



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en  
trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales  
de la municipalidad de Puente Piedra 2017.

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Gestión de los servicios de la salud

**AUTOR:**

Br. Cynthia Evelyn Melgarejo Ugaz

**ASESOR:**

Dr. Helfer Joel Molina Quiñones

**SECCIÓN**

Ciencias Médicas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Gestión de los Servicios de la salud

**PERÚ - 2018**

**Dra. Gladys Sánchez Huapaya**  
**Presidente**

**Dra. Juana Yris Díaz Mujica**  
**Secretario**

**Dr. Helfer Joel Molina Quiñones**  
**Vocal**

### Dedicatoria

Dedico este trabajo a mi familia, por su apoyo incondicional.

### Agrademiento

Gerencia de desarrollo humano por la ayuda con la recolección de datos, a los trabajadores de la Subgerencia de salud y programas sociales que colaboraron en cada uno de los test

## Declaración de Autoría

Yo, **Cynthia Melgarejo Ugaz**, estudiante de la Escuela de Postgrado, Maestría en Gestión de los Servicios de la Salud, de la Universidad César Vallejo, Sede Lima; declaro el trabajo académico titulado “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017”, presentada, en 62 folios para la obtención del grado académico de Magister en Gestión de los Servicios de la Salud, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.

No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.

Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Lima, 05 de Abril del 2017

---

Cynthia Melgarejo Ugaz  
DNI: 43604625

## Presentación

La presente investigación titulada “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017, tuvo como objetivo determinar la relación entre los modos de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico y surge como respuesta a la problemática de la institución descrita.

La investigación obedece a un tipo básico y diseño no experimental, transversal, habiéndose utilizado cuestionarios como instrumentos de recolección de datos a una muestra de 123 trabajadores de la municipalidad.

Luego del análisis e interpretación de los resultados de la contrastación de la hipótesis, se concluyó que: Existe una relación alta positiva entre el afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017, lo que se demuestra con la prueba de Spearman ( $Rho=.755$ ;  $p\text{-valor}=.000 < 0.000$ ).

Palabras claves: Afrontamiento al estrés, bienestar psicológico.

## Resumen

La presente investigación titulada “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017, tuvo como objetivo determinar la relación entre los modos de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico y surge como respuesta a la problemática de la institución descrita.

La investigación obedece a un tipo básico y diseño no experimental, transversal, habiéndose utilizado cuestionarios como instrumentos de recolección de datos a una muestra de 123 trabajadores de la municipalidad.

Luego del análisis e interpretación de los resultados de la contrastación de la hipótesis, se concluyó que: Existe una relación alta positiva entre el afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017, lo que se demuestra con la prueba de Spearman ( $Rho=.755$ ;  $p\text{-valor}=.000<0.000$ ).

Palabras claves: Afrontamiento al estrés, bienestar psicológico.

## Abstract

The present research entitled "Coping with stress and psychological well-being in workers of the sub-management of health and social programs of the city of stone bridge 2017, aimed to determine the relationship between coping modes and the level of psychological well-being and emerges as a response to the problem of the institution described.

The research is based on a basic type and non-experimental cross-sectional design, with questionnaires being used as data collection instruments for a sample of 123 municipal workers.

After analyzing and interpreting the results of the hypothesis test, it was concluded that: There is a high positive relationship between coping with stress and psychological well-being in workers of the subgerence of health and social programs of the municipality of Piedra 2017, Which is demonstrated by the Spearman test ( $Rho=.755$ ;  $p\text{-valor}=.000<0.000$ ).

Key words: Coping with stress, psychological well-being.

## Indice

Página de jurado	iii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de Autoría	v
Presentación	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
Indice	ix
Indice de tablas	x
Indice de figuras	xi
<b>I. Introducción</b>	<b>12</b>
1.1 Antecedentes	13
1.2 Fundamentación científica, técnica o humanística	16
1.3 Justificación	21
1.4 Planteamiento del Problema	22
1.5 Hipótesis	24
<b>II. Marco metodológico</b>	<b>27</b>
2.1. Operacionalización de variables	29
2.2. Metodología	30
2.3. Tipos de estudio	30
2.4. Diseño	31
2.5. Población, muestra y muestreo	31
2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	32
<b>III. Resultados</b>	<b>36</b>
3.1 Estadística Inferencial	37
<b>IV. Discusión</b>	<b>47</b>
<b>V. Conclusiones</b>	<b>49</b>
<b>VI. Recomendaciones</b>	<b>52</b>
<b>VII. Referencias Bibliográficas</b>	<b>55</b>

## Índice de Tablas

Tabla 1 Variable: Modos de afrontamiento al estrés	29
Tabla 2 Variables: Bienestar psicológico	30
Tabla 3 Medidas de resumen del estilo de afrontamiento al estrés según dimensiones	39
Tabla 4 Medidas de resumen del estilo de afrontamiento según dimensiones	40
Tabla 5 Medidas de resumen del estilo de afrontamiento según dimensiones y sexo	41
Tabla 6 Medidas de resumen del estilo de afrontamiento según dimensiones	42
Tabla 7. Nos confirma el análisis Correlacional	43
Tabla 8. Nos confirma el análisis Correlacional	44
Tabla 9. Nos confirma el análisis Correlacional	45
Tabla 10. Nos confirma el análisis Correlacional	46

## Índice de Figuras

Figura 1: Grafica de sector circular de la frecuencia de trabajadores según sexo	37
Figura 2: Grafica de barra de la frecuencia de trabajadores según grupo edad	38

## **I. Introducción**

## 1.1 Antecedentes

### Antecedentes Internacionales

Verdugo, Ponce de León, Guardado, et al. (2013) Investigaron *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes*, dicha muestra de estudio fue no probabilística por conveniencia, estuvo formado por 436 estudiantes del Estado de Colima México, dentro de ellos 263(60.32%) de sexo masculino y 173 (39.68%) de sexo femenino. Para la recolección de datos se utilizó Escala Multidimensional para la Medición de Bienestar Subjetivo de Anguas, Plata y Reyes (1998) y la escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkma versión adaptada por Sandin y Chorot (2003). Sus resultados evidencian que los adolescentes tienen porcentajes más altos de bienestar subjetivo que los jóvenes, asimismo el estilo de afrontamiento que más utilizaban es el de aceptación de la responsabilidad, mientras que el menos usado fue el de huida evitación

Romero, Zapata, García-Mas, et al. (2011). *Investigaron Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición*, los integrantes del estudio fueron 26 jugadores adolescentes de sexo masculino de tenis, con edades de 15 años, entre las edades de 13 y 16 años. Pertenecientes a cuatro clubes distintos de Santiago (Chile). Para la recolección de datos se utilizó el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte, que consiste en un temario de 28 preguntas. Los resultados, la evaluación del Bienestar Psicológico se realizó a través de la versión española (Escala de Bienestar Psicológico, EBP, Díaz, 2006) Consiste en un cuestionario de 29 ítems. En los resultados hemos podido ver que la estrategia de afrontamiento que menos destaca, en los deportistas que declaran poseer tanto un elevado como un bajo bienestar psicológico, es la búsqueda de Apoyo Social. Podríamos pensar que esta estrategia aparece como poco empleada debido a las características particulares del deporte, el cual no acepta que exista durante la competencia asesoría de los entrenadores, por lo cual buscar apoyo en padres o entre nadadores sería algo que podría llevar a una

amonestación.

Marsollier (2011) Investigaron *el bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas*, La muestra que investigaron estuvo constituida por empleados (100) de distinto nivel de instrucción y posicionamiento jerárquico de una dependencia de la Administración Pública del Gobierno de Mendoza, Argentina se trata de un estudio comparativo entre dos grupos: el Grupo A reúne a los sujetos que poseen hasta un nivel de instrucción secundario y el Grupo B, conformado por quienes alcanzaron estudios de nivel superior. Se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (Casullo y col., 2002). Esta escala permite recoger las autopercepciones de los sujetos en relación con el bienestar. Los resultados descriptivos muestran, en términos generales, que la población presenta una tendencia a elevados niveles de bienestar psicológico. No obstante, es posible identificar una leve tendencia a menores niveles de bienestar entre los sujetos “universitarios”, comparados con los sujetos “no universitarios”. Así, un 13% de sujetos “no universitarios” presenta bajo nivel de bienestar, cifra que asciende a un 23% en sujetos “universitarios”. Por otra parte, un 62% de “no universitarios” presenta alto nivel de bienestar y, en menor porcentaje (56%) los “universitarios”

#### Antecedentes Nacionales

Mikkelsen Ramella (2011) Investigó *la satisfacción con la vida y estrategias de Afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios* de Lima, Los integrantes conformados por 362 universitarios de Lima edades de 16 y 22 años. Emplearon niveles de Satisfacción con la Vida y nivel de Afrontamiento para adolescentes. La investigación fue no experimental de carácter correlacional. Pero si, pertenece a un planteamiento de naturaleza transeccional o transversal. Los resultados fueron correlaciones significativas entre Satisfacción con la vida y los Estilos y Estrategias de afrontamiento. En cuanto a la Satisfacción con la vida, los estudiantes reportaron un nivel promedio de satisfacción, el área familiar y amical fueron las de mayor

satisfacción. En dicho afrontamiento, hubo un mayor empleo del estilo Resolver el problema y Referencia a los otros y se encontraron diferencias significativas según el género de los participantes.

Quintana, Montgomery y Malaver. (2009) Estudiaron los Modos de afrontamiento y conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia entre pares. En la investigación que realizaron es de naturaleza comparativo y básico (explicativo). Su diseño de investigación, tratándose de variables atributivas no manipuladas que actúan como independientes, es de comparación de grupos contrastantes. La muestra estuvo conformada por 333 adolescentes de la ciudad de Lima, representativos de los tres tipos identificados de espectadores de la violencia entre pares que se señalan en la literatura especializada. Instrumentos Ficha demográfica (lugar de residencia, edad, sexo, grado de instrucción, etc.) Escala de resiliencia: Elaborada por Wagnild & Young (1993), con el objetivo de estimar el grado de resiliencia. Cuestionario sobre Modos de Afrontamiento del Estrés: Elaborado por Carver, Scheier y Weintraub (1989), con el objetivo de estimar trece modos de afrontamiento al estrés y dos funciones de afrontamiento (dirigido al problema y dirigido a la emoción. Escala de Tipo de Espectador de Violencia Entre Pares: Elaborada por el responsable y parte de su equipo de investigadores a partir de un análisis crítico del Cuestionario sobre Preconcepciones de Intimidación y Maltrato entre Iguales (Adaptado de Ortega, Mora-Merchán y Mora-Fernández), complementado con los aportes de Monjas y Avilés (2003). Existen diferencias significativas en tres de los modos de afrontamiento al estrés enfocados al problema (afronte activo, planificación, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales) y tres enfocados a la emoción (búsqueda de apoyo social por razones emocionales, aceptación, y acudir a la religión) manifestados por los tres tipos de espectadores de violencia entre pares. Caracterizándose por un orden decreciente, donde el espectador prosocial hace un mayor uso de estas estrategias de afronte y el espectador amoral recurre con menor frecuencia a las mismas, manteniéndose el espectador indiferente culpabilizado en un grado medio en cuanto a la frecuencia de uso de las mismas.

Díaz (2012) estudió el *bienestar psicológico y desesperanza en escolares de 4° y 5° año de secundaria*, su población estuvo constituida por 305 escolares de dos instituciones educativas mixtas con nivel educativo secundaria de lima norte, la muestra estuvo compuesta por 98 hombres y 139 mujeres entre los 14 y 20 años de edad, pertenecientes a instituciones educativas mixtas con nivel educativa secundaria de lima norte. El tipo de diseño de investigación es descriptiva – correlacional, el diseño de la investigación es no experimental.

## **1.2 Fundamentación científica, técnica o humanística**

### **Estrés**

Lazarus (1986) nos dice que la apreciación cognitiva es un desarrollo evaluativo que dispone porqué y hasta qué lugar un nexo que señalado o una sucesión de vínculo a través del ser humano y el ambiente estresante. Cualquiera fuese la situación o condición que presiona al individuo en su actividad laboral puede ocasionar el rechazo de estrés. (p. 89)

### **Afrontamiento**

Carver (1994) explica el afrontamiento como la solución de la circunstancia de estrés y necesidad del ser humano: de las prácticas anteriores, la autoapreciación de la mencionada competencias y las causas que predominan en este desarrollo activo de adecuación.

### **Afrontamiento al Estrés**

Lazarus y Folkman (1986) nos explican del término Afrontamiento como el grupo de trabajo cognitivos y conductuales, que son variables, evolucionado por el ser humano para realizar los requerimientos específicos ya sean externos y/o internos que son evaluados como excedentes o desbordantes de sus propios recursos. El

objetivo de todo impulso será disminuir la presión y retornar la estabilización sensitiva del ser humano.

### **Estrategias y/o estilos de Afrontamiento**

Según Lazarus y Folkman (1986) nos indica que son de dos modelos básicos: a) la primera que se dirige a las emociones y b) que se dirige al problema. El afrontamiento que regula la respuesta emocional es aquella que se encarga de disminuir el trastorno emocional que genera una reacción estresante.

Por afrontamiento que dirige al problema es aquellas estrategias que modifican el estresor. (p.150)

### **Teoría Del Afrontamiento**

Carver (1989), sustenta que la práctica más frecuente de algún tipo de afrontamiento depende tanto de factores situacionales como de la personalidad, y en tal sentido su predicción podría realizarse sólo como una tendencia o estilo de afrontamiento relativamente estable. (Pp.267-283).

Según Carver (1989) señala los siguientes estilos de afrontamiento:

**Estilos de afrontamiento dirigidos al problema:** Se expresa en el momento que la persona modifica una postura ya existente, lo cual hace que disminuya la amenaza.

**Afrontamiento activo:** Esta conducta refleja en esforzarse con el objetivo de poder evitar el estresor.

**Planificación de actividades:** Es como poder manejar el estresor, teniendo una organización y algún plan de acción.

**Supresión de actividades distractoras:** Es la evitación que la persona sabe como manejar ante un estresor.

**Refrenar el afrontamiento:** Es esperar el afrontamiento al estresor, hasta que una vez se presente una reacción para actuar sobre tal problema.

**Búsqueda de soporte social por razones instrumentales:** Es poder buscar en otras personas algún consejo, información u otros.

**Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción:** Se conduce a reducir y mejorar conductas emocionales que enfatizan y comprenden lo siguiente:

**Búsqueda de soporte social por razones emocionales:** Es buscar algún soporte Moral, comprensión entre las personas, para disminuir la carga negativa.

**Reinterpretación positiva y crecimiento:** Se evalúa el problema, brindando soluciones positivas y se retribuye cualidades al favor para con la experiencia estresante.

**Aceptación:** Se comprende por dos aspectos; el primero se acepta la acción estresante que existe; la segunda se evalúa y se acepta la realidad.

**Centrarse en las emociones y liberarlas:** La persona focaliza consecuencias de emoción y las expresa abiertamente.

**Acudir a la religión:** Refugiarse en la religión de cada persona para minorizar el estresor.

**Estilos adicionales de afrontamiento:** Es la evitación de una situación que incluye acciones ante una situación estresante.

**Negación:** Es comportarse como que si no hay ni un estresor.

**Conductas inadecuadas:** No se alcanza metas ya que el individuo se da por vencido y no logra alcanzar objetivos o metas.

**Distracción:** Es cuando la persona se distrae y no logra las metas establecidas.

## **Bienestar psicológico**

García y González (2000) señalan que el bienestar psicológico es parte de la salud en su sentido más general y se manifiesta en todas las esferas de la actividad humana. Así, Taylor afirma que "cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y la felicidad implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio" (p.587).

Casullo (2002) señala tres estados emocionales que son: (a) los estados emocionales (afecto positivo y negativo), (b) el componente cognitivo (creencias, pensamientos) y (c) las relaciones entre ambos componentes. Refiere también que los estados emocionales son precarios y circunstanciales, de igual modo son independientes. Para finalizar determina que el bienestar psicológico es un principio cognitivo de la satisfacción y es el resultado del procesamiento de informaciones que las personas realizan acerca de cómo les fue (o les está yendo) en el transcurso de su vida y reconoce que dicho bienestar trasciende la reacción emocional inmediata.

## **Teorías Explicativas del Bienestar Psicológico**

Ryff (1989) aumentó el modelo de bienestar psicológico que puede estimarse como precursor de la psicología positiva, y que hoy por hoy se continúa como una de las aportaciones más brillantes de dicha teoría y en relación con el ser humano. Esta autora define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos: el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés.

En este modelo, cada dimensión es un índice de bienestar en sí mismo, y no un predictor de bienestar, de ahí que señale las consecuencias de mantener niveles óptimos o deficitarios en cada uno de ellos.

Otra utilidad que le dio al estudio del bienestar psicológico de Ryff es el cuestionario que evalúa las dimensiones del bienestar del ser humano.

La psicóloga Ryff (1989), nos menciona que se encuentran 6 dimensiones básicas que enmarcan el nivel de bienestar, si el ser humano es capaz de poder optimizar los 6 componentes llegaremos a alcanzar niveles altos de felicidad y estas 6 dimensiones son las siguientes:

**Aceptación:** Las personas se sienten satisfechas con las cualidades personales, y ello se refleja en la autoestima alta.

**Relación positiva con otros:** Es el modo de confianza que caracteriza a cada ser humano, el individuo es capaz de dar amor, se disminuye el estrés y se ve elevado su bienestar psicológico.

**Relación positiva con otros:** Es la capacidad de cada persona para hacer uso de los propios talentos y el poder relacionarse con los otros.

**Crecimiento personal:** El individuo muestra nuevas experiencias, logrando sus objetivos, y se enfrenta a lo que la vida los confronta.

**Propósito de vida:** El individuo tiene objetivos, presenta direcciones de vida.

**Autonomía:** Se refiere a la autodeterminación, la independencia de la persona y la capacidad para regular su propia conducta; si una persona sacrifica su autonomía, entonces se sentirá insatisfecha y presentará niveles bajos de bienestar psicológico.

En resumen, el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar psicológico posee elementos transitorios vinculados a la esfera emocional y elementos estables que son expresión de lo cognitivo y lo valorativo; ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad que dan lugar a un sistema de interacciones complejas.

## **El estrés y el bienestar psicológico en lo laboral**

Duran (2010) hace referencia a la tensión a modo de una solución de acomodarse, inconcluso por las propiedades de cada uno y/o crecimiento espiritual, en cuanto a la vez es consecuencia de la determinación de una labor, de un lugar o un suceso externo que proponen al individuo sucesos corporales y/o espiritual. Se acepta justamente a modo de una disposición de protección lo cual entiende un conjunto de continuar el condicionamiento del ser humano. (p. 34)

Duran (2010) acepta que la tensión posee distintos niveles, y tienen un vínculo con requerimientos o responsabilidad acostumbrado (estresores potenciales) y los procesos de dominio y confrontar la situación con la que se calcula, que son estudiados por circunstancias del individuo. El agotamiento por la carga laboral en las instituciones da una serie secuela negativamente en el rendimiento, entre sus características tenemos la motivación, satisfacción, todo ello se asocia con un rendimiento en lo laboral como ausentismo y ello complica entre la relación de los trabajadores ya que se emplea dicho término de la sobre carga laboral o el mal clima laboral (p. 90)

### **1.3 Justificación**

#### **Justificación Teórica**

Este estudio se realizará con la intención de profundizar en el conocimiento teórico del afrontamiento al estrés y del bienestar psicológico en los Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad De Puente Piedra 2017.

Existen estudios respecto a la influencia de las estrategias de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico en trabajadores de otros países y en empresas de otros rubros. En nuestro país y en este tipo de organizaciones no se ha evaluado

esta relación. Por lo tanto, este será un estudio que aportará en esta área y dará un valor teórico al conocimiento de estas variables.

### **Justificación Práctica**

Asimismo, los resultados de este estudio podrán servir para que las organizaciones y los mismos trabajadores que deseen mejorar su bienestar psicológico puedan preocuparse por aprender las estrategias de afrontamiento al estrés. Y quizá alguna entidad privada o estatal pueda crear programas de capacitación para mejorar el bienestar psicológico de los trabajadores en el Perú.

### **Justificación Metodológica**

El argumento del procedimiento de aprendizaje es en el tiempo que el plan por desarrollar nuevos procedimientos o sucesos de habilidad que produce razón en cuanto a la validez y confiabilidad de dicho estudio.

#### **1.4 Planteamiento del Problema**

Los trabajadores de la SubGerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra con la excesiva carga laboral, por los horarios, campañas, cambios de autoridades u otros problemas del mismo trabajo que influye, ocasiona la nueva enfermedad del siglo xxi el estrés laboral; lo que influye en cuanto a la tranquilidad que el trabajador pueda orientarse hacia lo que desea y cause un bienestar psicológico de nivel bajo, en el ámbito laboral, familiar o social. Estar a la vanguardia de las tecnologías implica que los trabajadores se arriesguen a nuevas experiencias, lo cual provoca en ellos retos y mayor énfasis de carga laboral, En las organizaciones se habla mucho del estrés laboral, que en su gran porcentaje de empresas afecta a los empleadores de todo el universo.

Hoy en día los centros de trabajo buscan personas capaces de trabajar, como ellos llaman, trabajo bajo presión, con mayor tolerancia a la frustración, con más

resistencia a la fatiga y con habilidades para trabajar en equipo.

En consecuencia, las situaciones difíciles de afrontar se encuentran con mucha más frecuencia que antes. Los trabajadores no están exentos de ellos, las situaciones de carga laboral en cuanto a campañas que se hacen los fuera de horas de trabajo, o campañas que se realizan fuera de la hora de trabajo, son parte de la problemática que agobia los trabajadores de la Subgerencia, pues, estas situaciones son, por un lado, aquellas propias de su profesión y, por otro lado, demandas de su trabajo y de otros agentes estresores externos.

Según Houtman y Jatinghoff (2008), nos dicen que en el momento de hallarse una inestabilidad en las demandas de labor y los procesos del ambiente o propicios en los que requiere el empleador, es cuando se manifiesta diversos enfrentamientos, estos son: solución vital, respuestas emocionales, respuestas cognitivas, y reacciones conductuales, lo cual esto enmarca el estrés que tiene relación en lo laboral.

García y González (2000) nos indica que cuando una persona tiene motivación en lo laboral, este se vuelve más productivo, comunicativo, es más imaginativo, se orienta a metas establecidas, irradia bienestar, lo cual se compromete en un talento de poder brindar más de su esfuerzo en lo laboral, personal en la sociedad. (p. 587).

### **Formulación del problema general**

¿Cómo se relaciona los modos de afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar psicológico en los trabajadores de la subgerencia de salud de la Municipalidad De Puente Piedra 2017?

## Formulación de los problemas específicos

### Problema Especificos 1

¿Cómo se relaciona el estilo de afrontamiento enfocado al problema con el bienestar psicológico en los Trabajadores de la subgerencia de salud de la Municipalidad De Puente Piedra 2017?

### Problema Especificos 2

¿Cómo se relaciona el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción con el bienestar psicológico en los Trabajadores de la subgerencia de salud de la Municipalidad De Puente Piedra 2017 ?

### Problema Especificos 3

¿Cómo se relaciona los otros estilos adicionales de afrontamiento con el bienestar psicológico en los Trabajadores de la subgerencia de salud de la Municipalidad De Puente Piedra 2017?

## **1.5 Hipótesis**

### Hipótesis General

Los modos de afrontamiento al estrés si tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en los Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad De Puente Piedra 2017.

### Hipótesis especificos

#### Hipótesis específicos 1

El estilo de afrontamiento enfocado al problema si se relaciona con el nivel de bienestar psicológico en los Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas

Sociales de la Municipalidad De Puente Piedra 2017.

#### Hipótesis específicos 2

El estilo de afrontamiento enfocado a la emoción si tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en los Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad De Puente Piedra 2017

#### Hipótesis específicos 3

Los otros estilos adicionales de afrontamiento si tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en los Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad De Puente Piedra 2017.

### **1.6 Objetivos**

#### Objetivo general

Determinar la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar psicológico en los Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad De Puente Piedra 2017.

#### Objetivos específicos

##### Objetivo específico 1

Describir la relación entre el modo de afrontamiento enfocado al problema con el bienestar psicológico en los Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad De Puente Piedra 2017.

##### Objetivo específico 2

Describir la relación entre el modo de afrontamiento enfocado a la emoción con el bienestar psicológico en los Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad De Puente Piedra 2017.

### Objetivo específico 3

Describir la relación entre los otros modos adicionales de afrontamiento con el bienestar psicológico en los Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad De Puente Piedra 2017

## **II. Marco metodologico**

**Variable I**

## Afrontamiento al estrés

Carver y Sheier (1994) Nos dice que la tensión se puede manejar depende de las circunstancias, el ser humano se desenvuelve en el día a día para afrontar la tensión por la que pasa.

## Definición Operacional

En cuanto a los modos de la tensión se caracteriza por estilos de afrontamiento enfocado al problema, estilos de afrontamiento enfocado a la emoción y otros estilos adicionales de afrontamiento medidos en un instrumento de respuestas politómicas.

**Variable II**

## Bienestar Psicológico

Para Ryff nos menciona que la felicidad es pieza fundamental en los componentes del placer en el individuo, y que de ellos influye afecto eficiente de gozo.

## Definición Operacional

En el bienestar psicológico, caracterizado por autoaceptación, relación positiva, dominio del ambiente, crecimiento personal y propósito para la vida son medidos en un instrumento de respuestas politómicas.

## 2.1. Operacionalización de variables

Variable: Modos de afrontamiento al estrés.

Tabla 1

Dimensiones	Indicadores	Items	Escala	Niveles
Estilos de afrontamiento enfocados al problema	Afrontamiento activo	1,14,27,40	1. Completamente en desacuerdo.	25 Puntos: muy pocas veces emplea ésta forma. 50-75 Puntos: Depende de la circunstancias. 100 Puntos : Forma frecuente de afrontar el estrés
	Planificación de actividades	2,15,28,41	2. En desacuerdo	
	La supresión de otras actividades	3,16,29,42	3. Parcialmente en desacuerdo	
	La postergación del afrontamiento	4,17,30,43	4. Parcialmente de acuerdo	
	La búsqueda de apoyo social	5,18,31,44		
Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción	La búsqueda de soporte emocional	6,19,32,45		
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7,20,33,46		
	La aceptación	8,21,34,47		
	Acudir a la religión	9,22,35,48		
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Análisis de las emociones	10, 23, 36,49		
	Negación	11,24,37,50		
	Conductas Inadecuadas	12,25,38,51		
	Distracción	13,26,39,52		

Fuente: Coope (2003)

*Variables:* Bienestar psicológico

Tabla 2

Dimensiones	indicadores	Items	Escalas	Niveles
Autoaceptación	Auto aceptación del trabajador	6, 12, -18, -24, 30, 36, -42, 48, -54, -60, -66, 72, 78, -84	1. Completamente en desacuerdo. 2. En desacuerdo 3. Parcialmente en desacuerdo 4. Parcialmente de acuerdo	80- 100 Puntos: bajo bienestar psicologico 110-170 Puntos: Intermedio bienestar psicologico 180-220 Puntos : buen bienestar psicologico
	relación positiva con otros	Relación positiva con otros en la empresa		
Dominio del ambiente	Dominio del ambiente de trabajo	2, -8, -14, 20, -26, 32, 38, -44, 50, 56, -62, 68, -74, 80		
Crecimiento personal	Crecimiento Personal en los distintos ambientes	3, 9, 15, -21, 27, -33, 39, 45, 51, -57, 63, 69, -75, -81		
Propósito de vida	Propósito de vida	5, -11, -17, 23, -29, -35, -41, 47, 53, 59, -65, 71, 77, -83		
Autonomía	Autonomía Personal	1, 7, 13, -19, 25, -31, 37, -43, 49, -55, -61, 67, -73, 79		

Fuente: Carol Ryff (1889)

## 2.2. Metodología

Hipotetico deductivo, en este procedimiento se elaborará una suposición que demuestre un fenómeno, para así imponer a ensayo de una investigación. El procedimiento inductivo radica en hacer una aclaración o exposición común y segmentar referencias características.

## 2.3. Tipos de estudio

La presente investigación es básica, ya que busca colocar a prueba una teoría, así como también dicho estudio no está apto para resolver inconvenientes sencillos.

## 2.4. Diseño

No experimental- Transversal-Correlacional porque trata de registrar observaciones en dichas variables semejantes como se muestra en su entorno natural para después analizarlos. Esta observación se da en un momento determinado y único. (Hernández, 2010)

Es correlacional por que se correlaciona dos variables de estudio.

## 2.5. Población, muestra y muestreo

### Población

Todos los trabajadores de la sub gerencia de salud y programas sociales dela municipalidad de Puente Piedra en un número de 180 trabajadores.

### Criterios de Inclusión

El estudio se realizo en la Subgerencia de salud y programas sociales, trabajadores ambos sexo.

Estado civil (casados, convivientes, separados)

Trabajadores Con tiempo de trabajo de 3 meses a 5 años

### Criterios de Exclusión

Trabajadores con menos de 3 meses y más de 5 años de tiempo de servicio.

Trabajadores que tengan incompletos los cuestionarios o llenados indebidamente.

Muestra

Se hizo formula muestral.

$$n = \left( \frac{z_{1-\alpha/2} + z_{1-\beta}}{\frac{1}{2} \ln \left( \frac{1+r}{1-r} \right)} \right)^2 + 3$$

Dónde:

Población (N)	180
Nivel de confiabilidad	95%
Valor de distribución	1.96 (Z)
Margen de Error	5%
Porcentaje de aceptación	50%
Porcentaje de no aceptación	50%

Muestra según formula fueron 123 trabajadores.

Muestreo

El tipo de modelo a examinar en esta búsqueda pertenecerá al muestreo aleatorio simple.

## 2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La recolección de datos para poder lograr tener toda la información serán las encuestas en la modalidad de cuestionario para poder evaluar las dos variables que se esta estudiando

## Instrumentos

### Instrumento 1: Modos de afrontamiento de estres

#### Ficha tecnica

Nombre: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Autores: Carver, et al.

Traducción: Salazar C. Víctor (1993)

#### Descripción

La finalidad del temario de los modos de afrontamiento al estrés del autor COPE es comprender como el ser humano se enfrenta a diferentes posturas complicadas.

Con dicho interés, Carver y colaboradores fabricaron un temario con 52 pregunta, y dan a conocer 13 formas de contestar la tensión del ser huamano, las preguntas van orientadas de como se siente en el momento o en el transcurso de sus días ante alguna situación.

Las preguntas del temario muestran las circunstancias que el individuo USA MAS CON FRECUENCIA, lo que se contesta esta orientado en las 13 probabilidades que afronta el ser humano.

Cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés.

### Instrumento 2: Bienestar Picologico

#### Ficha Tecnica

Nombre: Escala de bienestar psicologico

Autores: Carol Ryff

Adaptada: Van Dierendonck, 2004

Traducida: Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y van Dierendonck (2006)

Perú: Felipe Pardo Pajuelo (2010)

**Escala de Bienestar Psicológico de Ryff** (1989, adaptada por van Dierendonck, 2004 y traducida al español por Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno, Gallardo, Valle y van Dierendonck, 2006).

En la versión utilizada se conservan las seis sub-escalas originales del test. Estas sub-escalas son: I.- Autoaceptación, 6 ítems; II.- Relaciones Positivas, 6 ítems; III.- Autonomía, 8 ítems; IV.- Dominio del entorno, 6 ítems; V.- Propósito en la vida, 7 ítems; VI.- Crecimiento Personal, 6 ítems. El total de ítems de la Escala es 39, su formato de respuesta está compuesto por puntuaciones tipo Likert que van de 1 a 6, donde 1=Totalmente en Desacuerdo y 6=Totalmente de Acuerdo. La consistencia interna (medida con Alfa de Cronbach) de las sub-escalas de Bienestar Psicológico de la versión española propuesta por Van Dierendonck (2004) es la siguiente: Autoaceptación= .83, Relaciones positivas= .81, Autonomía= .73, Dominio del entorno= .71, Propósito en la vida= .83 y Crecimiento personal= .68.

La validez factorial de la escala original se comprobó mediante Análisis Factorial Confirmatorio (Método de extracción: Máxima verosimilitud. Método de rotación: Normalización Oblimin con Kaiser.), empleando el programa AMOS 5.0. Se comprobó su validez a través de la comparación de seis modelos diferentes.

Validez y Confiabilidad.

Se han hallado niveles significativos en el Coeficiente de Confiabilidad Alfa en las 13 sub escalas, con un rasgo de posibles valores para las escalas de 4-16.

Mientras que el Coeficiente de Correlación entre las escalas disposicionales del COPE tiene correlaciones mayores a .26 significativas a un nivel  $p < 0.01$ .

Los análisis de confiabilidad realizados mostraron coeficientes alpha de Cronbach de .89 para toda la prueba y entre .78 y .87 para las subescalas. Adicionalmente se llevo a cabo un análisis de ítem-test cuya correlación fue superior a .50. La escala fue sometida a un análisis factorial de los componentes principales, el cual arrojó un solo factor que agrupaba las seis subescalas, lo que implica una estructura jerárquica a modo de piramidal que lograba explicar el 64.1% de la varianza.

Para el presente estudio se analizó la confiabilidad mediante el coeficiente alpha de Cronbach. Para la escala total se encontró un índice de confiabilidad de .910 y la correlación ítem-test de todos los ítemes fue adecuada.

#### 2.7. Métodos de análisis de datos

Dicho estudio se tendrá que presentarán en las tablas o figuras dependiendo lo que corresponda, se establecera los datos en frecuencia, porcentajes, medias, desviación estándar, dependiendo los objetivos. La procedencia de los datos conseguidos de esta investigación será sometida a análisis estadísticos, haciendo uso de la estadística descriptiva para el objetivo del estudio.

### **III. Resultados**

### 3.1 Estadística Inferencial

#### Análisis descriptivo

En la figura 1 se presenta la gráfica de sector circular de frecuencia de los trabajadores según sexo. En este estudio participaron más varones que mujeres, el 70.7% fue varón de un total 123 trabajadores estudiados.

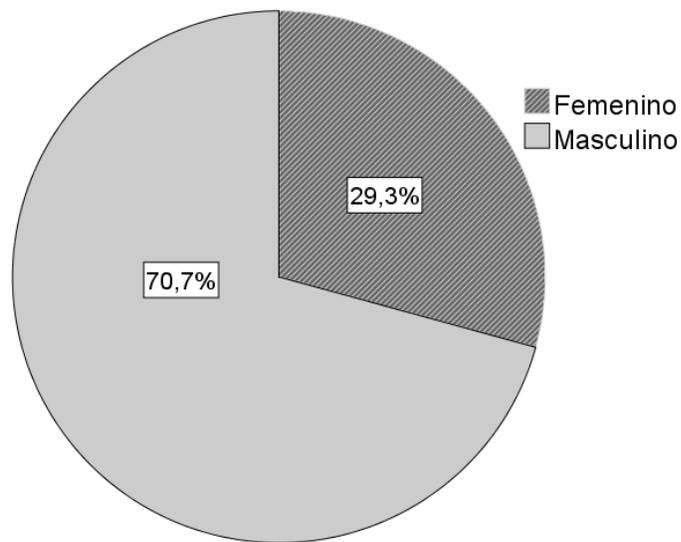


Figura 1: Gráfica de sector circular de la frecuencia de trabajadores según sexo

En la figura 2 se presenta la gráfica de barra de la frecuencia de los trabajadores según grupo de edad. En este estudio participaron más trabajadores que tienen entre 18 y 24 años de edad.

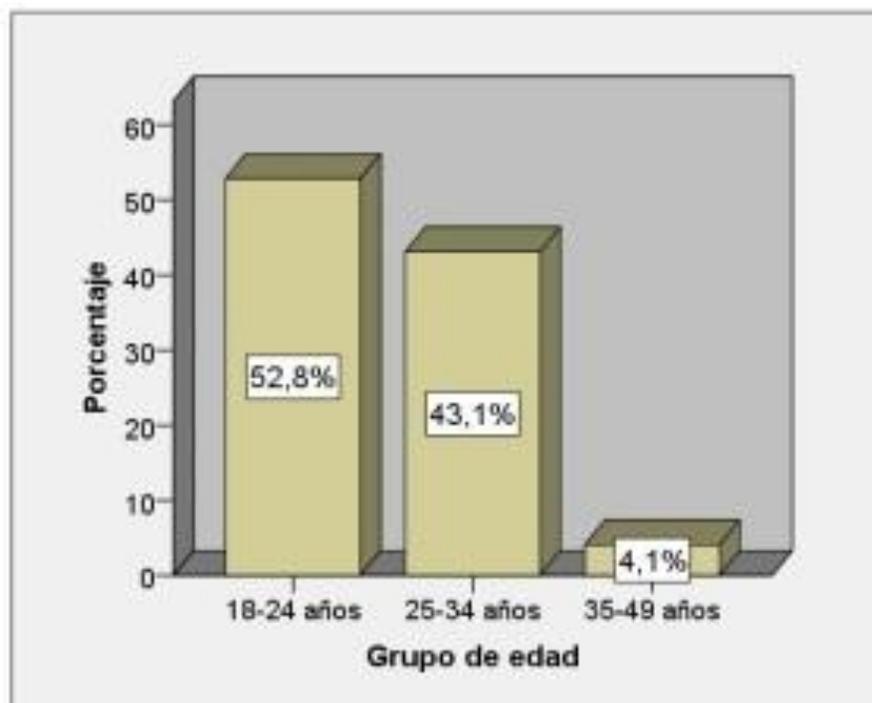


Figura 2: Gráfica de barra de la frecuencia de trabajadores según grupo de edad

En la tabla 3 se presenta el análisis descriptivo del puntaje de estilo de afrontamiento a nivel total y por sus dimensiones. Donde podemos apreciar que puntaje promedio (M) de estilo de afrontamiento fue de 137 puntos con una desviación promedio (DE) de 12 puntos. Los estilos más utilizados por los trabajadores son el centrado al problema (M = 54, DE = 5) seguido por el estilo centrado a la emoción (M = 52, DE = 5) y los menos usados son los otros estilos de afrontamiento (M = 32, DE 3).

Tabla 3  
Medidas de resumen del estilo de afrontamiento al estrés según dimensiones

	Media	Desviación estándar	Mínimo	Máximo
<b>Estilo de afrontamiento al estrés</b>	<b>137</b>	<b>12</b>	<b>109</b>	<b>159</b>
Afrontamiento dirigidos al problema	54	5	40	64
Afrontamiento enfocado en la emoción	52	5	39	60
Otros estilos adicionales de afrontamiento	32	3	25	38

En la tabla 4 se presenta el análisis descriptivo del puntaje de estilo de afrontamiento por sus dimensiones e indicadores. Donde podemos observar que dentro de los estilos más usados son la postergación del afrontamiento; reinterpretación positiva y desarrollo personal; negación; la supresión de otras actividades; la búsqueda de apoyo social; la aceptación; distracción y conductas inadecuadas, mientras que las estrategias menos usadas son la planificación de actividades; la búsqueda de soporte emocional; análisis de las emociones; afrontamiento activo y acudir a la religión. Los puntajes obtenidos en las escalas de afrontamiento en la muestra total se presentan en la tabla siguiente.

Tabla 4  
Medidas de resumen del estilo de afrontamiento según dimensiones e indicadores

	Desviación			
	Media	estándar	Mínimo	Máximo
<b>Afrontamiento dirigidos al problema</b>	<b>54</b>	<b>5</b>	<b>40</b>	<b>64</b>
Afrontamiento activo	10	2	6	14
Planificación de actividades	10	2	7	15
La supresión de otras actividades	11	2	7	16
La postergación del afrontamiento	12	2	7	15
La búsqueda de apoyo social	11	2	7	15
<b>Afrontamiento enfocado en la emoción</b>	<b>52</b>	<b>5</b>	<b>39</b>	<b>60</b>
La búsqueda de soporte emocional	10	2	7	14
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	11	2	7	14
La aceptación	11	1	7	13
Acudir a la religión	9	1	6	13
Negación	11	2	7	15
<b>Otros estilos adicionales de afrontamiento</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	<b>38</b>
Análisis de las emociones	10	1	7	13
Conductas Inadecuadas	11	1	8	14
Distracción	11	2	7	14

En la tabla 5 se presenta el análisis descriptivo del puntaje de estilo de afrontamiento por dimensiones y sexo. Donde podemos observar que tanto los varones como las mujeres tienen similares estilos de afrontamiento.

Tabla 5  
Medidas de resumen del estilo de afrontamiento según dimensiones y sexo

	Sexo			
	Femenino		Masculino	
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
<b>Afrontamiento dirigidos al problema</b>	<b>54</b>	<b>5</b>	<b>54</b>	<b>6</b>
Afrontamiento activo	10	2	10	2
Planificación de actividades	10	2	10	2
La supresión de otras actividades	11	1	11	2
La postergación del afrontamiento	12	2	11	2
La búsqueda de apoyo social	10	1	11	2
<b>Afrontamiento enfocado en la emoción</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>51</b>	<b>5</b>
La búsqueda de soporte emocional	10	2	10	2
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	11	1	10	2
La aceptación	11	1	11	1
Acudir a la religión	9	1	9	2
Negación	11	2	10	2
<b>Otros estilos adicionales de afrontamiento</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>31</b>	<b>3</b>
Análisis de las emociones	11	1	10	1
Conductas Inadecuadas	11	1	11	1
Distracción	11	1	11	2

En la tabla 6 se presenta el análisis descriptivo del puntaje de estilo de afrontamiento por dimensiones y grupo de edad. Donde podemos observar que a medida los nivel de grupo de edad aumenta, también los estilos de afrontamiento aumenta, este comportamiento es igual en las dimensiones e indicadores, por ejemplo el promedio del estilo de *afrontamiento dirigidos al problema* para trabajadores entre 18 y 24 años fue 53 puntos, y para los trabajadores entre 35 y 49 años incremento a 56 puntos. El comportamiento de las demás dimensiones e indicadores se aprecia en la tabla siguiente.

Tabla 6  
Medidas de resumen del estilo de afrontamiento según dimensiones y grupo de edad

	Edad					
	18-24 años		25-34 años		35-49 años	
	Desviación					
	Media	estándar	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
<b>Estilo de afrontamiento</b>	<b>135</b>	<b>11</b>	<b>140</b>	<b>14</b>	<b>140</b>	<b>1</b>
<b>Afrontamiento dirigidos al problema</b>	<b>53</b>	<b>5</b>	<b>55</b>	<b>6</b>	<b>56</b>	<b>0</b>
Afrontamiento activo	10	1	10	2	12	1
Planificación de actividades	10	2	10	2	9	1
La supresión de otras actividades	11	1	11	2	11	0
La postergación del afrontamiento	11	2	12	2	11	0
La búsqueda de apoyo social	11	1	11	2	13	1
<b>Afrontamiento enfocado en la emoción</b>	<b>51</b>	<b>4</b>	<b>53</b>	<b>6</b>	<b>52</b>	<b>1</b>
La búsqueda de soporte emocional	10	1	10	2	10	0
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	10	1	11	2	10	1
La aceptación	10	1	11	1	11	0
Acudir a la religión	9	1	9	2	11	1
Negación	11	2	11	2	10	1
<b>Otros estilos adicionales de afrontamiento</b>	<b>31</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	<b>1</b>
Análisis de las emociones	10	1	10	1	11	2
Conductas Inadecuadas	11	1	11	2	10	0
Distracción	11	2	11	2	11	0

### Prueba Correlacional de la hipótesis general:

A continuación de comprobar cuál de las hipótesis propuestas se rechazaran:

Hi = Los estilos de afrontamiento al estrés si tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Ho = Los estilos de afrontamiento al estrés no tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Tabla 7. Nos confirma el análisis Correlacional:

		Correlaciones	
		BIENESTARPSICOL OGICO	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000
	BIENESTARPSICOLOGICO	Sig. (bilateral)	,755**
		N	,000
			123
		Coefficiente de correlación	123
	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	Sig. (bilateral)	,755**
		,000	
	N	123	

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nivel de significancia en nuestro caso es de 0.000, así confirmamos lo siguiente:

**Si Sig. < 0.005 entonces rechazar la Ho**

**Si Sig.> 0.005 entonces no rechazar Ho**

En la tabla 7, Se puede afirmar que existe evidencia para concluir que existe una relación positiva y significativa alta  $r_s = .755$  con un nivel de significancia  $p = .000 < .005$  entre las variables afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017 aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula.

### Prueba Correlacional de la hipótesis específica:

A continuación de comprobar cuál de las hipótesis propuestas se rechazaran:

Hi = El estilo de afrontamiento enfocado al problema si se relaciona con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Ho = El estilo de afrontamiento enfocado al problema no se relaciona con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Tabla 8. Nos confirma el análisis Correlacional:

		Correlaciones		
			ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS AL PROBLEMA	BIENESTAR PSICOLOGICO
Rho de Spearman	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS AL PROBLEMA	Coefficiente de correlación	1.000	.684**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	123	123
	BIENESTAR PSICOLOGICO	Coefficiente de correlación	.684**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	123	123

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nivel de significancia en nuestro caso es de 0.000, así confirmamos lo siguiente:

**Si Sig. < 0.05 entonces rechazar la Ho**

**Si Sig.> 0.05 entonces no rechazar Ho**

En la tabla 8, se puede afirmar que existe evidencia para concluir que existe una relación positiva y significativa alta  $r_s = .684$  con un nivel de significancia  $p = .000 < .005$  entre las variables el estilo de afrontamiento enfocado al problema y el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017 aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula.

### Prueba Correlacional de la hipótesis específica:

A continuación de comprobar cuál de las hipótesis propuestas se rechazarán:

Hi = El estilo de afrontamiento enfocado a la emoción si tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Ho = El estilo de afrontamiento enfocado a la emoción no tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Tabla 9. Nos confirma el análisis Correlacional

		Correlaciones		
			ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS A LA EMOCION	BIENESTAR PSICOLOGICO
Rho de Spearman	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS A LA EMOCION	Coeficiente de correlación	1.000	.509**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	123	123
	BIENESTAR PSICOLOGICO	Coeficiente de correlación	.509**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	123	123

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nivel de significancia en nuestro caso es de 0.000, así confirmamos lo siguiente:

**Si Sig. < 0.05 entonces rechazar la Ho**

**Si Sig.> 0.05 entonces no rechazar Ho**

En la tabla 9, se puede afirmar que existe evidencia para concluir que existe una relación positiva y significativa alta  $r_s = .509$  con un nivel de significancia  $p = .000 < .005$  entre las variables el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017 aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula.

### Prueba Correlacional de la hipótesis específica:

A continuación de comprobar cuál de las hipótesis propuestas se rechazaran:

Hi = Los otros estilos adicionales de afrontamiento si tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Ho = Los otros estilos adicionales de afrontamiento no tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Tabla 10. Nos confirma el análisis Correlacional:

		Correlaciones		
			OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO	BIENESTAR PSICOLOGICO
Rho de Spearman	OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO	Coefficiente de correlación	1.000	.580**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	123	123
	BIENESTAR PSICOLOGICO	Coefficiente de correlación	.580**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	123	123

\*\* . La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nivel de significancia en nuestro caso es de 0.000, así confirmamos lo siguiente:

**Si Sig. < 0.05 entonces rechazar la Ho**

**Si Sig.> 0.05 entonces no rechazar Ho**

En la tabla 10, se puede afirmar que existe evidencia para concluir que existe una relación positiva y significativa alta  $r_s = .580$  con un nivel de significancia  $p = .000 < .005$  entre las variables los otros estilos adicionales de afrontamiento y el nivel de bienestar en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017 aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula

## **IV. Discusión**

En el presente estudio modos de afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar psicológico en los trabajadores de la subgerencia de salud de la Municipalidad de Puente Piedra 2017 se ha realizado el análisis estadístico de carácter descriptivo Correlacional sobre los estilos de afrontamiento al estrés, afrontamiento al estrés si tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en *trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017*.

En primer lugar, dicho análisis se llevó a cabo con el propósito de determinar el nivel de apreciaciones predominante de los encuestados en cada una de las variables de estudio. Y en segundo lugar, detectar la relación que existe entre cada una de las dimensiones de la variable: afrontamiento al estrés y la variable bienestar psicológico.

Con referencia a la hipótesis general, los resultados detectados con la prueba de correlación de Spearman ( $Rho = 0.755$ ;  $p\text{-valor} = 0.000 < .05$ ), indican que existe una relación significativa y su coeficiente es alto entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en *trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017*. Un resultado similar obtuvieron Gonzales, Montoya, Casullo y Bernabeu (2002) en su tesis de la Universidad de Valencia titulado “Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes”, donde se analizó las respuestas al cuestionario de 190 varones estudiantes y 227 mujeres estudiantes tiene relación entre afrontamiento y bienestar muestra relaciones significativas intra-genero. El estilo y estrategias dirigidos a la resolución del problema se relacionan con un alto bienestar, mientras el estilo improductivo se relaciona con un bajo bienestar, en ambos géneros. El estilo en relación con los demás mantiene una relación positiva con el bienestar en los varones. En las mujeres se relaciona con la estrategia de búsqueda de apoyo social, ya observado en otros trabajos (Parsons et al., 1996; Fickova, 1998). Estos resultados ponen de manifiesto que, en los adolescentes, el bienestar psicológico, más que la edad o el género, establece diferencias en los estilos y estrategias de afrontamiento que utilizan.

## **V. Conclusiones**

**Primera:**

Dado el objetivo principal de nuestra investigación sobre conocer la relación entre el afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar psicológico en *trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017*"; podemos afirmar que existe una significativa relación entre el afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar psicológico en los trabajadores de la municipalidad. Lo que se demuestra con la prueba de Spearman ( $Rho = 0.755$ ;  $p\text{-valor} = 0,000 < 0.05$ ).

**Segunda:**

Dado el objetivo específico de nuestra investigación sobre determinar la relación entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y el nivel de bienestar psicológico en *trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017*; podemos afirmar que existe una significativa relación entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y el nivel de bienestar psicológico de los promotores. Lo que se demuestra con la prueba de Spearman ( $Rho = 0.684$ ;  $p\text{-valor} = 0.000 < .05$ ).

**Tercera:**

Dado el objetivo específico de nuestra investigación sobre determinar la relación entre la Frecuencia del estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y el nivel de bienestar psicológico en *trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017*; podemos afirmar que existe una significativa relación entre estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y el nivel de bienestar psicológico en los trabajadores. Lo que se demuestra con la prueba de Spearman ( $Rho = 0.509$ ;  $p\text{-valor} = 0.000 < 0.05$ ).

**Cuarta:**

Dado el objetivo específico de nuestra investigación sobre determinar la relación entre la frecuencia de los otros adicionales de afrontamiento y

el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017; podemos afirmar que existe una significativa relación entre estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y el nivel de bienestar psicológico en los trabajadores. Lo que se demuestra con la prueba de Spearman (Rho = .580; p-valor = .000<.005)

## **VI. Recomendaciones**

Primero:

La Municipalidad enfatice en el constante análisis de la forma de afrontamiento del estrés de cada uno de sus trabajadores con fin de poder desarrollar su potencia en el área y así se desarrolle el colaborador brindando su potencial humano y que este repercute en el desarrollo empresarial, así lo confirma nuestra prueba de hipótesis donde existe correlación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico.

Segundo: Un problema siempre se debe llevar de la mejor forma y muchos de los trabajadores no los saben afrontar, se le recomienda a la institución poner más énfasis en cuanto a brindar charlas de clima laboral, dinámicas de grupos para que los trabajadores se interrelacionen y aprendan a convivir, constante capacitación de resolución de conflictos. Luego de analizar los resultados se afirma que existe una significativa relación entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y el nivel de bienestar psicológico de los trabajadores.

Tercero: Las emociones, es la reacción que cada persona muestra en función a su tradición y religión, que cada institución debe conocer, en especial las Municipalidad que tiene un equipo de trabajo y sin este equipo de trabajo no tendrían campañas medicas. Nuestra investigación luego de los resultados afirma que existe una significativa relación entre estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y el nivel de bienestar psicológico de los trabajadores.

Cuarto: Los otros modos de afrontamiento, es la reacción de cada persona en función a la negación, a las conductas inadecuadas y/o distracciones que puede repercutir en su centros de labores y en especial en las muicipalidades, se requiere que las personas que están a cargo de este

grupo humano estén en constante talleres de manejo de resolución de conflictos y habilidades sociales. Nuestra investigación luego de los resultados afirma que existe una significativa relación ente los otros modos de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico de los trabajadores.

## **VII. Referencias Bibliográficas.**

- Aguayo, F. (2007). El estrés psicosocial como factor predisponente de enfermedad aguda en pacientes de medicina familiar del Policlínico Central de la Caja Nacional de Salud La Paz, en los meses de junio, agosto y septiembre INC. *Revista Paceaña de Medicina Familiar* (Vol. 4, Núm.6).
- Beléndez, M. (2012). *Estrategias de afrontamiento y bienestar emocional en padres y madres de niños y adolescentes con diabetes: diferencias de género*. Editorial Ansiedad y Estrés. ISSN: 1134-7937
- Carver, C.S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. Assesing (1989). Coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, Vol. 56, No. 2. Obtenido el 18 de Septiembre.  
Disponible en:  
<http://isites.harvard.edu/fs/docs/icb.topic868761.files/1018CarverArticle.pdf>
- Casullo. (2002) Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica
- Correales y Gómez (2011). *Bienestar psicológico de los mineros de la mina "la playa" del municipio de amagá*.
- Durán (2010) *bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral*. Escuela de Ciencias de la Administración Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.
- Figueroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico*. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21 (1), 66-72.
- Garcia-Viniegras, C (2002). *La categoría del bienestar psicológico, su realidad con otras categorías sociales*. *Revista cubana de medicina general integral*.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (pp. 149 – 155). México: Mac Graw Hill.

Gil-Monte, P. y Peiró, J.M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo*. Madrid: Síntesis Psicología.

Lazarus, Folkman. *El concepto de Afrontamiento en Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca. S.A., Barcelona, España

Folkman S. y Lazarus R. (1980). *An analysis of coping in middle aged community sample*. Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.

Houtman I, Jettinghoff K. *Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo. Un riesgo moderno en un ambiente tradicional de trabajo: Consejos para empleadores y representantes de los trabajadores*. Protección de la Salud de los Trabajadores Serie No. 6 Obtenido el 20 de Septiembre  
Recuperado en:  
<http://www.documentacion.edex.es/docs/0304HOUsen.pdf>

Ivancevich, J. & Matteson, M. (1992). *Estrés y trabajo: una perspectiva gerencial*. México: Editorial Trillas, S.A.

Liberalesso, A. (2001). *Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: rumbo a una psicología positiva en américa latina*. Universidad estatal de campiñas.

Lima, J. (2010). *Nivel de afrontamiento en los adolescentes en relación a su madurez personal y estilos de vida del I.E. "Soberana Orden Militar del Malta" del distrito de Villa María del Triunfo, 2009*. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos  
McGrath, J.(1970). *Social and psychological factors in stress*. Nueva York: Holt, Rinehart & Winston. Obtenido el 24 de Septiembre.  
Recuperado:  
<http://garfield.library.upenn.edu/classics1992/A1992JD25400001.pdf>

Martínez-Lanz, P., Medina-Mora, M. y Rivera, E. (2004). *Consumo de alcohol y drogas en personal de salud: algunos factores relacionados*. Salud Mental, 27(6), 17-27.

- Omar, A. (1995). Stress y coping. *Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico*. Buenos Aires: Lumen.
- Parsons, A., Frydenberg, E. y Poole, C. (1996). Overachievement and coping strategies in adolescent males. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-11.
- Rueda, M<sup>a</sup>. B., Aguado, A. y Alcedo, M<sup>a</sup>. A. (2008). *Estrés, afrontamiento y variables psicológicas* intervinientes en el proceso de adaptación a la Lesión Medular (LM): una revisión de la bibliografía. *Intervención Psicosocial*, 17(2), 109-124.  
Extraído el 2 de marzo, 2010, de  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113205592008000200002&script=sci\\_arttext](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S113205592008000200002&script=sci_arttext)
- Salas, J. (20120) *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL N° 7*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Segura, C. (2001). *Estrategias de afrontamiento al estrés e inteligencia cognitiva y no cognitiva en estudiantes universitarios*. Tesis de la Facultad de Psicología de la UNMSM.
- Verdugo L., Ponce, B., Guardado, R.; Meda, Uribe, Guzmán, (2013). *Estilos De Afrontamiento al Estrés Y Bienestar Subjetivo En Adolescentes Y Jóvenes*. *Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud*.
- Ryff y Keyes(1995) *Journal of Personality and Social Psychology*, University of Wisconsin—Madison. Vol. 69, No. 4, 7. Obtenido el 10 de Octubre  
Disponible en:  
<http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

## **VIII. Apéndices**

## Anexo 2

3 Correlación.no parametrico.sav [Conjunto\_de\_datos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

Visible: 138 de 138 variables

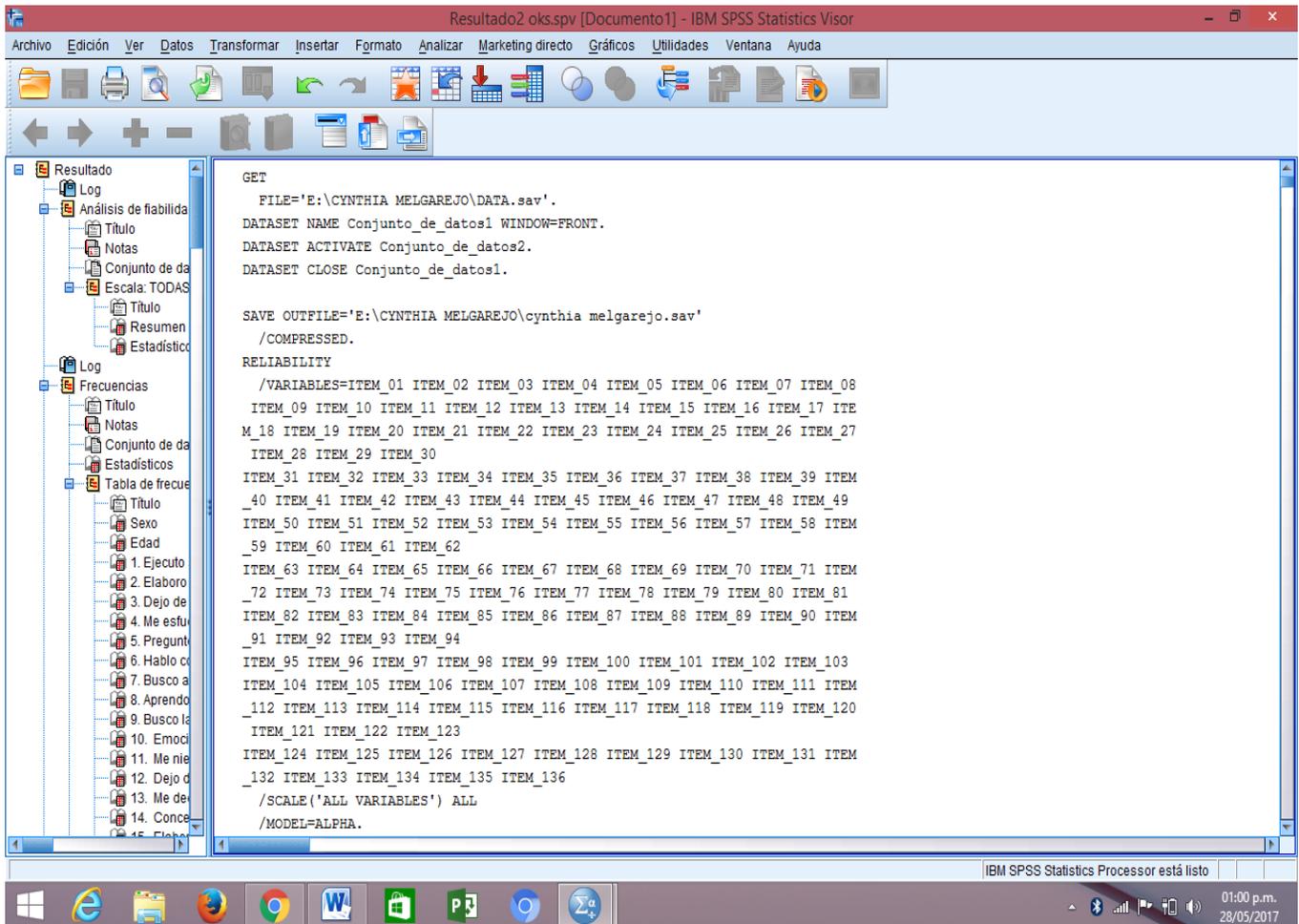
	Sexo	Edad	ITEM_01	ITEM_02	ITEM_03	ITEM_04	ITEM_05	ITEM_06	ITEM_07	ITEM_08	ITEM_09	ITEM_10	ITEM_11	ITEM_12	ITI
1	1	2	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	
2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	3	3	3	2	
3	1	1	1	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	1	
4	1	2	2	3	3	4	3	3	3	4	2	3	2	1	
5	2	2	1	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	2	
6	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	1	
7	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	
8	2	1	1	3	3	4	4	2	3	3	4	4	3	2	
9	2	1	1	3	3	3	4	3	3	2	3	3	4	3	
10	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4	3	2	3	2	
11	2	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	
12	2	2	1	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	3	
13	1	2	1	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	
14	1	2	1	3	3	1	1	2	2	2	3	3	2	2	
15	2	2	1	3	3	2	4	2	1	1	3	2	2	2	
16	2	1	1	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	2	
17	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	
18	2	1	1	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	
19	2	1	1	3	3	3	3	1	2	2	4	3	3	2	
20	2	2	2	2	2	1	1	1	2	4	2	2	2	3	
21	2	1	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	2	
22	2	1	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	
23	1	2	2	2	2	4	1	1	2	2	3	3	3	3	
24	2	1	1	1	1	4	3	2	4	4	3	3	3	2	
25	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo

12:57 p.m.  
28/05/2017

## Anexo 3



**Anexo 4**  
**CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**  
**FORMA DISPOSICIONAL**

**Empresa:** \_\_\_\_\_

**Edad:** \_\_\_\_\_ **Género:** \_\_\_\_\_ **Tiempo Laborando:** \_\_\_\_\_

**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:

1. Completamente en desacuerdo.
  2. En desacuerdo
  3. Parcialmente en desacuerdo
  4. Parcialmente de acuerdo
- 
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. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.
33. Aprendo algo de la experiencia
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros
37. Me comporto 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. Actúo directamente para controlar el problema
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia
47. Acepto que el problema ha sucedido

- 48. Rezo más de lo usual
- 49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema
- 50. Me digo a mí mismo : “Esto no es real”
- 51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema
- 52. Duermo más de lo usual.

GRACIAS.

## Anexo 5

**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO  
(Riff, 1989)**

Edad: ..... Género..... Facultad de Procedencia..... Iniciales de sus nombres y apellidos.....

FECHA: \_\_\_\_\_

**INSTRUCCIONES:**

En este cuestionario encontrará una serie de declaraciones a las que debe usted responder utilizando la puntuación que a continuación se indica, escribiendo sobre la raya el número según corresponda.

1. Completamente en desacuerdo.
2. En desacuerdo
3. Parcialmente en desacuerdo
4. Parcialmente de acuerdo
5. De acuerdo
6. Completamente de acuerdo

- \_\_\_1. \* En ocasiones cambio mi forma de actuar o de pensar para parecerme más a las personas que me rodean.
- \_\_\_2. En general, me siento al mando de la situación en que vivo.
- \_\_\_3. \* No me interesa las actividades que puedan expandir mis horizontes.
- \_\_\_4. La mayoría de las personas me ven como tierno/a y afectuoso/a
- \_\_\_5. Me siento bien cuando pienso lo que he hecho en el pasado y en lo que espero hacer en el futuro.
- \_\_\_6. Cuando analizo la historia de mi vida, me siento satisfecho de cómo han resultado las cosas.
- \_\_\_7. No me da miedo expresar mis opiniones, aún cuando vayan en contra de las opiniones de la mayoría.
- \_\_\_8. \* Las exigencias de la vida cotidiana me deprimen con frecuencia.
- \_\_\_9. En general, siento que sigo aprendiendo más sobre mi persona conforme pasa el tiempo.
- \_\_\_10. \* Mantener relaciones estrechas ha sido difícil y frustrante para mí.
- \_\_\_11. \* Vivo la vida l día con día y realmente no pienso en el futuro.
- \_\_\_12. En general, me siento seguro y positivo acerca de mí mismo.
- \_\_\_13. Mis decisiones no son influenciadas por lo que los demás están haciendo.
- \_\_\_14. \* No encajo muy bien con las personas y la comunidad a mi alrededor.
- \_\_\_15. Soy el tipo de persona que le gusta probar cosas nuevas.
- \_\_\_16. \* A menudo me siento solo/a porque tengo pocos amigos cercanos con quien compartir mis preocupaciones.
- \_\_\_17. \* Tiendo a enfocarme en el presente, porque el futuro cercano normalmente me trae problemas.
- \_\_\_18. \* Me parece que mucha de las personas que conozco han conseguido más de la vida que yo.
- \_\_\_19. \* Tiendo a preocuparme por lo que los demás piensan de mí.

- \_\_\_20. Soy bastante eficiente para manejar las muchas responsabilidades de mi vida diaria.
- \_\_\_21. \* No me interesa experimentar nuevas formas de hacer las cosas, mi vida está bien así.
- \_\_\_22. Disfruto las conversaciones personales y recíprocas con los miembros de mi familia y mis amigos.
- \_\_\_23. Tengo sentido de dirección y propósito en mi vida.
- \_\_\_24. \* Si existiera la oportunidad, hay muchas cosas que cambiaría sobre mi persona.
- \_\_\_25. Estar bien conmigo mismo/a es más importante que quedar bien con alguien más.
- \_\_\_26. \* Frecuentemente me siento abrumado por mis responsabilidades.
- \_\_\_27. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que te reten el cómo piensas acerca de ti mismo/a y del mundo.
- \_\_\_28. Es importante para mí ser una persona que sabe escuchar cuando amigos cercanos me hablan de sus problemas.
- \_\_\_29. \* Frecuentemente, mis actividades diarias a menudo me parecen ser triviales y sin importancia.
- \_\_\_30. Me gusta la mayoría de los aspectos de mi personalidad.
- \_\_\_31. \* Tiendo a dejarme influenciar por personas con opiniones firmes.
- \_\_\_32. Si no fuera feliz en mi vida, tomaría medidas efectivas para cambiarla.
- \_\_\_33. \* Cuando medito al respecto, no he cambiado mucho al paso del tiempo.
- \_\_\_34. \* No cuento con mucha gente que me quiere escuchar cuando necesito hablar.
- \_\_\_35. \* No tengo una idea clara sobre lo que quiero obtener de mi vida.
- \_\_\_36. He cometido algunos errores en mi pasado, pero siento que al fin de cuentas todo ha resultado para bien.
- \_\_\_37. Los demás rara vez me involucran en cosas que no quiero.
- \_\_\_38. Generalmente cuido bien mis finanzas y mis asuntos.
- \_\_\_39. En mi opinión, las personas de todas edades son capaces de seguir creciendo y desarrollándose.
- \_\_\_40. \* Siento que realmente logro mucho de mis amistades.
- \_\_\_41. \* Solía ponerme metas en la vida, pero eso parece ser pérdida de tiempo ahora.
- \_\_\_42. \* De muchas maneras me siento desilusionado sobre mis logros en la vida.
- \_\_\_43. \* Es más importante para mí llevarme bien con los otros que ser leal a mis principios.
- \_\_\_44. \* Encuentro difícil las cosas que tengo que hacer diariamente.
- \_\_\_45. Al paso del tiempo, he adquirido una gran perspectiva sobre la vida y eso me ha hecho una persona más fuerte y capaz.
- \_\_\_46. \* Me parece que las demás personas tienen más amigos que yo.
- \_\_\_47. Disfruto hacer planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.
- \_\_\_48. En gran parte, me siento orgulloso de quién soy y de la vida que tengo.
- \_\_\_49. Confío en mis propias opiniones, aún cuando son contrarias al consenso general.
- \_\_\_50. Soy bueno para distribuir mi tiempo, para poder hacer todo lo que tengo que hacer.
- \_\_\_51. Siento que me he desarrollado mucho como persona al paso del tiempo.
- \_\_\_52. Las personas me describirían como una persona afable, dispuesto a compartir mi tiempo con los demás.
- \_\_\_53. Soy una persona activa en cuanto a realizar los planes que me propongo.
- \_\_\_54. \* Envidio a muchas personas por la vida que tienen.
- \_\_\_55. \* Me resulta difícil expresar mis opiniones en temas controvertidos.
- \_\_\_56. Mi vida diaria es muy activa, pero disfruto de un sentido de satisfacción al cumplir con todo.
- \_\_\_57. \* No gozo estar en situaciones nuevas que me hagan cambiar mi manera habitual de hacer las

cosas.

- \_\_\_ 58. \* No he experimentado muchas relaciones cálidas y confiables.
- \_\_\_ 59. Muchas personas andan por la vida sin propósito, pero yo no soy uno/a de ellos/as.
- \_\_\_ 60. \* Mi actitud hacia mi persona no es tan optimista como los demás piensan sobre sí mismos.
- \_\_\_ 61. \* Usualmente cambio mi manera de pensar si mis amigos o familiares no están de acuerdo.
- \_\_\_ 62. \* Me siento frustrado cuando trato de planear mis actividades diarias, ya que nunca logro lo que planeo.
- \_\_\_ 63. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de aprendizaje, desarrollo y crecimiento.
- \_\_\_ 64. \* A menudo siento extraño cuando trato con amistades.
- \_\_\_ 65. \* A veces siento que he hecho todo lo que se puede hacer en la vida.
- \_\_\_ 66. \* Muchas veces me despierto desilusionado sobre cómo he vivido mi vida.
- \_\_\_ 67. No soy el tipo de persona que cede ante la presión social para pensar o actuar de ciertas formas.
- \_\_\_ 68. Mis esfuerzos por encontrar el tipo de actividades y relaciones que necesito han sido muy exitosos.
- \_\_\_ 69. Me alegra ver cómo mis perspectivas han cambiado y madurado a través del tiempo.
- \_\_\_ 70. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.
- \_\_\_ 71. Mis metas en la vida han sido más satisfactorias que frustraciones en mi vida.
- \_\_\_ 72. El pasado tuvo subidas y bajadas, pero en general no me gustaría cambiarlo.
- \_\_\_ 73. \* Me importa cómo la gente evalúa las decisiones que he tomado en mi vida.
- \_\_\_ 74. \* Se me dificulta arreglar mi vida de manera que me satisfaga.
- \_\_\_ 75. \* Dejé de tratar de hacer cambios importantes en mi vida hace mucho tiempo.
- \_\_\_ 76. \* Me resulta difícil abrirme cuando hablo.
- \_\_\_ 77. Me resulta satisfactorio pensar en lo que he logrado en la vida.
- \_\_\_ 78. Cuando me comparo con amigos y conocidos me hace sentir bien quién soy.
- \_\_\_ 79. Me juzgo a mí mismo por lo que pienso que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.
- \_\_\_ 80. He podido construir un hogar y un estilo de vida muy de mi agrado.
- \_\_\_ 81. Es cierto el dicho de “no se puede enseñar nuevos trucos a un perro viejo”.
- \_\_\_ 82. Mis amigos y yo nos consolamos sobre nuestros problemas.
- \_\_\_ 83. \* Como análisis final no creo que mi vida valga mucho.
- \_\_\_ 84. \* Todos tienen debilidades, pero me parece que yo tengo más que las que me corresponden.

Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de Puente Piedra 2017.

Cynthia Evelyn Melgarejo Ugaz  
[C\\_meñgarejo\\_u@hotmail.com](mailto:C_meñgarejo_u@hotmail.com)  
Universidad Cesar Vallejo

### **RESUMEN**

La presente investigación titulada "Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017, tuvo como objetivo determinar la relación entre los modos de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico y surge como respuesta a la problemática de la institución descrita.

La investigación obedece a un tipo básico y diseño no experimental, transversal, habiéndose utilizado cuestionarios como instrumentos de recolección de datos a una muestra de 123 trabajadores de la municipalidad.

Luego del análisis e interpretación de los resultados de la contrastación de la hipótesis, se concluyó que: Existe una relación alta positiva entre el afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017, lo que se demuestra con la prueba de Spearman ( $Rho=.755$ ;  $p\text{-valor}=.000 < 0.000$ ).

Palabras claves: Afrontamiento al estrés, bienestar psicológico.

### **Abstract**

The present research entitled "Coping with stress and psychological well-being in workers of the sub-management of health and social programs of the city of stone bridge 2017, aimed to determine the relationship between coping modes and the level of psychological well-being and emerges as a response to the problem of the institution described.

The research is based on a basic type and non-experimental cross-sectional design, with questionnaires being used as data collection instruments for a sample of 123 municipal workers.

After analyzing and interpreting the results of the hypothesis test, it was concluded that: There is a high positive relationship between coping with stress and psychological well-being

in workers of the subgerence of health and social programs of the municipality of Piedra 2017, Which is demonstrated by the Spearman test ( $Rho=.755$ ;  $p\text{-valor}=.000<0.000$ ).

Key words: Coping with stress, psychological well-being.

## **INTRODUCCION**

Este estudio se realizará con la intención de profundizar en el conocimiento teórico del afrontamiento al estrés y del bienestar psicológico en los Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad De Puente Piedra 2017. Existen estudios respecto a la influencia de las estrategias de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico en trabajadores de otros países y en empresas de otros rubros. En nuestro país y en este tipo de organizaciones no se ha evaluado esta relación. Por lo tanto, este será un estudio que aportará en esta área y dará un valor teórico al conocimiento de estas variables.

### **Estrés**

Lazarus (1986) nos dice que la apreciación cognitiva es un desarrollo evaluativo que dispone porqué y hasta qué lugar un nexo que señalado o una sucesión de vinculo a través del ser humano y el ambiente estresante. Cualquiera fuese la situación o condición que presiona al individuo en su actividad laboral puede ocasionar el rechazo de estrés. (p. 89)

### **Afrontamiento**

Carver (1994) explica el afrontamiento como la solución de la circunstancia de estrés y necesita del ser humano: de las practicas anteriores, la auto apreciación de la mencionada competencias y las causan que predominan en este desarrollo activo de adecuación.

### **Teoría Del Afrontamiento**

Carver (1989), sustenta que la práctica más frecuente de algún tipo de afrontamiento depende tanto de factores situacionales como de la personalidad, y en tal sentido su predicción podría realizarse sólo como una tendencia o estilo de afrontamiento relativamente estable. (Pp.267-283).

Según Carver (1989) señala los siguientes estilos de afrontamiento:

**Estilos de afrontamiento dirigidos al problema:** Se expresa en el momento que la persona modifica una postura ya existente, lo cual hace que disminuya la amenaza.

**Afrontamiento activo:** Esta conducta refleja en esforzarse con el objetivo de poder evitar el estresor.

**Planificación de actividades:** Es como poder manejar el estresor, teniendo una organización y

algún plan de acción.

Supresión de actividades distractoras: Es la evitación que la persona sabe como manejar ante un estresor.

Refrenar el afrontamiento: Es esperar el afrontamiento al estresor, hasta que una vez se presente una reacción para actuar sobre tal problema.

Búsqueda de soporte social por razones instrumentales: Es poder buscar en otras personas algún consejo, información u otros.

**Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción:** Se conduce a reducir y mejorar conductas emocionales que enfatizan y comprenden lo siguiente:

Búsqueda de soporte social por razones emocionales: Es buscar algún soporte Moral, comprensión entre las personas, para disminuir la carga negativa.

Reinterpretación positiva y crecimiento: Se evalúa el problema, brindando soluciones positivas y se retribuye cualidades al favor para con la experiencia estresante.

Aceptación: Se comprende por dos aspectos; el primero se acepta la acción estresante que existe; la segunda se evalúa y se acepta la realidad.

Centrarse en las emociones y liberarlas: La persona focaliza consecuencias de emoción y las expresa abiertamente.

Acudir a la religión: Refugiarse en la religión de cada persona para minorizar el estresor.

**Estilos adicionales de afrontamiento:** Es la evitación de una situación que incluye acciones ante una situación estresante.

Negación: Es comportarse como que si no hay ni un estresor.

Conductas inadecuadas: No se alcanza metas ya que el individuo se da por vencido y no llega a alcanzar objetivos o metas.

Distracción: Es cuando la persona se distrae y no logra las metas establecidas

## **Bienestar psicológico**

### **Teorías Explicativas del Bienestar Psicológico**

Ryff (1989) aumento el modelo de bienestar psicológico que puede estimarse como precursor de la psicología positiva, y que hoy por hoy se continúa como una de las aportaciones más brillantes de dicha teoría y en relación con el ser humano. Esta autora define el bienestar psicológico a partir de elementos no hedónicos: el funcionamiento humano óptimo es el que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, y no al revés.

En este modelo, cada dimensión es un índice de bienestar en sí mismo, y no un predictor de bienestar, de ahí que señale las consecuencias de mantener niveles óptimos o deficitarios en cada uno de ellos.

Otra utilidad que le dio al estudio del bienestar psicológico de Ryff es el cuestionario que evalúa las dimensiones del bienestar del ser humano.

La psicóloga Ryff (1989), nos menciona que se encuentran 6 dimensiones básicas que enmarcan el nivel de bienestar, si el ser humano es capaz de poder optimizar los 6 componentes llegaremos a alcanzar niveles altos de felicidad y estas 6 dimensiones son las siguientes:

**Aceptación:** Las personas se sienten satisfechas con las cualidades personales, y ello se refleja en la autoestima alta.

**Relación positiva con otros:** Es el modo de confianza que caracteriza a cada ser humano, el individuo es capaz de dar amor, se disminuye el estrés y se ve elevado su bienestar psicológico.

**Relación positiva con otros:** Es la capacidad de cada persona para hacer uso de los propios talentos y el poder relacionarse con los otros.

**Crecimiento personal:** El individuo muestra nuevas experiencias, logrando sus objetivos, y se enfrenta a lo que la vida los confronta.

**Propósito de vida:** El individuo tiene objetivos, presenta direcciones de vida.

**Autonomía:** Se refiere a la autodeterminación, la independencia de la persona y la capacidad para regular su propia conducta; si una persona sacrifica su autonomía, entonces se sentirá insatisfecha y presentará niveles bajos de bienestar psicológico.

## **METODOLOGIA**

El método que se utilizó es el hipotético-deductivo. Así mismo el presente estudio es básico, también es conocida como pura, teórica o fundamental, y busca poner a prueba una teoría con escasa o ninguna intención de aplicar sus resultados a problemas prácticos. De igual modo es No experimental- Transversal-Correlacional ya que se busca observar las variables tal como se dan en su contexto natural para después analizarlos. Esta observación se da en un momento determinado y único. La población de trabajadores de la SubGerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad de Puente Piedra son de 180, y la muestra fue de 123 trabajadores, los instrumentos que se utilizaron fueron, el de afrontamiento al estrés de COOPE y el de bienestar psicológico de Carol Ryff.

## RESULTADOS

### Prueba Correlacional de la hipótesis general:

A continuación de comprobar cuál de las hipótesis propuestas se rechazarán:

Hi = Los estilos de afrontamiento al estrés si tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Ho = Los estilos de afrontamiento al estrés no tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017.

Tabla 3. Nos confirma el análisis Correlacional:

		Correlaciones		
		BIENESTARPSICOLOGI CO	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	
Rho de Spearman				
		Coefficiente de correlación	1,000	,755**
	BIENESTARPSICOLOGICO	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	123	123
		Coefficiente de correlación	,755**	1,000
	AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	123	123	

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nivel de significancia en nuestro caso es de 0.000, así confirmamos lo siguiente:

**Si Sig. < 0.005 entonces rechazar la Ho**

**Si Sig.> 0.005 entonces no rechazar Ho**

En la tabla 3, Se puede afirmar que existe evidencia para concluir que existe una relación positiva y significativa alta  $r_s = .755$  con un nivel de significancia  $p = .000 < .005$  entre las variables afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017 aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula.

### Prueba Correlacional de la hipótesis específica:

A continuación de comprobar cuál de las hipótesis propuestas se rechazarán:

Hi = El estilo de afrontamiento enfocado al problema si se relaciona con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Ho = El estilo de afrontamiento enfocado al problema no se relaciona con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017.

Tabla 4. Nos confirma el análisis Correlacional

		Correlaciones		
			ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS AL PROBLEMA	BIENESTAR PSICOLOGICO
Rho de Spearman	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS AL PROBLEMA	Coeficiente de correlación	1.000	.684**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	123	123
	BIENESTAR PSICOLOGICO	Coeficiente de correlación	.684**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	123	123

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nivel de significancia en nuestro caso es de 0.000, así confirmamos lo siguiente:

**Si Sig. < 0.05 entonces rechazar la Ho**

**Si Sig.> 0.05 entonces no rechazar Ho**

En la tabla 4, se puede afirmar que existe evidencia para concluir que existe una relación positiva y significativa alta  $r_s = .684$  con un nivel de significancia  $p = .000 < .005$  entre las variables el estilo de afrontamiento enfocado al problema y el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017 aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula.

#### **Prueba Correlacional de la hipótesis específica:**

A continuación de comprobar cuál de las hipótesis propuestas se rechazaran:

Hi = El estilo de afrontamiento enfocado a la emoción si tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Ho = El estilo de afrontamiento enfocado a la emoción no tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017.

Tabla 5. Nos confirma el análisis Correlacional:

Correlaciones			ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS A LA EMOCION	BIENESTAR PSICOLOGICO
Rho de Spearman	ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ENFOCADOS A LA EMOCION	Coefficiente de correlación	1.000	.509**
		Sig. (bilateral)	.	.000
	N	123	123	
	BIENESTAR PSICOLOGICO	Coefficiente de correlación	.509**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
	N	123	123	

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nivel de significancia en nuestro caso es de 0.000, así confirmamos lo siguiente:

**Si Sig. < 0.05 entonces rechazar la Ho**

**Si Sig.> 0.05 entonces no rechazar Ho**

En la tabla 5, se puede afirmar que existe evidencia para concluir que existe una relación positiva y significativa alta  $r_s = .509$  con un nivel de significancia  $p = .000 < .005$  entre las variables el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017 aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula.

#### **Prueba Correlacional de la hipótesis específica:**

A continuación de comprobar cuál de las hipótesis propuestas se rechazaran:

Hi = Los otros estilos adicionales de afrontamiento si tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017.

Ho = Los otros estilos adicionales de afrontamiento no tiene relación con el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017.

Tabla 6. Nos confirma el análisis Correlacional:

		Correlaciones		
			OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO	BIENESTAR PSICOLOGICO
Rho de Spearman	OTROS ESTILOS ADICIONALES DE AFRONTAMIENTO	Coefficiente de correlación	1.000	.580**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	123	123
	BIENESTAR PSICOLOGICO	Coefficiente de correlación	.580**	1.000
		Sig. (bilateral)	.000	.
		N	123	123

\*\* La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Nivel de significancia en nuestro caso es de 0.000, así confirmamos lo siguiente:

**Si Sig. < 0.05 entonces rechazar la Ho**

**Si Sig.> 0.05 entonces no rechazar Ho**

En la tabla 6, se puede afirmar que existe evidencia para concluir que existe una relación positiva y significativa alta  $r_s = .580$  con un nivel de significancia  $p = .000 < .005$  entre las variables los otros estilos adicionales de afrontamiento y el nivel de bienestar en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017 aceptándose la hipótesis alterna y rechazándose la hipótesis nula.

## DISCUSION

Con referencia a la hipótesis general, los resultados detectados con la prueba de correlación de Spearman ( $Rho = 0.755$ ;  $p\text{-valor} = 0.000 < .05$ ), indican que existe una relación significativa y su coeficiente es alto entre el afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017. Un resultado similar obtuvieron Gonzales, Montoya, Casullo y Bernabeu (2002) en su tesis de la Universidad de Valencia titulado "Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes", donde se analizó las respuestas al cuestionario de 190 varones estudiantes y 227 mujeres estudiantes tiene relación entre afrontamiento y bienestar muestra relaciones significativas intra-genero. El estilo y estrategias dirigidos a la resolución del problema se relacionan con un alto bienestar,

mientras el estilo improductivo se relaciona con un bajo bienestar, en ambos géneros. El estilo en relación con los demás mantiene una relación positiva con el bienestar en los varones. En las mujeres se relaciona con la estrategia de búsqueda de apoyo social, ya observado en otros trabajos (Parsons et al., 1996; Fickova, 1998). Estos resultados ponen de manifiesto que, en los adolescentes, el bienestar psicológico, más que la edad o el género, establece diferencias en los estilos y estrategias de afrontamiento que utilizan.

## CONCLUSIONES

Dado el objetivo principal de nuestra investigación sobre conocer la relación entre el afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar psicológico en *trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017*; podemos afirmar que existe una significativa relación entre el afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar psicológico en los trabajadores de la municipalidad. Lo que se demuestra con la prueba de Spearman ( $Rho = 0.755$ ;  $p\text{-valor} = 0,000 < 0.05$ ).

Dado el objetivo específico de nuestra investigación sobre determinar la relación entre la frecuencia de los otros adicionales de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la municipalidad de puente piedra 2017; podemos afirmar que existe una significativa relación entre estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y el nivel de bienestar psicológico en los trabajadores. Lo que se demuestra con la prueba de Spearman ( $Rho = .580$ ;  $p\text{-valor} = .000 < .005$ )

## REFERENCIA

Aguayo, F. (2007). *El estrés psicosocial como factor predisponente de enfermedad aguda en pacientes de medicina familiar del Policlínico Central de la Caja Nacional de Salud La Paz, en los meses de junio, agosto y septiembre INC. Revista Paceña de Medicina Familiar (Vol. 4, Núm.6).*

Beléndez, M. (2012). *Estrategias de afrontamiento y bienestar emocional en padres y madres de niños y adolescentes con diabetes: diferencias de género.* Editorial Ansiedad y Estrés. ISSN: 1134-7937

Carver, C.S., Scheier, M. F. & Weintraub, J. Assesing (1989). Coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, Vol. 56, No. 2. Obtenido el 18 de Septiembre.

Disponible en:

<http://isites.harvard.edu/fs/docs/icb.topic868761.files/1018CarverArticle.pdf>

Casullo. (2002) Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica

Correales y Gómez (2011). *Bienestar psicológico de los mineros de la mina “la playa” del municipio de amagá.*

Durán (2010) *bienestar psicológico: el estrés y la calidad de vida en el contexto laboral.* Escuela de Ciencias de la Administración Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica.

Figueroa, M. I., Contini, N., Lacunza, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico.* Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21 (1), 66-72.

García-Viniegras, C (2002). *La categoría del bienestar psicológico, su realidad con otras categorías sociales.* *Revista cubana de medicina general integral.*

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación* (pp. 149 – 155). México: Mac Graw Hill.

Gil-Monte, P. y Peiró, J.M. (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo.* Madrid: Síntesis Psicología.

Lazarus, Folkman. *El concepto de Afrontamiento en Estrés y procesos cognitivos.* Ediciones Martínez Roca. S.A., Barcelona, España

Folkman S. y Lazarus R. (1980). *An analysis of coping in middle aged community sample.* *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

Houtman I, Jettinghoff K. *Sensibilizando sobre el Estrés Laboral en los Países en Desarrollo. Un riesgo moderno en un ambiente tradicional de trabajo: Consejos para empleadores y representantes de los trabajadores.* Protección de la Salud de los Trabajadores Serie No. 6  
Obtenido el 20 de Septiembre

Recuperado en:

<http://www.documentacion.edex.es/docs/0304HOUsen.pdf>

Ivancevich, J. & Matteson, M. (1992). *Estrés y trabajo: una perspectiva gerencial.* México: Editorial Trillas, S.A.

Liberalesso, A. (2001). *Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: rumbo a una psicología positiva en américa latina*. Universidad estatal de campiñas.

Lima, J. (2010). *Nivel de afrontamiento en los adolescentes en relación a su madurez personal y estilos de vida del I.E. "Soberana Orden Militar del Malta" del distrito de Villa María del Triunfo*, 2009. Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Salas, J. (20120) *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL N° 7*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Segura, C. (2001). *Estrategias de afrontamiento al estrés e inteligencia cognitiva y no cognitiva en estudiantes universitarios*. Tesis de la Facultad de Psicología de la UNMSM.

Verdugo L., Ponce, B., Guardado, R.; Meda, Uribe, Guzmán, (2013). *Estilos De Afrontamiento al Estrés Y Bienestar Subjetivo En Adolescentes Y Jóvenes*. Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales, Niñez Y Juventud.

Ryff y Keyes(1995) *Journal of Personality and Social Psychology*, University of Wisconsin—Madison. Vol. 69, No. 4, 7. Obtenido el 10 de Octubre

Disponible en:

<http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>