



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**DESARROLLO DE TESIS**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
AL ESTRÉS EN ADOLESCENTES DEL DISTRITO DE SAN MARTÍN DE  
PORRES.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**Autor:**

**María Elena Pijushkun Salvatierra**

**Asesor Metodológico:**

**Dr. José Vallejos Saldarriaga**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA:**

**Psicología Clínica**

**2014**

A Dios mi fuente de vida y motivación, le agradezco por cada logro en mi vida, por permitirme terminar lo que el pone en mí iniciar. A mi padre Esteban Silva, un instrumento de Dios de gran bendición en mi vida, a mi madre quien me dio la vida.

## AGRADECIMIENTO

Oportuno espacio para manifestar mis más sinceros apreos a las personas que aportaron con la contribución de la presente investigación.

Primeramente a Dios, que con su dirección y bendición acompaño, motivó y ayudó a la realización de la presente investigación.

A mi madre María Cruz Salvatierra Zambrano, quien me dio la vida y que me da su apoyo constantemente.

A Isabel Flores Bazán quien contribuyó en el desarrollo estadístico en el programa SPSS 20.

A Juan Carlos Saavedra Linares, quien siempre me motiva, anima, apoya y confía en el logro favorable de mis objetivos trazados.

A Anita Palomino Loyola, Jefa y amiga de mi Internado quien no solo me apoyó, moral, emocionalmente si no con los tiempos y ánimos necesarios en el transcurso del desarrollo de la Investigación.

A Alexandra, licenciada Alemana, compañera de Internado quien siempre estuvo animando, incentivando a pesar del cansancio y falta de tiempo y estaba dispuesta a facilitar la ayuda e información necesaria para el desarrollo de la misma.

A mi estimado Profesor José Vallejos Saldarriaga, por su asesoría oportuna.

A mi asesor Mg. Mariuccia Angeles Donayre, por sus consejos y detalles.

A mi estimada amiga Luz Urbano Mallqui, por su apoyo incondicional.

Y finalmente a las Facultades y respectivas autoridades que facilitaron la realización de la investigación.

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo, María Elena Pijushkun Salvatierra, identificada con DNI N° 40725886, con la tesis titulada **“Bienestar psicológico y Estrategias de Afrontamiento al estrés en adolescentes del distrito de San Martín de Porres”** a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Humanidades, Escuela de Psicología, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Los Olivos, 06 Junio del 2014

---

María Elena Pijushkun Salvatierra  
DNI: 40725886

## PRESENTACIÓN

Señores miembros de Jurado, presento ante ustedes la Tesis titulada “Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento al estrés en adolescentes del distrito de San Martín de Porres” con la finalidad de Determinar la relación entre el Bienestar Psicológico y los Estilos de Afrontamiento al estrés en adolescentes del Distrito de San Martín de Porres.

El contenido de la presente investigación está distribuido en capítulos. En la primera parte se encontrará la introducción, el problema de investigación, se menciona también, el planteamiento del problema, la formulación del problema, así como la justificación de la investigación, los antecedentes de estudio que nos brindan una performance acerca de la variable investigada y los objetivos tanto general como específicos. Además se hace referencia al marco teórico y conceptual de las variables.

En la segunda parte, se encontrará el marco metodológico, que detalla la metodología empleada durante la investigación, el tipo y método de investigación, describe las características de la población y muestra, muestreo, así como los métodos y técnicas utilizadas en la presente investigación.

En la tercera parte, se evidencian los resultados obtenidos en tablas, realizados en el programa SPSS, posteriormente, en la cuarta parte, se realiza la discusión de los resultados. En las páginas posteriores se encuentran las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos del trabajo de investigación.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

Atentamente,

La autora

# ÍNDICE

Portada	
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Declaratoria de autenticidad .....	iv
Presentación .....	v
Índice .....	vi
Índice de Tablas .....	vii
Resumen .....	viii
Abstract .....	ix
I. INTRODUCCIÓN .....	1
1.1 Problema .....	24
1.2 Objetivos .....	26
II. MARCO METODOLÓGICO	
2.1 Variables .....	26
2.2 Operacionalización de variables.....	28
2.3 Metodología .....	31
2.4 Tipos de estudio .....	31
2.5 Diseño .....	31
2.6 Población, muestra y muestreo .....	31
2.7 Técnicas e instrumento de datos .....	32
2.8 Métodos de análisis de datos .....	32
III. RESULTADOS .....	35
IV. DISCUSIÓN .....	49
V. CONCLUSIONES .....	52
VI. RECOMENDACIONES .....	53
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	54
ANEXOS	

## Índice de Tablas

N°	Tablas	Pág
Tabla 1	Frecuencia y porcentaje de sexo .....	35
Tabla 2	Frecuencia y porcentaje de edad .....	35
Tabla 3	Frecuencia y porcentaje de religión .....	36
Tabla 4	Correlación ítem – test para la para la Variable de Bienestar Psicológico	36
Tabla 5	Correlación ítem – test para la para el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés .....	37
Tabla 6	Percentiles de las dimensiones de Bienestar psicológico .....	38
Tabla 7	Percentiles de estilos de afrontamiento al estrés .....	40
Tabla 8	Niveles de la Variable de Bienestar Psicológico .....	41
Tabla 9	Niveles de estilos de afrontamiento al estrés .....	41
Tabla 10	Estadísticos descriptivos para bienestar psicológico y sus dimensiones .....	41
Tabla 11	Estadísticos descriptivos para estilos de afrontamiento al estrés .....	42
Tabla 12	Frecuencia y porcentaje de los Niveles de Bienestar Psicológico en la muestra .....	43
Tabla 13	Frecuencia y porcentajes de la variable Estilos de Afrontamiento al estrés	43
Tabla 14	Prueba de normalidad para las variables estudiadas mediante la prueba de Kolmogorov Smirnov	44
Tabla 15	Correlación entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés, establecimiento de relaciones bivariadas – prueba de Hipótesis.	44
Tabla 16	Correlación entre las dimensiones del bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés .....	45
Tabla 17	Correlación entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés, según sexo .....	46
Tabla 18	Correlación entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés según edad	47
Tabla 19	Correlación entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés según religión .....	48

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento al estrés en adolescentes del distrito de San Martín de Porres. La investigación obedece a un tipo de investigación descriptiva - correlacional, de diseño no experimental – tipo transversal, con una población de 350 adolescentes y una muestra no probabilística de 235 estudiantes de la zona de Condevilla del distrito de San Martín de Porres, con edades que fluctúan entre los 14 y 18 años de edad. Se emplearon la Escala de Bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés COPE. Los resultados muestran que existe una correlación significativa entre las variables ( $p < 0,01$ ). Analizando las relaciones entre los factores de ambas pruebas analizadas, se observa correlaciones estadísticamente significativas y positivas entre el afrontamiento enfocado en el problema con las dimensiones de control, vínculos y proyectos; así como entre afrontamiento enfocado en la emoción con control, vínculo y proyectos. De otro lado se observa una relación estadísticamente significativa y negativa entre la dimensión aceptación con afrontamiento enfocado en el problema, afrontamiento enfocado en la emoción y afrontamiento evitativo.

*Palabras claves:* Bienestar Psicológico, Estrategias de Afrontamiento, adolescentes.

## ABSTRACT

This research aims to determine the relationship between Psychological Well-Being and Coping Strategies stress in adolescents in the San Martin de Porres. The investigation follows a type of descriptive - correlational, non-experimental design - cross type, with a population of 350 adolescents and a nonrandom sample of 235 students from the area Condevilla district of San Martin de Porres, with ages fluctuate between 14 and 18 years old. Psychological Wellbeing Scale for adolescents (BIEPS-J) were used and Coping Modes Questionnaire COPE stress. The results show that there is a significant correlation between the variables ( $p < 0.01$ ). Analyzing the *relationship between the factors of both tests analyzed, statistically significant and positive correlations between problem-focused coping with dimensions of control, links and projects is observed; between coping and emotion focused on controlled, and projects link. On the other hand a statistically significant and negative relationship between acceptance dimension with problem-focused coping, emotion-focused coping and avoidant coping is observed.*

Keywords: Psychological Wellbeing, Coping Strategies, teenagers.