia y el encierro de COVID- 19 en Italia". Revista de ciencia del comportamiento contextual vol. 17 109-118.DOI: <http://dx.doi: 10.1016/j.jcbs.2020.07.003>(2020).
30. Sameer, A S et al. "Evaluación de la salud mental y diversas estrategias de afrontamiento entre la población general que vive bajo el bloqueo de COVID impuesto en todo el mundo: un estudio transversal". Ética, medicina y salud pública vol. 15: 100571.DOI: <http://dx. doi: 10.1016/j.jemep.2020.100571>(2020).
31. Smith, Brooke M y col. "La inflexibilidad psicológica y la intolerancia a la incertidumbre moderan la relación entre el aislamiento social y los resultados de salud mental durante el COVID-19". Revista de ciencia del comportamiento contextual vol. 18: 162-174.DOI: <http://dx.doi: 10.1016/j.jcbs.2020.09.005>(2020)
32. Kroska, Emily B y col. "Flexibilidad psicológica en el contexto de la adversidad de COVID-19: asociaciones con la angustia". Revista de ciencia del comportamiento contextual vol. 18: 28-33. DOI: <http://dx.doi: 10.1016 / j.jcbs.2020.07.011> (2020)
33. Landi, Giulia y col. "Ansiedad de salud y resultado de salud mental durante el bloqueo de COVID-19 en Italia: los roles mediadores y moderadores de la flexibilidad psicológica". Fronteras en psicología vol. 11 2195. 2020. DOI: <http://dx. doi: 10.3389 / fpsyg.2020.02195> (2020).
34. Daks, Jennifer S y col. "Flexibilidad e inflexibilidad psicológicas como fuentes de resiliencia y riesgo durante una pandemia: modelando la cascada de estrés por

COVID-19 en los sistemas familiares con una lente de ciencia del comportamiento contextual". Revista de ciencia del comportamiento contextual vol. 18: 16-27. DOI: [http://dx. doi: 10.1016 / j.jcbs.2020.08.003](http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.08.003) (2020).

35. Crasta, Dev y col. "Modelar el riesgo de suicidio entre los padres durante la pandemia de COVID-19: la inflexibilidad psicológica exacerba el impacto de los factores estresantes de COVID-19 en los factores de riesgo interpersonales de suicidio". Revista de ciencia del comportamiento contextual vol. 18: 117-127. DOI: [http://dx.doi: 10.1016 / j.jcbs.2020.09.003](http://dx.doi.org/10.1016/j.jcbs.2020.09.003) (2020).
36. Tacca, Daniel, Tacca, Ana. Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. Revista de Investigación Psicológica. Núm. (21): 37-56. Recuperado de: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004. (2019).



Arequipa, 2023

Ps. Danitza Vianney
Serruto Rodrigo.