



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar  
psicológico e inteligencia emocional en alumnos  
preuniversitarios del CEPURP 2016**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Doctora en Psicología

**AUTORA:**

Mg. Celinda Elizabeth del Carmen Salas Manrique

**ASESOR:**

Dr. Máximo Hernán Cordero Ayala

**SECCIÓN**

Humanidades

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Violencia

**LIMA-PERÚ**

**2018**



DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

EL / LA MAESTRO (A): SALAS MANRIQUE, CELINDA ELIZABETH DEL CARMEN

Para obtener el Grado Académico de Doctora en Psicología, ha sustentado la tesis titulada:

AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y SU RELACION CON EL BIENESTAR PSICOLOGICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL

Fecha: 8 de agosto de 2018

Hora: 3:00 p.m.

JURADOS:

PRESIDENTE: Dra. Isabel Menacho Vargas

Firma: [Handwritten Signature]

SECRETARIO: Dr. Rodolfo Fernando Talledo Reyes

Firma: [Handwritten Signature]

VOCAL: Dr. Máximo Hernán Cordero Ayala

Firma: [Handwritten Signature]

El Jurado evaluador emitió el dictamen de:

Aprobado por mayoría

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis:

[Empty lines for observations]

Recomendaciones sobre el documento de la tesis:

Referencia a los cuadros adjuntos

Nota: El tesista tiene un plazo máximo de seis meses, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador.

Mi agradecimiento infinito a Dios,  
    por darme la fortaleza y perseverancia  
    necesaria para culminar este proyecto.

    Mi gratitud por siempre a mis maravillosos padres  
    por ser mis modelos y guías de vida  
    por su inmenso amor,  
    constante superación,  
    y permanente  
    dedicación a nuestra familia.  
    Dios los tenga en su gloria.

        A José Carlos,  
    mi esposo y amigo entrañable,  
    por su gran amor, confianza y  
    estar presente en todo  
    momento para  
    darme ánimo y seguir adelante.

        A mis amores Abraham, Moisés,  
        Carla y Matteito  
    por ser la motivación que día a día  
    me inspira a superarme.

## **Agradecimiento**

A la Universidad César Vallejo, a la escuela de Posgrado, a sus destacados docentes y personal administrativo quienes me orientaron, apoyaron y compartieron sus conocimientos y experiencia, asimismo, a todos los alumnos del Centro Preuniversitario de la Universidad Ricardo Palma por el apoyo en la realización de esta investigación y un sincero agradecimiento a mi profesor asesor el Dr. Máximo Hernán Cordero Ayala y por sus valiosos consejos, precisiones y enseñanzas.

## **Declaratoria de autenticidad**

Yo, **Celinda Elizabeth del Carmen Salas Manrique**, estudiante de la Escuela de Posgrado del Doctorado en Psicología de la Universidad César Vallejo, Sede Lima; declaro el trabajo académico titulado “Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP – 2016” presentada, en 192 folios para la obtención del grado académico de Doctora en Psicología.

La tesis es de mi autoría, por tanto, declaro bajo juramento 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 internacionales 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, 10 de marzo de 2018

---

**Celinda Elizabeth del Carmen Salas Manrique**

DNI: 08826959

## Presentación

Señores miembros de jurado:

Presento a ustedes mi tesis titulada: “Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP – 2016” con la finalidad de determinar si existe relación entre el afrontamiento del estrés, el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP - 2016, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el grado de Doctor en Psicología.

La presente investigación está estructurada en ocho capítulos: El capítulo uno: Introducción, contiene la realidad problemática, los trabajos previos, teorías relacionadas al tema, formulación del problema, justificación del estudio, las hipótesis y los objetivos. El segundo capítulo: Método, se desarrolla el diseño de investigación, las variables, la operacionalización, la población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, la validez y la confiabilidad, los métodos de análisis de datos y los aspectos éticos. El tercer capítulo: se presentan los Resultados obtenidos. El cuarto capítulo: se expone la Discusión de los resultados. El quinto capítulo: se plantean las Conclusiones. El sexto capítulo: se formulan las Recomendaciones. El séptimo capítulo: se presenta la Propuesta. El octavo capítulo: las Referencias, donde se detallan las fuentes de información empleadas para la presente investigación y finalmente, los Anexos donde se muestra la matriz de consistencia, los instrumentos, la validación de los instrumentos, la base de datos, la acreditación de la institución donde se aplicó el trabajo de investigación, el artículo científico y otras evidencias.

Por lo cual, espero cumplir con los requisitos de aprobación establecidos en las normas de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo.

La autora

<b>Índice</b>	<b>Página</b>
Páginas preliminares	
Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de autoría	v
Presentación	vi
Índice	vii
Resumen	xii
Abstract	xiii
Resumo	xiv
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>15</b>
1.1 Realidad Problemática	16
1.2 Trabajos previos	17
1.3 Teorías relacionadas al tema	22
1.4 Formulación del problema	39
1.5 Justificación del estudio	42
1.6 Hipótesis	43
1.7 Objetivos	44
<b>II. MÉTODO</b>	<b>46</b>
2.1 Diseño de investigación	47
2.2 Variables, operacionalización	49
2.3 Población y muestra	52
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	53
2.5 Métodos de análisis de datos	66
2.6 Aspectos éticos	66
<b>III. RESULTADOS</b>	<b>68</b>
<b>IV. DISCUSIÓN</b>	<b>84</b>
<b>V. CONCLUSIONES</b>	<b>91</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	<b>94</b>
<b>VII. PROPUESTA</b>	<b>96</b>
<b>VIII. REFERENCIAS</b>	<b>109</b>

<b>ANEXOS</b>	<b>117</b>
✓ Matriz de consistencia	118
✓ Instrumentos	129
✓ Validez de los instrumentos	138
✓ Base de datos	165
✓ Acreditación de la institución donde aplicó su trabajo de investigación	171
✓ Artículo científico	174
✓ Otras evidencias	189
✓ Acta de aprobación de originalidad de tesis	192
✓ Pantallazo del software TURNITIN	193
✓ Autorización para la publicación electrónica de la tesis	194
✓ Autorización de la versión final del trabajo de investigación	195

## Índice de tablas

	<b>Página</b>
Tabla 1: Operacionalización de las variables	50
Tabla 2: Cuestionario de Afrontamiento del estrés - CAE	54
Tabla 3: Escala de Bienestar psicológico BIEPS - J	57
Tabla 4: Inventario de Cociente Emocional de Bar On	60
Tabla 5: Validación del instrumento por juicio de expertos: tres variables	61
Tabla 6: Análisis de ítem- ítems entre la variable Afrontamiento del estrés	62
Tabla 7: Análisis de ítem- ítems entre la variable Bienestar psicológico	63
Tabla 8: Análisis de ítem- ítems entre la variable Inteligencia emocional	64
Tabla 9: Análisis de consistencia interna de las variables afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional	65
Tabla 10: Escala para interpretar los resultados de la confiabilidad	66
Tabla 11: Afrontamiento del estrés en alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	69
Tabla 12: Bienestar psicológico en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	70
Tabla 13: Inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	71
Tabla 14: Matriz de correlación entre las variables y dimensiones de estudio	72
Tabla 15: Correlación de orden entre afrontamiento del estrés con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	73
Tabla 16: Correlación de orden entre focalizado en la solución del problema con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	75
Tabla 17: Correlación de orden entre autofocalización negativa, el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	76

Tabla 18:	Correlación de orden entre la reevaluación positiva con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	77
Tabla 19:	Correlación de orden entre la expresión emocional abierta con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	79
Tabla 20:	Correlación de orden entre la evitación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	80
Tabla 21:	Correlación de orden entre la búsqueda de apoyo social con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	81
Tabla 22	Correlación de orden entre la religión con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	82

**Índice de figuras**

	<b>Página</b>
Figura 1: Afrontamiento del estrés en alumnos preuniversitarios del CEPURP,2016	69
Figura 2: Bienestar psicológico en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	70
Figura 3: Inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016	71

## Resumen

El objetivo de este estudio fue determinar si existe relación entre el afrontamiento del estrés, el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP - 2016. Las variables estudiadas fueron afrontamiento del estrés (focalizado en la solución del problema, la autofocalización negativa, la reevaluación positiva, la expresión emocional abierta, la evitación, la búsqueda de apoyo social, la religión), el bienestar psicológico e inteligencia emocional. El método utilizado fue el hipotético deductivo. El tipo de investigación fue básica con un diseño no experimental descriptivo correlacional transversal y de enfoque cuantitativo. Fue un estudio censal de 149 alumnos del Programa Regular Abril – Julio 2016 – II. Los instrumentos de recolección de datos fueron el Cuestionario del Afrontamiento del Estrés- CAE (Sandín y Chorot, 2003), la Escala de Bienestar Psicológico – BIEPS – J y el Inventario de Inteligencia Emocional de Bar-On- ICE cuya validez de obtuvo por juicio de expertos y la confiabilidad con el coeficiente Alfa de Cronbach siendo 0.78 para la variable Afrontamiento del estrés, 0.73 para la variable Bienestar psicológico y 0.84 para la Inteligencia emocional lo que indica que la confiabilidad es buena para las variables de estudio. Se obtuvo los siguientes resultados: que el 50.3% de los estudiantes emplean muchas estrategias de afrontamiento del estrés, el 26.2 % algunas ocasiones, y el 23.5% siempre emplean estrategias para afrontar el estrés; que el 51.0% de los estudiantes tuvo nivel bajo de bienestar psicológico, el 30.2% muy bajo nivel de bienestar psicológico y el 18.8% nivel promedio de bienestar psicológico; que el 58.4% presentó alto nivel de inteligencia emocional, el 23.5% muy alto nivel y el 18.1% un nivel promedio de inteligencia emocional. Se concluye que el afrontamiento del estrés se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016 con una correlación baja positiva de 0.363338 y un nivel de significación ( $p=0.02146 < ,05$ ).

**Palabras clave:** afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional.

## Abstract

The objective of this study was to determine if there is a relationship between coping with stress, psychological well-being and emotional intelligence in the pre-university students of CEPURP - 2016. The variables studied were coping with stress (Focused on the solution of the problem, negative self-targeting, positive re-evaluation, open emotional expression, avoidance, seeking social support, religion), psychological well-being and emotional intelligence. The method used was the hypothetical deductive. The type of research was basic with a descriptive cross-sectional non-experimental design and a quantitative approach. It was a census study of 149 students of the Regular Program April - July 2016 – II. The data collection instruments were the Questionnaire on Coping with Stress - CAE (Sandín and Chorot, 2003), the Psychological Wellbeing Scale - BIEPS - J and the Emotional Intelligence Inventory of Bar-On-ICE whose validity was obtained by trial of experts and the reliability with the Cronbach's Alpha coefficient being 0.765 of the variable Coping with stress, 0.736 of the psychological well-being variable and 0.766 of Emotional intelligence. This indicates that reliability is good for the study variables. The following results were obtained: that 50.3% of the students use many strategies to cope with stress, 26.2% sometimes, and 23.5% always use strategies to cope with stress; that 51.0% of the students had a low level of psychological well-being, 30.2% had a very low level of psychological well-being and 18.8% had a regular level of psychological well-being; that 58.4% presented a high level of emotional intelligence, 23.5% a very high level and 18.1% an average level of emotional intelligence. It is concluded that stress coping is significantly related to psychological well-being and emotional intelligence in pre-university students of CEPURP, 2016 with a positive low correlation of 0.363338 and a level of significance ( $p = 0.02146 <, 05$ ).

**Key words:** stress coping, psychological well-being and emotional intelligence.

## Resumo

O objetivo deste estudo foi determinar se existe uma relação entre lidar com o estresse, o bem-estar psicológico e a inteligência emocional em estudantes pré-universitários da CEPURP - 2016. As variáveis estudadas foram lidar com o estresse (focado na solução do problema, auto-alvo negativo, reavaliação positiva, expressão emocional aberta, evasão, busca de apoio social, religião), bem-estar psicológico e inteligência emocional. O método utilizado foi a hipotética dedutiva. O tipo de pesquisa foi básico com um desenho descritivo não experimental e uma abordagem quantitativa. Foi um estudo censitário de 149 alunos do Programa Regular de Abril a Julho de 2016 – II. Os instrumentos de coleta de dados foram o Questionário sobre Lidar com Stress - CAE (Sandín e Chorot, 2003), a Escala de Bem-estar Psicológico - BIEPS - J e o Inventário de Inteligência Emocional do Bar-On-ICE cuja validade foi obtida por meio do julgamento de especialistas e a confiabilidade com o coeficiente Alpha de Cronbach sendo 0,78 da variável Lidar com o estresse, 0,73 da variável de bem-estar psicológico e 0,84 de inteligência emocional, o que indica que a confiabilidade é boa para as variáveis do estudo. Foram obtidos os seguintes resultados: que 50,3% dos alunos usam muitas estratégias para lidar com o estresse, 26,2% às vezes e 23,5% sempre usam estratégias para lidar com o estresse; que 51,0% dos estudantes tinham um baixo nível de bem-estar psicológico, 30,2% tinham um nível muito baixo de bem-estar psicológico e 18,8% tinham um nível regular de bem-estar psicológico; que 58,4% apresentaram alto nível de inteligência emocional, 23,5% de nível muito alto e 18,1% de nível médio de inteligência emocional. Conclui-se que o enfrentamento do estresse está significativamente relacionado ao bem-estar psicológico e à inteligência emocional em estudantes pré-universitários do CEPURP, 2016, com uma baixa correlação positiva de 0,363338 e um nível de significância ( $p = 0,02146 <, 05$ ).

Palavras-chave: enfrentamento do estresse, bem-estar psicológico e inteligência emocional.

## **I. Introducción**

### **1.1 Realidad problemática**

El estilo de vida que tienen los alumnos, la dinámica familiar que experimentan, el tipo de crianza recibido, el colegio donde han estudiado, los intereses, la personalidad, las formas de solucionar los problemas, las expectativas y preocupaciones respecto al futuro, el tipo de economía que manejan de alguna manera se refleja en su desenvolvimiento personal, es decir, en las diferentes dimensiones de su vida y a su vez en su salud mental. Es por ello importante estudiar y proteger la calidad de vida de nuestros jóvenes, objeto de estudio para que se desempeñen adecuadamente como estudiantes y sean exitosos como profesionales y como seres humanos para que en un futuro próximo sean padres de familia satisfechos y sean buenos modelos para sus hijos de la nueva sociedad que nos espera.

En cuanto al afrontamiento del estrés es prioritario resaltar que los jóvenes aprendan a desarrollar el autocontrol y manejo de emociones impulsando el conocimiento y práctica de los mecanismos positivos para afrontar estas situaciones de tensión evitando conflictos y relaciones interpersonales poco saludables.

El día a día en nuestra sociedad peruana se ha convertido en todo un reto, puesto que las personas aspiramos a desarrollarnos en un ambiente de tranquilidad y armonía para producir en forma óptima en todas las esferas de la vida versus lo que experimentamos en la realidad, viviendo bajo la presión del tiempo, la competencia académica, laboral o social, el caótico tránsito en las principales calles de la ciudad, la violencia intra e interpersonal que experimentan las personas, la delincuencia, la falta de seguridad ciudadana, el maltrato físico o psicológico que existe entre las personas, se convierten entre otros factores, en aspectos que hacen que, la salud mental se vulnere, y en consecuencia, genere lo que es el tan temido estrés que se ha convertido en la enfermedad de la época desencadenando una serie de enfermedades psicosomáticas o desarrollando algún trastorno psicológico o hasta psiquiátrico inclusive, afectando a los individuos sin excepción de género, edad o condición social desencadenando en extremo situaciones de violencia que son difíciles de controlar.

De acuerdo al estudio epidemiológico de trastornos psiquiátricos en el Perú Urbano, 1 de cada 3 ha tenido un trastorno mental a un momento dado, y que 1 de cada 10 ha tenido dos o más de estos trastornos (Fiestas, F. & Piazza, M., 2012.p.4).

Así también el estudio del bienestar psicológico del individuo ha sido motivo de interés en todas las épocas, no solo para los psicólogos sino también para filósofos, historiadores, sociólogos, economistas, arquitectos, etc. Vemos que a través de la historia, en el estudio de las culturas, en estudios antropológicos, sociales y psicológicos se ha tratado de explicar el comportamiento individual y social de los individuos y por ende, tratar de encontrar lo que denominaríamos la esencia de la vida, es decir, la felicidad. Y aunque resulte difícil de definir el constructo de felicidad o incluso de medirla de manera objetiva hoy, gracias a los estudios de Carol Ryff, Martina Casullo y otros, se llega a comprenderla mejor y se puede investigar este concepto y aspectos que están vinculados.

De hecho, el estudio del afrontamiento del estrés, el bienestar psicológico y la inteligencia emocional servirán para proteger y fortalecer la parte psicológica de de nuestros estudiantes desarrollando en ellos una autoestima fuerte, saludable y con una visión optimista y resiliente capaz de sobrellevar las vicisitudes de la vida para que se sientan satisfechas consigo mismas en el desempeño de sus capacidades y en el manejo positivo de sus relaciones intra e interpersonales.

## **1.2 Trabajos previos**

Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Escalante (2012) en un estudio sobre el Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios tuvo como objetivo medir el grado de bienestar psicológico, su relación con los rasgos de personalidad y los objetivos de vida de estudiantes de Psicología. La investigación se apoyó en el enfoque de Millon, el método utilizado fue el diseño transversal con metodología descriptiva correlacional. Las pruebas psicológicas empleadas fueron la Escala de bienestar psicológico para adultos, BIEPS-A, (Casullo, 2002), Escala de Little (1983, adaptación local) e Inventario

Millon de Estilos de Personalidad, MIPS (Adaptación Casullo y Castro-Solano, 1997) en 366 estudiantes de la carrera de Psicología, de los dos sexos y de 21 años como máximo. Los hallazgos se explicaron en base a todas las áreas del bienestar psicológico como la aceptación, el control, la autonomía, los vínculos y los proyectos, asimismo se exploraron y analizaron descriptivamente los objetivos de vida y las correspondencias múltiples de la información recogida, también se encontró correlación entre las dimensiones del bienestar psicológico y los rasgos de la personalidad como las metas motivacionales, los modos cognitivos y las conductas interpersonales; resolvieron que existen correlaciones positivas y negativas entre los rasgos de personalidad y las dimensiones del bienestar psicológico y además se describieron los objetivos de vida destacados.

Marsollier y Aparicio (2011) en un estudio sobre el bienestar psicológico y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas investigaron el concepto del bienestar psicológico analizándolo desde el contexto laboral. Emplearon un diseño mixto y su objetivo fue explorar el nivel de desgaste laboral y el bienestar psicológico de 100 sujetos que trabajan en la Administración Pública del Gobierno de Mendoza en Argentina. Como instrumentos de evaluación utilizó la Escala de bienestar psicológico BIEPS-A (Casullo, 2000) y el Cuestionario de afrontamiento de Fridenberg y Lewis (1996). Concluyeron que existe en la muestra estudiada una tendencia a elevados niveles de bienestar psicológico y una leve tendencia a bajos puntajes de bienestar entre sujetos universitarios con los no universitarios y en el análisis de regresión para los dos grupos el esforzarse y tener éxito pronostica el bienestar psicológico y a la inversa.

Iglesias (2011) en su tesis doctoral en Psicología titulada: Estudio del estrés percibido por alumnos noveles de ciencias de la salud, las estrategias de aprendizaje cognitivas, su rendimiento académico y la relación entre éstas. La muestra tuvo 209 alumnos para las variables estrés percibido y estrategias de aprendizaje y 169 para el rendimiento académico. El estudio realizado fue de tipo transeccional, descriptivo correlacional. Obtuvo los datos se empleando un cuestionario virtual. Para determinar el estrés percibido utilizó el Cuestionario de

estrés percibido para alumnos noveles, para las estrategias cognitivas y el rendimiento académico se usaron las calificaciones. Para el análisis descriptivo, usó medidas de tendencia central, los indicadores de dispersión, de posición, de forma y gráficos y tablas. Las conclusiones y los resultados indicaron que los alumnos noveles manifiestan niveles débil-medio del estrés percibido, también encontró que los factores más estresantes son el estrés académico y la desorganización de la universidad. Además observó que las estudiantes poseen un nivel más elevado de estrés que los alumnos varones y que los estudiantes emplean gran cantidad de estrategias de aprendizaje cognitivas. Encontró que el rendimiento académico de los alumnos es bueno sobre todo en Enfermería y Fisioterapia. Existe una relación significativa entre los factores de estrés percibido con estrategias de aprendizaje en relación con la memorización y una relación significativa negativa entre la desorganización de la universidad y el rendimiento académico y entre el sentimiento de soledad y las tasas de éxito y rendimiento. Por otro lado, encontró que el total del estrés percibido se asocia significativamente a una baja calificación en promedio. No encontró relación significativa entre las estrategias de aprendizaje cognitivas y el rendimiento académico.

Caballero, Suárez y Bruges (2015) realizaron una investigación sobre las características de la inteligencia emocional en un grupo de universitarios con y sin ideación suicida en la universidad del Magdalena en Colombia y tuvo como objetivo identificar las características de inteligencia emocional en un grupo de universitarios con y sin ideación suicida, emplearon un diseño descriptivo comparativo con una muestra de 22 sujetos con IS y 22 sujetos sin IS utilizando los instrumentos de evaluación el Traid Meta Mood Scale y el Inventario de ideación suicida de Beck. Concluyeron que los sujetos con ideas suicidas evidencian dificultades en habilidades emocionales esenciales para atender, comprender y regular emociones, a diferencia de quienes la tienen.

Gázquez, Pérez, Díaz, García e Inglés (2015) en un estudio sobre Perfiles de inteligencia emocional y conducta social en adolescentes españoles plantearon dos objetivos, primero, identificar perfiles diferentes de inteligencia

emocional (EI), y segundo, verificar la existencia de las diferencias estadísticas importantes entre los perfiles identificados en relación con el comportamiento sociable. Los participantes fueron 1071 adolescentes españoles a quienes se les aplicó la Escala de inteligencia emocional percibida (Trait Meta-Mood Scale-24, TMMS-24) y la Batería de socialización BAS-3. Concluyeron que hay diferencias estadísticamente significativas entre los perfiles en los patrones de comportamiento social, sobresaliendo los estudiantes de los grupos con alta IE generalizada y alta puntuación en regulación emocional, los cuales muestran mayores puntuaciones en conductas sociales positivas. Sus resultados son discutibles por sus implicancias prácticas con adolescentes españoles.

Espinoza (2011) en la tesis de doctorado denominada: Estilos de Personalidad y Bienestar Psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima tuvo como objetivo encontrar la relación entre estas dos variables y elaborar un perfil típico para los dos grupos de estudio, la muestra estuvo conformada por 158 alumnos de psicología y 318 de ingeniería industrial tanto varones como mujeres y empleó los siguientes instrumentos: el Inventario de Estilos de personalidad de Millon (MIPS) y el Inventario de bienestar psicológico de Casullo BIEPS-J. Concluyó que los estudiantes de ambas carreras presentan puntajes elevados en los estilos de personalidad de expansión, sensación y conformismo; de manera similar mostró los niveles de bienestar.

Ortiz (2012) realizó una investigación que tuvo como objetivo identificar la relación entre el bienestar psicológico y cohesión- adaptabilidad familiar con alumnos del 4to. y 5to. de secundaria del distrito de Independencia. Contó con una muestra de 325 alumnos de 4to y 5to año de secundaria sus edades fueron entre los 13 a 17 años, se les administró los instrumentos: Escala de bienestar psicológico de Casullo y la Escala de cohesión – adaptabilidad familiar FACE III. Se encontró que el 39.40% se encuentran con bienestar promedio alto, un 35.70% se encuentran con bienestar promedio bajo, un 17.50% presenta bienestar alto, y finalmente el 7.40% restante presenta bienestar bajo, asimismo el bienestar psicológico y cohesión-adaptabilidad familiar en los estudiantes de

género masculino presentan puntajes muy semejantes (como se citó en Chávez, 2016, p.82).

Verde (2014) investigó sobre los estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral y tuvo como propósito conocer la relación entre los estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones nacionales de la provincia de Huaral. La muestra probabilística estuvo integrada por 393 adolescentes de dos instituciones educativas nacionales, pertenecientes a 4to. y 5to. de secundaria. Fueron evaluados con los instrumentos: Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE de Carver y la Escala de satisfacción con la vida SWDS de Dinner. Se encontró que existe relación significativa positiva con los estilos de afrontamiento enfocado al problema y enfocado a la emoción con la satisfacción con la vida; y relación significativa negativa con el estilo de afrontamiento de evitación y la satisfacción con la vida.

Condori (2013) en su tesis doctoral investigó sobre la relación de autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de la salud con el rendimiento académico en universitarios y su intención principalmente fue establecer la relación entre la autoeficacia para el afrontamiento del estrés, las reacciones interpersonales, el bienestar psicológico y la percepción de salud en estudiantes universitarios y cómo se correlacionan con el rendimiento académico en un total de 521 alumnos universitarios en Trujillo. Empleó las siguientes escalas: Escala de autoeficacia para el afrontamiento del estrés (EAEAE), Inventario abreviado de reacciones interpersonales (Short Interpersonal Reactions Inventory (SIRI) y Escala de bienestar psicológico (BIEPS-A), concluyó que existe relación significativa entre el rendimiento académico y la autoeficacia para el afrontamiento del estrés, el bienestar psicológico (subescalas control- aceptación y proyectos) y las reacciones interpersonales. Asimismo, encontró correlaciones significativas entre las escalas autoeficacia para el afrontamiento del estrés, el bienestar psicológico y la percepción de la salud (correlación inversa con las otras). Finalmente, encontró relación significativa inversa entre las relaciones

interpersonales con las otras escalas, salvo el tipo 5 que solo tiene relación con el bienestar psicológico (subescala vínculos psicosociales).

Chávez (2016) en el estudio sobre el bienestar psicológico y riesgo suicida en adolescentes de 5to. año de secundaria del distrito de Los Olivos, planteó como objetivo determinar la relación entre estas dos variables, siendo un estudio de tipo básico y diseño no experimental, transversal, habiéndose utilizado dos cuestionarios. Concluyó que: existe una relación negativa entre bienestar psicológico y riesgo suicida en estudiantes de 5to grado de secundaria del distrito de Los Olivos, lo que se demuestra con la prueba de Spearman (Rho de Spearman =  $-.236$ ;  $\alpha = .003$  significativo).

Romero (2016) en su tesis doctoral en Psicología denominada Bienestar psicológico y empatía cognitiva y afectiva en mujeres víctimas de violencia atendidas en hospitales públicos de Trujillo tuvo como objetivo determinar la relación entre el bienestar psicológico y empatía cognitiva y afectiva, el diseño fue no experimental, la muestra fue probabilística aleatoria de una población, 456 siendo la población de 11 460 sujetos, los datos se analizaron con la correlación de Spearman. Se administró la escala de bienestar psicológico para adultos, BIEPS- A y el test de empatía cognitiva y afectiva, TECA. Se encontró una correlación muy significativa y directa entre el bienestar psicológico y la empatía cognitiva y afectiva, asimismo el bienestar psicológico de correlaciona de manera significativa y directa con la adopción de perspectivas, comprensión emocional, estrés empático y la alegría empática.

### **1.3 Teorías relacionadas al tema**

#### **Teorías sobre el afrontamiento del estrés**

El ser humano desde que nace necesita adaptarse a las condiciones y exigencias de su ambiente de tal forma que se enfrente a los desafíos que le impone la vida, todo su comportamiento y actividad estará encaminado a reestablecer el equilibrio corporal (homeostasis), como falta de una carencia en el organismo lo que le provocará tensión y surgirá el impulso que lo lleve a tomar una acción.

“El término estrés deriva de las ciencias físicas que consiste en fuerza que se ejerce sobre una estructura, su dinámica y las consecuencias que implica la aplicación de la presión ejercida por la misma y el proceso de resistencia desarrollado” (Hilke, 1973. p.33).

A continuación se describirán los diversos enfoques teóricos que aun con el transcurrir del tiempo luego de innumerables estudios posteriores siguen vigentes por su óptica amplia de la temática y la comprensión del tema. Hay teorías consideradas como biológicas y otras entendidas como un proceso de interdependencia entre factores personales, ambientales y contextuales.

### **Teoría de Hans Selye**

Hans Selye (citado por Kalat, 2004, p.328), define el estrés como “la respuesta no específica del organismo a cualquier demanda”. Son las modificaciones que se van produciendo en el organismo como resultado de la presencia, relativamente estable de un estresor.

Hans Selye (citado por Gerring, 2005, p. 409) desarrolló el Síndrome de Adaptación General – SAG que comprende tres etapas:

1. **Reacción de alarma:** el individuo se prepara para hacer algo frente a la amenaza. Se produce una disminución inicial de la resistencia del organismo coincidiendo con el encuentro con el factor amenazante (shock), seguida por una paulatina recuperación del equilibrio a medida que se utilizan estrategias defensivas (contrashock). En esta etapa el organismo moviliza sus recursos y por activación del sistema simpático, aparecerán los siguientes síntomas como: aumento de la tensión arterial, aumento de la frecuencia cardíaca, aumento de la secreción de algunas hormonas, etc.
2. **Resistencia:** El organismo se esfuerza por contrarrestar la presión, busca adaptarse al estresor. La activación fisiológica disminuye un poco, sin embargo, se mantiene sobre lo normal. Si no tiene éxito en la confrontación o ésta se prolonga, la capacidad para resistir se debilita, y el sujeto comienza a tornarse vulnerable a problemas de salud (úlceras, asma,

hipertensión, etc.). Aparecen las señales de trastornos psicósomáticos y se elaboran las estrategias para afrontar el estrés.

3. Agotamiento, fatiga o claudicación: Debido a la falla en el intento de contrarrestar la presión, se produce un debilitamiento progresivo de la capacidad de defensa, aumentando aún más la vulnerabilidad y susceptibilidad de enfermedad en el organismo, lo que puede llevar al sujeto a una pérdida seria de la salud o incluso a la muerte mismo. Los recursos del cuerpo se agotan y se reducen las hormonas para el estrés.

### **Teoría Transaccional del estrés**

Lazarus uno de los más reconocidos estudiosos en este tema, enfatiza como uno de sus elementos básicos de su modelo transaccional el término de afrontamiento, que es un proceso donde participan factores, personales, contextuales y ambientales y que entre ellos existe interdependencia.

Conceptualiza el afrontamiento como “el conjunto de los esfuerzos cognitivos y conductuales que permanentemente cambian, que aparecen para resolver las exigencias internas y externas que son medidas como excedentes o que superan los recursos del individuo”. (Lazarus y Folkman, 1986 p. 164, citado por Sandín y Chorot, 2003, p.39)

Estos autores propusieron un modelo transaccional para comprender al estrés como un proceso de interacción, donde no solo el factor del contexto es importante sino también la valoración que la persona haga de la situación.

Este proceso consta de tres fases: evaluación primaria, secundaria y afrontamiento. Esta propuesta aún teniendo muchos años sigue vigente y es considerado como el más completo para explicar el estrés como proceso.

1. Evaluación primaria: es “cómo” la persona percibe e interpreta la situación que experimenta y hay tres formas: 1) irrelevante, 2) benigna-positiva y 3) estresante.

Si la experiencia no reviste problemas para el individuo se refiere a la categoría de irrelevante, significa que no gana ni pierde nada en esa situación.

Si las consecuencias de esas situaciones se valoran como positivas es la forma benigna-positiva. Esta categoría produce emociones placenteras como la alegría, amor o felicidad, por ejemplo, sin embargo, pueden transformarse en complejas o mixtas.

En cambio, si hay daño o pérdida en la persona, como alguna enfermedad, lesión, accidente, daño en la autoestima, pérdida de afecto social o pérdida de alguien importante para la persona son evaluaciones estresantes. La amenaza y el desafío son evaluaciones estresantes.

El afrontamiento anticipativo es un aspecto positivo de la amenaza porque el individuo puede planear con tiempo lo que le sucederá en el futuro mientras que en el desafío el sujeto hace los esfuerzos que necesite para vencer la confrontación, esto produce tanto emociones displacenteras como impaciencia o placenteras como la excitación y regocijo, en cambio en la amenaza se siente temor, ansiedad o mal humor (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Reynoso, 2002, p. 75)

2. Evaluación secundaria: el individuo evalúa lo que puede hacer y los resultados dependen de lo que se haga y de lo que esté en riesgo. Son los recursos de los que dispone el sujeto. Además se plantean las estrategias de solución.

3. Afrontamiento: es lo que el individuo hace o piensa. Hay dos tipos de afrontamiento: el afrontamiento dirigido al problema porque sirve para regular la fuente del estrés y el sujeto considera que puede hacer algo eficaz y, 2) el afrontamiento dirigido a la emoción, cuando trata de regular las emociones estresantes relacionadas con la situación y ocurre cuando el sujeto considera que el estresor permanece mucho tiempo. Es necesario considerar que ninguna estrategia es mejor o peor que otra. La eficacia de la estrategia dependerá de los

resultados a corto o largo plazo, incluso los sujetos que usan la negación o evitación experimentarán un alivio emocional en una situación amenazante, pero mostrarán debilidad permanente en todas situaciones que se le presenten (afrentamiento dirigido a la emoción). Si las personas se enfrentan en forma vigilante ante la amenaza, están expuestos a sufrir más trastornos.

Este modelo Transaccional se le conoce también como Fenomenológico Cognitivo, porque señala que el estrés no está determinado solamente por la naturaleza del estímulo ambiental, ni solo por las características particulares del sujeto que se enfrenta a él, sino por la interacción entre la evaluación que hace el individuo de ese estímulo y las demandas de ese estímulo sobre el individuo.

Para Lazarus y Folkman (1986, citado por Reynoso, 2002, p.63) la valoración primaria y la secundaria son interdependientes, dando lugar a tres tipos de respuesta frente a ellas:

1. Respuesta fisiológica: hay reacción neuroendocrina y/o asociada al sistema nervioso autónomo.
2. Respuesta emocional: hay sensación de malestar, temor o depresión.
3. Respuesta cognitiva: hay preocupación, pérdida de control o negación.

Hay algunos estilos que pueden ser funcionales a corto plazo en cuanto logran el objetivo de disminuir el impacto del estresor, pero a largo plazo pueden comprometer de manera considerable la calidad de vida, la salud mental y el bienestar psicológico general de las personas (Wahl, Hanestad, Wiklund y Poum, 1999, p. 428).

En este enfoque teórico, la relación entre el estrés y el afrontamiento es recíproca, debido a que, las acciones que realiza una persona para enfrentar un problema, afectan la valoración del mismo y su consiguiente afrontamiento.

Si el afrontamiento no es eficaz, el estrés se agudiza y origina un fracaso adaptativo, que trae aparejada una cognición de indefensión junto con

consecuencias biológicas (síntomas orgánicos) o psicosociales (malestar emocional y psicológico) que desencadena en la presencia de una enfermedad.

El afrontamiento actúa como un verdadero regulador de la perturbación emocional, evidenciando que si es efectivo, no permite que se presente el malestar y, por el otro extremo, podría afectar la salud, aumentando el riesgo de morbilidad y mortalidad para el sujeto.

Chorot y Sandín (2003) se basaron en el enfoque teórico de Lazarus y Folkman (1984) entendiendo el afrontamiento del estrés como un proceso y de Moos y Billings (1982) sobre sus estudios sobre la evaluación del afrontamiento elaborando su escala con criterios teórico-rationales, resultando el EEC (Escala de afrontamiento del estrés), considerando después de un exhaustivo análisis, 7 subescalas (dimensiones básicas del afrontamiento) y 42 ítems con adecuados coeficientes de confiabilidad y validez.

El estudio encontró una estructura de dos factores, que expresaban los estilos de afrontamiento racional y focalizado en la emoción, además concluyeron que las mujeres emplean más estrategias de afrontamiento que los varones y que según la estrategia empleada por la persona para afrontar el estrés puede convertirse en un indicador positivo o negativo de la salud.

En resumen, es totalmente válido y pertinente afirmar que el afrontamiento efectivo actúa como un factor protector de la salud, en razón que funcionará como neutralizador de los efectos estresantes de los acontecimientos vitales.

### **El modelo de Hodlroyd y Lazarus**

Las estrategias de afrontamiento antes que la procedencia de los estresores puede orientar si un individuo experimente o no estrés. Las tácticas al estrés pueden ser adecuadas o inadecuadas: mientras que las estrategias adecuadas disminuyen el estrés, las inadecuadas a corto plazo reducen el estrés pero a largo plazo dañan la salud.

Siguiendo esta perspectiva, las estrategias de afrontamiento, exitosas o no, pueden significar que la persona experimente o no el estrés. Siendo así, se resalta la importancia de contar con estrategias efectivas que sirvan para manejar con eficacia las demandas internas y externas. En cada persona hay una tendencia predominante para emplear algún estilo de afrontamiento, sea porque aprendió, porque se dio de manera casual o porque ocurrió una situación de emergencia.

Es necesario puntualizar las diferencias entre estos dos conceptos que podrían ser similares: formas y tácticas para el afrontamiento al estrés.

Las formas de afrontamiento se refieren a inclinaciones que presenta la persona para enfrentar las circunstancias, siendo él mismo el encargado de elegir esas predilecciones individuales al emplear alguna forma o táctica para el afrontamiento, así como de mantener su equilibrio transitorio y contextual.

Las tácticas de afrontamiento son acciones definidas que se utilizan según el caso pudiendo variar de acuerdo a las circunstancias que lo causan.

En otras palabras, siguiendo lo manifestado por Sandín y Chorot (1995) “Los estilos de afrontamiento son disposiciones generales que hacen que la persona piense, sienta y actúe de forma más estable ante diferentes situaciones mientras que las estrategias de afrontamiento se establecen en función de la situación”.

(Castaño, 2010, p. 246)

Hay dos categorizaciones en el estilo de afrontamiento, el método utilizado que puede ser activo o de evitación y la focalización de la respuesta, que da lugar a tres tipos de afrontamiento, focalizado en la evaluación de la situación, dirigido al problema o a la emoción. (Holroyd y Lazarus, 1982, citado por Martín, M., s.p.)

El afrontamiento del estrés toma en cuenta una serie de acciones cognitivas y afectivas que se expresan como respuesta a una preocupación

específica y se interpreta como un intento de devolver el equilibrio o eliminar el problema. (Frydenberg y Lewis, 1993, Lazarus, 1999, citado por Scafarelli y García, 2010, p.2)

### **Teorías sobre el bienestar psicológico**

El bienestar psicológico ha sido investigado por muchas disciplinas de la Psicología, entre ellos la Psicología Positiva y se le vincula generalmente con los términos de felicidad, calidad de vida y salud mental. La mayor parte de las definiciones de este concepto provienen de este campo del conocimiento psicológico.

Haciendo una breve reseña sobre la historia y evolución de este constructo, en la época de los filósofos griegos “la buena vida”, “sentirse bien” o “vivir bien” era una virtud. Aristóteles se refería al “Sumo Bien” y la “Felicidad Suma” como el fin del ser humano, asimismo los discípulos del filósofo chino Confucio denotaban una buena calidad de vida a una sociedad ordenada donde cada ciudadano cumple roles y responsabilidades claramente definidos (Diener & Suh, 2000, citado en Romero, 2016, p.21)

El concepto de bienestar psicológico surgió en Estados Unidos y fue configurándose a partir del surgimiento las sociedades industrializadas y del interés por las condiciones de vida. Al inicio se relacionaba sentirse bien con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, sin embargo hoy en día, con los diversos aportes al tema, se afirma que el bienestar psicológico no solo se asocia con estas variables sino con la subjetividad personal (Diener, Suh & Oishi, 1997, p.25).

Sobre las orientaciones teóricas que explican el bienestar psicológico, existen dos ópticas conceptuales definidas: la tradición hedónica, enfocada al bienestar subjetivo y la tradición eudemónica, enfocada al bienestar psicológico (Díaz et.al., 2006, citado en Romero 2016, p.22). a) Enfoque Hedonista que está centrado en la emoción. Los psicólogos que apoyan esta visión consideran el bienestar como un símil a los placeres tanto del cuerpo como de la mente. La

idea de los psicólogos hedónicos es que “el bienestar consiste en la felicidad subjetiva construida sobre la experiencia del placer versus el displacer, incluyendo los juicios sobre los buenos y malos elementos de la vida”. Dentro de los componentes hedónicos se encuentran la satisfacción vital y la afectividad positiva. (Diener, 1984, citado en Romero, 2016, p.22). b) Enfoque Eudemónico centrado en el pleno funcionamiento y desarrollo del potencial humano. Su interés se centra en la búsqueda del crecimiento personal, el desarrollo del potencial humano y el sentido de la vida, los que incluyen aspectos emocionales y cognitivos y que consideran diferentes entornos, donde se desenvuelve la persona (Casullo, 2002). La diferencia entre ambos enfoques es que el enfoque eudemónico entiende el bienestar más allá de la felicidad subjetiva, pues esta se basa en las experiencias personales y se centra en el desarrollo del potencial humano y el crecimiento personal.

Casullo y Castro (2000) definen el bienestar psicológico como una capacidad de mantener vínculos, control sobre su entorno, tener proyectos y aceptación de sí mismo, evaluándose a través de los afectos positivos y negativos de satisfacción, ignorando la adjudicación del significado de los actos humanos sino más bien de la experiencia personal.

Siguiendo la ruta de la psicología positiva, Diener (2000) sostiene que todos estos constructos y su relación corresponde a lo que él considera la ciencia de la felicidad, sin embargo, enfatiza que solo el bienestar subjetivo no es garantía suficiente de gozar de salud mental.

Resulta interesante el aporte de García (2002, p. 38) sobre el tema, al afirmar que “la familia puede facilitar o ser fuente de interferencia del bienestar psicológico”. Es positivo y provechoso manifestar que el bienestar está muy ligado con aspectos singulares del funcionamiento integral del individuo, incluida la parte social.

Como resultado de los diferentes enfoques de investigación para explicar el bienestar psicológico, se describen seis modelos que se explican a través de las teorías las mismas que ponen énfasis en diferentes aspectos del mismo.

### **La teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000)**

Estos autores sostienen que las personas tienen la posibilidad de modificar las situaciones negativas y tener el control de sus vidas, asumiendo decisiones positivas que cambien situaciones negativas existentes o quedarse inmóviles lo que resultaría en buena parte de los factores sociales donde se desenvuelven y actúan.

Las personas de forma natural tendrían demandas emocionales que serían el origen de una personalidad que se impulsa además el contexto social impulsaría o dificultaría estos procesos positivos.

### **El modelo de acercamiento a la meta de Oishi (2000)**

Este modelo plantea indicadores de bienestar los cuales cambian en función a los objetivos y valores que presente cada individuo. El objetivo fundamental se centra en que las personas conservan su bienestar en relación a de lo que consideren importante y si las personas se diferencian en sus metas y valores también lo harán en sus principios de placer.

En consecuencia, el modelo se refiere a que las personas a menudo logran su bienestar psicológico equiparando sus metas con los recursos que poseen y esto va depender de la cultura y de los valores preponderantes.

### **Teoría del flujo**

Sostiene que el bienestar se alcanza en la realización de las actividades humanas en sí y no en llegar a una meta final. Investigó y dio el nombre de “fluidez”, conceptualizándolo así:” el estado de gratificación en el que entramos, cuando nos sentimos totalmente involucrados en lo que estamos haciendo”. (Seligman, M., 2003, citado en Romero, 2016, p. 24). El bienestar se produce por el descubrimiento permanente de lo que está realizando la persona, eso es lo que significa “vivir”, expresando su singularidad, así reconoce y experimenta la

complejidad del mundo en que vive. (Cuadra y Florenzano, 2003, p.86). Los aportes de Csikszentmihalyi (citado en Bermúdez, 2017) contribuyeron a entender mejor este constructo.

### **Teoría homeostática del bienestar de Cummins**

De acuerdo a esta teoría homeostática del bienestar subjetivo trata de explicar que el bienestar subjetivo se muestra en un nivel abstracto: cuán satisfecha está la persona con su vida. También plantea “que el proceso psicológico en el que se sitúa el bienestar, es un sistema altamente integrado que comprende un sistema de capacidades genéticas primarias y un sistema protector secundario” (Cummings, 1998. p.307).

En resumen, el bienestar psicológico, expresa todo el sentir positivo y los pensamientos positivos del ser humano acerca de sí mismo. Toda persona debería poder decidir acerca de su bienestar psicológico y como lo va a manejar a lo largo de su vida. Cada persona, es la responsable de formar su propia personalidad, de adquirir sus propios valores y ser seguro de sí mismo.

### **Modelo de la autoconcordancia**

Este modelo fue propuesto por Caycedo, Medina y Ballesteros (2006) quienes se basaron en la teoría de Sheldon y Elliot, este enfoque explica que las exigencias no son tan generales sino que están regidas por los aspectos muy particulares de los individuos.

Las personas pueden elegir o no objetivos que representan sus valores e intereses. Esto ocurre cuando una persona tiene claros los objetivos que desea alcanzar, lo que significa que va experimentar un bienestar mayor que aquellos que no los tienen, porque están actuando de una manera más congruente con sus intereses y sus proyectos personales.

## **El modelo multidimensional de Carol Ryff**

Este modelo multidimensional de Carol Ryff (1989); Ryff y Keyes (1995), se funda en investigaciones sobre el desarrollo humano óptimo, el ciclo vital, la autorrealización, el funcionamiento mental positivo y el significado vital. La propuesta del modelo radica en que el funcionamiento psicológico está integrado por múltiples dimensiones y el bienestar psicológico (BP), toma en cuenta la autoaceptación, el crecimiento personal, los propósitos en la vida, las relaciones positivas con otros, el dominio medio ambiental y la autonomía.

En consecuencia, el bienestar psicológico es un concepto amplio y complejo más que simples afectos positivos sobre los negativos a lo largo del tiempo (lo que comúnmente conocemos como felicidad). En este sentido, “el bienestar se relaciona con la valoración de lo logrado a través de una determinada forma de haber vivido”. (Casullo, 2000, p.37).

Siguiendo este esquema, el bienestar psicológico evoluciona a lo largo de la vida, comprendiendo que es como un objetivo que tiene el individuo para alcanzar la perfección al desarrollar sus reales potencialidades.

“El bienestar psicológico se refiere a aspectos relacionados al funcionamiento positivo de las personas” (Ryff, 1989. p. 1070). Carol Ryff (1989) describió seis aspectos del funcionamiento psicológico positivo y más adelante Ryff y Keyes (1995) distinguieron entre los conceptos de bienestar psicológico y bienestar subjetivo considerando que el placer por la vida sería una señal de bienestar psicológico.

Carol Ryff (1989, p. 1070) define el bienestar como “el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido”.

Su modelo de bienestar psicológico tiene seis dimensiones:

1. Autoaceptación: Consiste en tener una actitud positiva hacia sí mismo, aceptar las cualidades y defectos que tiene uno mismo y sentirse bien con el pasado.

2. Relaciones positivas con otros: Implica tener buenas relaciones con las demás personas, tener relaciones de calidad y empatía con los demás.
3. Propósito en la vida: Darle sentido a la vida, tener metas y objetivos a alcanzar.
4. Crecimiento Personal: Es utilizar todas las capacidades, talentos y habilidades que una persona posee para poder tener un crecimiento personal.
5. Autonomía: Ser uno mismo, saber elegir y saber tomar las mejores decisiones para la vida.
6. Dominio del entorno o control ambiental: Se refiere al manejo correcto de las exigencias y las oportunidades que le brinda el ambiente en el que se desenvuelve. Saber tomar la mejor decisión de acuerdo con su entorno.

Es relevante considerar que en muchos países de habla hispana se ha desarrollado un instrumento a partir de las dimensiones de Carol Ryff, para adolescentes (Castro Solano, 2002) y para adultos (Castro Solano, Brenilla y Casullo, 2002).

Casullo y colaboradores (2002), basaron sus investigaciones en el enfoque de Carol Ryff quien consideró al bienestar psicológico como un concepto multidimensional estudiando así el bienestar psicológico en Iberoamérica. Casullo creó en Argentina, su tierra natal, una técnica local, válida y confiable, breve y de fácil comprensión creó dos escalas BIEPS-A (adultos) y BIEPS-J (adolescentes).

Desde esta visión, el bienestar psicológico es “la percepción que una persona tiene de los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal o subjetiva”. (Casullo, 2002, p. 40)

### **Teorías sobre la inteligencia emocional**

Diversos autores a lo largo de las últimas décadas han estudiado el tema y han aportado a la comprensión del término de inteligencia emocional creando diferentes modelos.

Haciendo una breve cronología se encuentran los trabajos de John Mayer y Peter Salovey (1997, citado por Blanco, 2007, p.133) según la cual la inteligencia emocional incluye una serie de habilidades vinculadas con el tratamiento emocional de la comunicación.

Además manifiestan que la inteligencia emocional consiste en una “habilidad para percibir, asimilar, comprender y regular las propias emociones y la de los demás promoviendo un crecimiento emocional e intelectual” (Mayer y Salovey, 1997, citado en Extremera y Fernández-Berrocal, 2016, p. 35).

Goleman (1998) afirma que son las aptitudes emocionales los componentes que definen desenvolvimientos superiores en el puesto. Cuanto más difícil es la tarea, será más relevante la inteligencia emocional (citado en Extremera, 2016. p. 36).

Según Goleman (1998), cuanto mayor es el CI, menor parece ser la inteligencia emocional, en algunas personas. Un CI alto no garantiza el éxito en la vida y que precisamente un alto grado de felicidad y satisfacción en la pareja, con los hijos, amigos, en el trabajo, etc., no dependen exclusivamente del CI sino del conocimiento, desarrollo y uso de otras habilidades, entre ellas las emocionales, en otras palabras, la inteligencia emocional no guarda relación directa con el cociente intelectual (citado en Extremera, 2016, p.37).

Se han elaborado numerosos modelos de teorías sobre la inteligencia emocional entre ellos se distinguen el de habilidad de Mayer y Salovey, el Mixto de Reuven Bar- On y el Mixto de Daniel Goleman los que se describirán a continuación.

### **Modelo de habilidad**

Basado en el procesamiento emocional de la información de John Mayer y Peter Salovey (1997).

Estos autores afirman que,

La inteligencia emocional es la habilidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud, la habilidad para acceder o generar sentimientos que faciliten el pensamiento, para comprender emociones y razonar emocionalmente y, finalmente, es la habilidad para regular emociones propias y ajenas.

La inteligencia emocional incluye las siguientes habilidades:

Percepción, evaluación y expresión de las emociones; asimilación de las emociones en nuestro pensamiento; comprensión y análisis de las emociones y; regulación reflexiva de las emociones. (Mayer y Salovey, 1997, citado en Extremera y Fernández-Berrocal, 2016, p.63).

### **Modelo mixto de Reuven Bar-On**

Es un modelo mixto basado en competencias emocionales y rasgos de personalidad.

Reuven Bar-On propone: “La inteligencia emocional es un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales” (Bar-On, 1997, p.14).

Los componentes de la inteligencia emocional son:

1. Habilidades intrapersonales: incluye la comprensión de sí mismo como habilidad para reconocer y comprender nuestros sentimientos y emociones, la asertividad como habilidad de expresar sentimientos sin herir a los demás, el autoconcepto como habilidad para aceptar y respetarse a sí mismo reconociendo nuestros aspectos positivos y negativos, la autorrealización como habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos hacer, y la independencia como habilidad de autodirigirse tomando nuestras propias decisiones.
2. Habilidades interpersonales: que involucra la empatía como habilidad comprender los sentimientos de los demás, las relaciones interpersonales como habilidad de

establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias, y la responsabilidad social como habilidad para demostrarse a sí mismo cooperativo dentro de un grupo social. 3. Adaptabilidad: se refiere a la solución de problemas como habilidad para identificar y generar soluciones a los problemas, la prueba de la realidad como habilidad para diferenciar lo subjetivo de lo objetivo. 4. Manejo del estrés o de la tensión: implica la tolerancia al estrés como habilidad para soportar eventos adversos y fuertes emociones sin derrumbarse, el control de los impulsos como habilidad para resistir o postergar los impulsos actuando y controlando nuestras emociones. 5. Estado de ánimo general: referido a la felicidad como habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida disfrutando de sí mismo y de otros, el optimismo como habilidad para ver aspectos positivos de la vida a pesar de adversidades y sentimientos negativos. (Bar On, 1997, p.14)

### **Modelo mixto de Daniel Goleman**

Es un modelo mixto basado en las competencias sociales y emocionales.

Para Daniel Goleman “La inteligencia emocional incluye autocontrol, entusiasmo, persistencia, y la habilidad para motivarse a uno mismo... según esta afirmación existe una palabra que incluye una serie de destrezas que integran la inteligencia emocional: es el carácter” (citado en Extremera, 2016 p.65)

Las habilidades que integran la inteligencia emocional son:

1. Conocimiento de las propias emociones. 2. Manejo emocional. 3. Auto-motivación. 4. Reconocimiento de las emociones en otros. 5. Manejo de las relaciones interpersonales.

Sánchez y Hume (2008) realizaron un aporte interesante al respecto de lo cual sostienen que las habilidades presentes en la inteligencia emocional se entrelazan para formar las capacidades con las cuales nos desenvolvemos, que

sin alguna de estas habilidades seguro no se desarrollarían el resto, en otras palabras, si no somos capaces de identificar nuestras emociones para desarrollar nuestras habilidades, nos será muy difícil regularlas (Sánchez, 2008, p. 9).

### **Definición conceptual de afrontamiento del estrés**

Los estilos de afrontamiento son “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986 p. 164, citado en Sandín y Chorot, 2003, p.39)

El afrontamiento implica una serie de procesos cognitivos y conductuales estrechamente vinculados, que dependen de la evaluación que realiza el sujeto sobre la situación y del uso de estrategias conductuales utilizadas para aliviar la carga que supone el estresor sobre el bienestar psicológico (Mok y Tam, 2001, p.510).

Las estrategias de afrontamiento serían acciones y comportamientos más específicos de la situación (Bouchard, 2003; David y Suls, 1999; Moos y Holahan, 2003, p. 95).

### **Bienestar Psicológico**

Carol Ryff (1989) define el bienestar psicológico como “el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido” (1989, p. 1070)

Casullo (2002) propone que el bienestar psicológico es “la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal” (citado en García, p. 8).

García (2002) afirma entonces que “el bienestar está relacionado estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento integral del

individuo, incluido lo social". (García, 2002, p. 38)

El bienestar psicológico consiste en "el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo". (Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno y Gallardo, 2006, p. 126).

### **Inteligencia emocional**

Bar - On (1997) la describe como una "variedad de aptitudes, competencias y habilidades no cognoscitivas que influyen en la capacidad de un individuo para lograr el éxito en su manejo de las exigencias y presiones del entorno. (citado en Abanto 2000, p. 22)

Salovey y Mayer (1997) la inteligencia emocional implica "la habilidad para percibir, usar, comprender y manejar las emociones para facilitar el pensamiento". (citado en Blanco, p. 113).

Fernández-Berrocal (2016) manifiesta que es la "capacidad de percibir, comprender y regular las propias emociones y las de los demás." (Fernández-Berrocal, 2016, p.25).

### **1.4 Formulación del problema**

Decidir estudiar en la universidad supone una serie de cambios en la vida de un joven porque anhela cristalizar su proyecto de vida, sus ilusiones y sus sueños, más aun considerando que se encuentra en la etapa de transición de la niñez a la edad adulta y busca la reafirmación de su identidad (Bouteyre, Maurel y Bernaud, 2006; Dyson y Renk, 2006) donde no solo percibe su deseo de independencia, de tomar sus propias decisiones y de establecer relaciones sociales con sus pares sino también la atención y expectativas de su entorno social más cercano están puestas en él, sumado a esto también tendrá que competir con sus pares para lograr el ansiado ingreso.

Viendo este escenario, el joven estudiante vivirá una etapa crítica para afrontar los innumerables retos y exigencias que se le presenten, experimentando

estrés en diferentes niveles, lo cual dependiendo de una serie de factores entre ellos su personalidad y su autoestima, la situación le demandará esfuerzo y compromiso, finalmente se adaptará y los superará, en cambio otros, se sentirán abrumados, vulnerables e inseguros de sus capacidades para el logro de sus metas propuestas. (Hernández, Polo y Pozo, 1996; Román, Ortiz y Hernández, 2008).

Resulta importante entonces, identificar las situaciones generadoras de estrés, sus modos de afrontamiento y sus consecuencias, además debe conocer las estrategias adecuadas para afrontar situaciones críticas. Según Barraca (2010) “El estrés es considerado un problema de interacción entre el individuo y su medio ambiente”, entendido de esta manera, es un aspecto a tener en cuenta en este proceso de adaptación al contexto preuniversitario, al igual que serían relevantes los estilos y estrategias que los alumnos preuniversitarios utilizan para afrontar dichas situaciones estresantes.

Por otro lado, tomando en cuenta este contexto, resultará interesante conocer los recursos que tienen para afrontarlos porque probablemente incida en su nivel de bienestar psicológico.

Fortalecer el aspecto emocional del joven en su etapa de preparación preuniversitaria, promover la salud mental y la práctica de estilos de vida saludable permitirán al joven estudiante sentirse satisfecho en el desempeño de sus capacidades gozando de un adecuado bienestar psicológico y un estado de inteligencia emocional óptimo.

Basados en la información antes mencionada, la presente investigación tendrá como objetivo analizar el afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

### **Problema General:**

El problema general a investigar será el siguiente: ¿Qué relación existe entre el afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?

**Problemas Específicos:**

***Problema específico 1.***

¿Qué relación existe entre la focalización en la solución de problemas con el bienestar psicológico e inteligencia emocional de los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?

***Problema específico 2.***

¿Qué relación existe entre la autofocalización negativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?

***Problema específico 3.***

¿Qué relación existe entre la reevaluación positiva con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?

***Problema específico 4.***

¿Qué relación existe entre la expresión emocional abierta con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?

***Problema específico 5.***

¿Qué relación existe entre la evitación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?

***Problema específico 6.***

¿Qué relación existe entre la búsqueda de apoyo social con el bienestar

psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?

***Problema específico 7.***

¿Qué relación existe entre la religión con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?

## **1.5 Justificación del estudio**

### **Justificación Psicopedagógica**

La realización del estudio se justifica porque contribuirá a un mejor abordaje, conocimiento y comprensión de los temas del afrontamiento del estrés, el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios que están experimentando una importante etapa en sus vidas como es prepararse para ingresar a la universidad y donde están sujetos a diferentes factores que pueden vulnerar su salud mental y a su vez repercutir en su rendimiento académico y en las demás esferas de su vida de modo que al percibir las expectativas que su entorno tiene hacia él, las expectativas acerca de sí mismo, el temor al fracaso en el intento de la consecución de sus objetivos de vida y, la falta de confianza en sí mismo lo hará más frágil para superar y enfrentar las dificultades que se le presenten y en vez de ser fuerte y perseverar, encontramos que muchos alumnos se desmoralizan fácilmente y no muestran ánimo para insistir y salir adelante.

### **Justificación Social**

Este estudio tendrá un significado social porque servirá para prevenir y promocionar la salud mental y emocional contribuyendo a mejorar la calidad de vida de los jóvenes estudiantes.

### **Justificación Teórica**

La investigación aportará un marco referencial sobre el afrontamiento del estrés, el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en el ámbito preuniversitario y además será un antecedente para nuevos estudios.

### **Justificación Metodológica**

Los resultados obtenidos se darán a conocer a las autoridades de la institución para que se tomen las acciones necesarias y se elaboren estrategias de enseñanza para favorecer el trabajo académico de los alumnos y también emocionalmente se sientan capaces de lograr sus metas desarrollando sus mejores competencias.

## **1.6 Hipótesis**

### ***Hipótesis General***

El afrontamiento del estrés se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

### **Hipótesis Específicas**

#### ***Hipótesis específica 1.***

H<sub>1</sub>: La focalización en la solución de problemas se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

#### ***Hipótesis específica 2.***

H<sub>2</sub>: La autofocalización negativa se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

#### ***Hipótesis específica 3.***

H<sub>3</sub>: La reevaluación positiva se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016

#### ***Hipótesis específica 4.***

H4: La expresión emocional abierta se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

***Hipótesis específica 5.***

H5: La evitación se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

***Hipótesis específica 6***

H6: La búsqueda de apoyo social se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

***Hipótesis específica 7.***

H7: La religión se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

## **1.7 Objetivos**

### **Objetivo General**

Determinar la relación del afrontamiento del estrés con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016

### **Objetivos Específicos**

#### ***Objetivo Específico 1.***

Determinar la relación de la focalización en la solución de problemas con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

#### ***Objetivo Específico 2.***

Determinar la relación de la autofocalización negativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

***Objetivo Específico 3.***

Determinar la relación de la reevaluación positiva con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016

***Objetivo Específico 4.***

Determinar la relación de la expresión emocional abierta con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

***Objetivo Específico 5.***

Determinar la relación de la evitación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

***Objetivo Específico 6.***

Determinar la relación de la búsqueda de apoyo social con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

***Objetivo Específico 7.***

Determinar la relación de la religión el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

## II. Método

## 2.1 Diseño de investigación

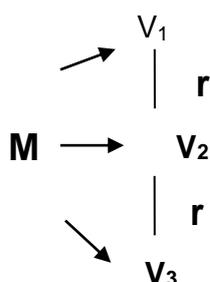
El estudio fue de tipo básico porque estudió a profundidad e incrementó el conocimiento sobre el afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Según Cazau (2006) “La investigación pura busca el conocimiento por el conocimiento mismo (...), su objetivo consiste en ampliar y profundizar cada vez nuestro saber de la realidad, (...) su propósito será el de obtener generalizaciones cada vez mayores (hipótesis, leyes, teorías)”. (p.18).

Sotelo (2015) “es una investigación básica en la medida que el objetivo del estudio es analizar las variables en su misma condición sin buscar modificarla, en este tipo de estudio se busca establecer una realidad en concordancia con el marco teórico”. (p.19).

El diseño fue no experimental, transversal descriptivo correlacional. Fue un estudio descriptivo porque mide y reporta las características del afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional. Fue una investigación correlacional porque mide el grado de relación o asociación entre las variables descritas y es transversal porque se recogieron los datos en un mismo momento (Hernández, Fernández y Baptista, 2014, p. 188). Pero frecuentemente se ubican en el estudio relaciones entre tres variables (...), lo cual se puede representar en el siguiente diseño presentado.

El esquema de este diseño de investigación es:



**Donde:**

**M: muestra**

**V<sub>1</sub>: Afrontamiento al estrés**

**V<sub>2</sub>: Bienestar Psicológico**

**V<sub>3</sub>: Inteligencia Emocional**

**r: relación**

### **Método de investigación.**

En este estudio se siguió el método hipotético deductivo, de enfoque cuantitativo, porque usó la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. (...). (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

Fue una investigación de enfoque cuantitativo porque tomó como centro de su proceso de investigación a las mediciones numéricas, utilizó la observación del proceso en forma de recolección de datos y los analizó para llegar a responder sus preguntas de investigación, utilizó la recolección, la medición de parámetros, la obtención de frecuencias y estadígrafos de la población que investigó para llegar a probar las hipótesis establecidas previamente (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El método hipotético deductivo es un procedimiento que parte de unas aseveraciones en calidad de hipótesis y busca refutar o falsear hipótesis deduciendo de ellas conclusiones que deben confrontarse con los hechos (Bernal, 2006, p.56-57).

El método hipotético deductivo “consiste en emitir hipótesis acerca de las posibles soluciones al problema planteado y en comprobar con los datos disponibles si éstos están de acuerdo con aquéllas” (Cegarra, 2011, p. 82).

## **2.2 Variables, operacionalización**

Variable a relacionar 1: afrontamiento del estrés

Variable a relacionar 2: bienestar psicológico

Variable a relacionar 3: inteligencia emocional

### **Operacionalización de las variables**

Tabla 1

## Operacionalización de las variables

Operacionalización de variables Variable	Dimensión o área	Instrumento	Ítems	Alternativas/ Puntuación	Niveles o rangos
Afrontamiento del estrés	Búsqueda de apoyo social Expresión emocional abierta Religión Focalizado en la solución de problemas Evitación Autofocalización negativa Reevaluación positiva	Cuestionario del afrontamiento del estrés-CAE (Sandín y Chorot, 2003) 42 ítems 7 dimensiones (subescalas)	6-13-20-27-34-41 4-11-18-25-32-39 7-14-21-28-35-42 1-8-15-22-29-36 5-12-19-26-33-40 2-9-16-23-30-37 3-10-17-24-31-38	0=Nunca 1=Pocas veces 2=A veces 3=Frecuentemente 4=Casi siempre Se suman los valores en cada ítem según las siguientes escalas de estilos de afrontamiento al estrés. La puntuación máxima para cada escala de afrontamiento es 24 puntos. La puntuación media para cada escala de afrontamiento es 12 puntos.	De 18 a 24 puntos=Lo utiliza siempre De 12 a 18 puntos=Lo utiliza mucho De 6 a 12 puntos=Lo utiliza en algunas ocasiones De 0 a 6 puntos=No aplica o no lo utiliza
Bienestar Psicológico	Control de situaciones Aceptación de sí mismo Vínculos sociales Proyectos	Escala de Bienestar Psicológico-Bieps-A (María Martina Casullo, 2002) 13 ítems 4 dimensiones (subescalas)	13-5-10-1 9-4-7 8-2-11 12-6-3	En desacuerdo: 1 punto Ni de acuerdo ni en desacuerdo: 2 puntos De acuerdo: 3 puntos  PD PC 28 5 33 25 35 50 37 75 39 95	Muy bajo (< 25) Bajo (> 25 a 50) Promedio (50 a 75) Alto (> 75)

Inteligencia Emocional	Intrapersonal-CIA	Inteligencia Emocional(ICE-Bar-On) 133 ítems 5 dimensiones (15subescalas)	CM: 7-9-23-35-52-63-88-116 AS:22-37-67-82-96-111-126 AC:11-24-40-56-70-85-100-114-129 AR:6-21-36-51-66-81-95-110-125 IN:3-19-32-48-92-107-121 EM:18-44-55-61-72-98-119-124 RI:10-23-31-39-55-62-69-84-99-113-128 RS:16-30-46-61-72-76-90-98-104-119 SP:1-15-29-45-60-75-89-118 PR:8-35-38-53-68-83-88-97-112 FL:14-28-43-59-74-87-103-131 TE:4-20-33-49-64-78-93-108-122 CI:13-27-42-58-73-86-102-117-130 FE:2-17-31-47-62-77-91-105-120 OP:11-20-26-54-80-106-108-132	1:Rara vez o nunca 2: Pocas veces 3: Algunas veces 4:Muchas veces 5:Muy frecuentemente o siempre
	Interpersonal-CIE			<b>Niveles Interpretación</b> 130 a más Marcadamente alta:capacidad emocional inusualmente bien desarrollada
	Adaptabilidad-CAD			120-111 Muy alta: capacidad emocional extremadamente bien desarrollada
	Manejo de la Tensión-CME			110-119 Alta:capacidad emocional bien desarrollada
	Ánimo General-CAG			90-109 Promedio:capacidad emocional adecuada  80-89 Baja:capacidad emocional subdesarrollada. Necesita desarrollar.  70-79 Muy baja: capacidad emocional extremadamente subdesarrollada. Necesita mejorar.  Por debajo de 70: Marcadamente baja:capacidad emocional inusualmente deteriorada.  Necesita mejorar

---

### **2.3 Población y Muestra**

La población estuvo constituida por los 166 alumnos matriculados en el Programa Regular Abril – Julio 2016-II del Centro Preuniversitario de la Universidad Ricardo Palma - CEPURP. Los alumnos en las seis aulas se distribuyeron de la siguiente manera: A-101:32; A-102:28; A-201:35; A-202:19; S001:30; A-203:22.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), “población o universo es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones. (...) las poblaciones deben situarse claramente por sus características de contenido, lugar y tiempo”. (p.174).

Se administraron todos los instrumentos de evaluación psicológica a los alumnos que asistieron regularmente a clases y se consideró a los que completaron el íntegro de las pruebas psicológicas de la investigación.

Esta investigación corresponde a un estudio censal porque se aplicó a toda la población, en consecuencia, no se utilizó ninguna muestra.

Finalmente, fueron 149 alumnos participantes.

#### **Muestra:**

En la investigación no se empleó una muestra porque se pudo obtener información de toda la población, asegurando la veracidad de los datos, por lo tanto, el estudio es de tipo censal según la cual todas las unidades de investigación son consideradas como muestra (...) porque la población es pequeña y el investigador debe realizar un censo de todos los elementos de la población. (Mejía, 2005, p.99).

## 2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

Se emplearon los siguientes instrumentos de evaluación psicológica:

### **Cuestionario del afrontamiento del estrés-CAE (Sandín y Chorot, 2003)**

#### **Ficha técnica del instrumento**

**Nombre del Instrumento:** Cuestionario de Afrontamiento del Estrés – CAE (Sandín, B. y Chorot, P. 2003)

**Objetivo:** El instrumento explora y evalúa los siete estilos básicos de afrontamiento del estrés.

**Autor/es:** Sandín, Bonifacio y Chorot, Paloma, 2003.

**Adaptación:** Mg. Celinda Salas Manrique 2016.

**Administración:** Se puede administrar en forma individual o grupal.

**Duración:** Veinte minutos aproximadamente.

**Sujetos de aplicación:** Desde los 16 años en adelante.

**Técnica:** Es una técnica auto administrada.

**Puntuación y escala de calificación:** Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes escalas de estilos de afrontamiento al estrés.

La puntuación máxima para cada escala de afrontamiento es 24 puntos.

La puntuación media para cada escala de afrontamiento es 12 puntos.

De 18 a 24 puntos = Lo utiliza siempre

De 12 a 18 puntos = Lo utiliza mucho

De 6 a 12 puntos = Lo utiliza en algunas ocasiones

De 0 a 6 puntos = No aplica o no lo utiliza

El cuestionario de afrontamiento al estrés – CAE posee adecuadas propiedades psicométricas, y ha obtenido un coeficiente promedio de fiabilidad de Cronbach de 0,79 para las siete subescalas (Sandín, B., Chorot, P., 2003)

**Dimensiones e ítems:** El CAE posee las siguientes dimensiones e ítems:

Tabla 2

*Cuestionario de Afrontamiento del Estrés - CAE*

<b>N°</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>ÍTEMS</b>
1	Focalizado en la solución del problema (FSP): es un tipo de afrontamiento positivo donde la persona busca alternativas para la solución de su problema aunque a veces, no sean las adecuadas.	1, 8, 15, 22, 29, 36.
2	Autofocalización negativa (AFN): es un tipo de afrontamiento considerado negativo porque la persona enfoca la solución al estrés en sí misma pero de forma dañina.	2, 9, 16, 23, 30, 37.
3	Reevaluación positiva (REP): Se refiere a un afrontamiento positivo ya que la persona analiza la situación no solo una vez, sino varias veces y de forma racional.	3, 10, 17, 24, 31, 38.
4	Expresión emocional abierta (EEA): ocurre cuando la persona muestra abiertamente lo que siente a otros, esto se considera positivo ya que manifiesta abiertamente la emoción que está experimentando.	4, 11, 18, 25, 32, 39.
5	Evitación (EVT): Es un tipo de afrontamiento negativo porque la persona no busca soluciones, sino que evita pensar en ello evitando enfrentarse al problema directamente y en ocasiones, se apoya indirectamente en el alcohol, drogas, relaciones destructivas, etc.	5, 12, 19, 26, 33, 40.
6	Búsqueda de apoyo social (BAS): se refiere a un afrontamiento positivo donde la persona busca compartir y sentirse apoyada por su red social en los momentos estresantes de su vida.	6, 13, 20, 27, 34, 41.
7	Religión (RLG): Es un afrontamiento positivo porque la persona busca ayuda espiritual.	7, 14, 21, 28, 35, 42.

## **Escala de Bienestar Psicológico-BIEPS- J (María Martina Casullo, 2002)**

### **FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO**

**Nombre del Instrumento:** Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J

**Objetivo:** mide el bienestar psicológico tanto en adolescentes como en población adulta, basándose en las propuestas teóricas de Ryff & Keyes (1995).

Casullo, M. (2002), reporta una confiabilidad total de la escala de 0.74.

El Bienestar Psicológico es una dimensión fundamentalmente evaluativa, ya que se relaciona con la valoración del resultado logrado con una determinada forma de haber vivido.

**Autor/es:** María Martina Casullo y Alejandro Castro Solano, 2000.

**Adaptación:** Mg. Celinda Salas Manrique 2016.

**Administración:** Se puede administrar en forma individual o grupal.

**Duración:** Es de aplicación rápida, cinco (05 minutos) no hay tiempo límite para responder.

**Sujetos de aplicación:** población joven y adulta desde los 16 años.

**Técnica:** Encuesta. Que consiste en una técnica autoadministrada para la evaluación del Bienestar Psicológico autopercebido.

#### **Puntuación y escala de calificación:**

La valoración de las respuestas se presenta en un formato Likert con tres opciones de respuesta: De acuerdo: 3 puntos, Ni de acuerdo ni en desacuerdo: 2 puntos y En desacuerdo: 1 punto. Se suman los puntajes y se ubica en la tabla de puntajes directos y percentiles.

Se obtiene una puntuación que es la suma de los puntajes asignados en cada ítem. El puntaje global directo se transforma a un valor percentilar.

Los ítems de la escala están redactados en formato directo, obteniéndose la puntuación total de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem.

La escala no admite respuestas en blanco. La puntuación global directa se transforma a percentiles.

Puntuaciones inferiores al percentil 25: se considera que la persona posee un bajo bienestar psicológico y varias de sus áreas vitales se encuentran comprometidas.

Percentil 25: también indica un bajo bienestar psicológico, pero sin que sus áreas vitales se encuentran muy comprometidas.

Percentil 50: indica que el sujeto posee un bienestar psicológico promedio, donde el sujeto, en términos generales, se encuentra satisfecho.

Percentil de 75 a 95: indican un alto nivel de bienestar psicológico, señalando que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida en general (Calcaterra, 2015, p.75).

Niveles	Puntaje Directo	Percentil	Interpretación
1	< 25	5	Muy bajo
2	> 25 a 50	25	Bajo
3	50 a 75	50	Promedio
4	> 75	75	Alto

**Dimensiones e ítems:** La prueba consta de 13 ítems, tiene 4 dimensiones (subescalas): Control: 13-5-10-1 Vínculos: 8-2-11 Proyectos: 12-6-3 Aceptación: 9-4-7.

Control de la situación: Consiste en la capacidad de manejarse efectivamente en el ambiente que le rodea (Ryff & Keyes, 1995, p.11 citado por Rodríguez, Y., 2012)

Aceptación de sí mismo: es la evaluación positiva presente y pasada (Ryff & Keyes, 1995, p.11 citado por Rodríguez, Y., 2012)

Vínculos sociales: se refiere a poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros. (Ryff & Keyes, 1995, p.11 citado por Rodríguez, Y., 2012)

Proyectos: consiste en creer que la vida tiene significado y propósito (Ryff & Keyes, 1995, p.11 citado por Rodríguez, Y., 2012).

Tabla 3

*Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J*

N°	Dimensiones	Interpretación
1	<b>CONTROL DE SITUACIONES</b>	Las puntuaciones altas indican que el sujeto tiene sensación de control y autocompetencia, puede crear o manipular contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. En cambio, aquellos que presentan una baja sensación de control tienen dificultades para manejar los asuntos de la vida diaria, no se dan cuenta de las oportunidades y creen que son incapaces de modificar el ambiente.
2	<b>VÍNCULOS PSICOSOCIALES</b>	Si posee un puntaje alto, el sujeto es cálido, confía en los demás, puede establecer buenos vínculos, tiene capacidad de empatía y es afectivo. En caso contrario, tiene pocas relaciones con los demás, es aislado, se siente frustrado en los vínculos que establece y no puede mantener compromisos con los demás.
3	<b>ACEPTACIÓN DE SÍ MISMO</b>	Puede aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Se siente bien acerca del pasado. Si el sujeto obtiene un bajo puntaje, indica que está desilusionado respecto de su vida pasada, le gustaría ser diferente de cómo es y se siente insatisfecho consigo mismo.
4	<b>PROYECTOS</b>	Indica que tiene metas y proyectos en la vida, considera que la vida tiene significado y posee valores que hacen que su vida tenga sentido. Las puntuaciones bajas indican que la vida carece de sentido y de significado, el sujeto tiene pocas metas y proyectos y no puede establecer propósitos.

## **FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO**

**Nombre del instrumento original:** EQ-I (Bar On Emotional Quotient Inventory. Inventario de Cociente Emocional de BarOn.

**Objetivo:** Evaluar las aptitudes emocionales de la personalidad como determinantes para alcanzar el éxito general y mantener una salud emocional positiva.

**Autor/es:** Reuven Bar-On, Ph.D.

**Procedencia:** Toronto, Canadá.

**Adaptación Peruana:** Dra. Nelly Ugarriza Chávez.

**Adaptación:** Mg. Celinda Salas Manrique 2016.

**Administración:** Individual y colectiva. Tipo cuadernillo.

**Duración:** Sin límite de tiempo. De 30 a 40 minutos aproximadamente.

**Sujetos de aplicación:** Sujetos de 15 o 16 años a más. Nivel lector de sexto grado de primaria.

**Aplicación:** Se utiliza con fines educativos, laborales, jurídicos, clínicos, médicos y de investigación.

**Técnica:** Cuestionario bajo un formato de respuesta tipo Likert, de autoclasificación de cinco puntos.

**Significación:** Estructura factorial ICE – T- 5 factores componentes, 15 subcomponentes.

**Tipificación:** Baremos peruanos.

**Puntuación y escala de calificación:** La calificación es manual y computarizada.

**Dimensiones e ítems:** Este instrumento creado por Reuven Bar On y consta de 133 ítems y 5 dimensiones (15 subescalas).

Este inventario genera un cociente emocional general y 5 cocientes emocionales compuestos basados en las puntuaciones de los 15 subcomponentes. Los 5 principales componentes conceptuales de la Inteligencia emocional y social que involucran los quince factores medidos por el (I-CE) son:

1. Intrapersonal (CIA)
2. Interpersonal (CIE)
3. Adaptabilidad (CAD)
4. Manejo de la tensión (CME)
5. Ánimo General (CAG)

Las respuestas tienen cinco alternativas:

- 1: Rara vez o nunca
- 2: Pocas veces
- 3: Algunas veces o siempre
- 4: Muchas veces
- 5: Muy frecuentemente

Se ha establecido niveles para interpretar los puntajes.

#### INTELIGENCIA EMOCIONAL

Niveles	Puntajes	Interpretación
7	130 a más	Marcadamente alta: capacidad emocional inusualmente bien desarrollada
6	120-129	Muy alta: capacidad emocional extremadamente bien desarrollada
5	110-119	Alta: capacidad emocional bien desarrollada
4	90-109	Promedio: capacidad emocional adecuada
3	80-89	Baja: capacidad emocional subdesarrollada. Necesita desarrollar.
2	70-79	Muy baja: capacidad emocional extremadamente subdesarrollada. Necesita mejorar.
1	Por debajo de 70	Marcadamente baja: capacidad emocional inusualmente deteriorada. Necesita mejorar.

Tabla 4

*Inventario de Cociente Emocional de Bar On*

N°	Dimensiones del IE	Interpretación
1	INTERPERSONAL	Involucra la empatía como habilidad comprender los sentimientos de los demás, las relaciones interpersonales como habilidad de establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias, y la responsabilidad social como habilidad para demostrarse a sí mismo cooperativo dentro de un grupo social. (Bar-On, 1997, p.14).
2	INTRAPERSONAL	Incluye la comprensión de sí mismo como habilidad para reconocer y comprender nuestros sentimientos y emociones, la asertividad como habilidad de expresar sentimientos sin herir a los demás, el autoconcepto como habilidad para aceptar y respetarse a sí mismo reconociendo nuestros aspectos positivos y negativos, la autorrealización como habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos hacer, y la independencia como habilidad de autodirigirse tomando nuestras propias decisiones. (Bar-On, 1997, p.14).
3	ADAPTACIÓN	Se refiere a la solución de problemas como habilidad para identificar y generar soluciones a los problemas, la prueba de la realidad como habilidad para diferenciar lo subjetivo de lo objetivo. (Bar-On, 1997, p.14).
4	MANEJO DE LA TENSIÓN	Implica la tolerancia al estrés como habilidad para soportar eventos adversos y fuertes emociones sin desmoronarse, el control de los impulsos como habilidad para resistir o postergar los impulsos actuando y controlando nuestras emociones. (Bar-On, 1997, p.14).
5	ESTADO DE ÁNIMO EN GENERAL	Referido a la felicidad como habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida disfrutando de sí mismo y de otros, el optimismo como habilidad para ver aspectos positivos de la vida a pesar de adversidades y sentimientos negativos. (Bar-On, 1997, p.14).

**Validez**

En esta investigación se realizó un proceso de actualización de la validez de los instrumentos empleados.

“La validez se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir”. (Hernández, Fernández y Baptista, 1997, p.242-243).

Weirsmá (1986), y Gronlund (1985), (citados en Hernández, Fernández y Baptista, 1997, p.243) proponen que la validez es un concepto del cual pueden tenerse diferentes tipos de evidencia relacionada con el:

- 1) Contenido.
- 2) Constructo y
- 3) Criterio.

Para obtener la validez de los instrumentos se utilizó una muestra piloto con las mismas características de la muestra.

Se entiende por muestra piloto “(...) a la elaboración del estudio en una escala muy pequeña” (Namakforoosh, 2005, p.64)

### **Validez de contenido.**

Se utilizó la validez de contenido de los instrumentos: Afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional mediante el juicio de expertos. Los expertos son catedráticos de la Escuela de Posgrado de la UCV.

Tabla 5

*Validación de instrumento por juicio de expertos: variables Afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional*

Indicador	Experto 1	Experto 2	Experto 3	Total
Coherencia	SI	SI	SI	03
Pertinencia	SI	SI	SI	03
Relevancia	SI	SI	SI	03

### **Validez de constructo.**

La validez de constructo es el grado de correspondencia o congruencia que existe entre los resultados de una prueba y los conceptos teóricos en los que se basan los temas que se pretenden medir. La validez de constructo trata de establecer en

qué medida la prueba tiene en cuenta los aspectos que se hallan implícitos en la definición teórica del tema a medirse. (Kerlinger, 2009).

La validez de constructo se obtuvo a través del paquete estadístico SPSS, estadígrafo. R Pearson.

En las Tablas 6, 7 y 8 se observa las deducciones del análisis de correlación ítems-ítems de las variables a estudiar: variables Afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional. Se aprecia que todos los ítems poseen un coeficiente de correlación sobre 0.32, por lo que se concluye la validez de los ítems para desarrollar el instrumento final.

Tabla 6

*Análisis de ítem-ítems entre las variable Afrontamiento del estrés*

Afrontamiento del estrés							
Ítems	R de Pearson	Ítems	R de Pearson	Ítems	R de Pearson	Ítems	R de Pearson
1	0.453	12	0.469	23	0.518	34	0.345
2	0.430	13	0.458	24	0.316	35	0.376
3	0.373	14	0.389	25	0.573	36	0.328
4	0.408	15	0.504	26	0.432	37	0.324
5	0.459	16	0.436	27	0.447	38	0.561
6	0.530	17	0.524	28	0.353	39	0.433
7	0.518	18	0.530	29	0.442	40	0.465
8	0.445	19	0.399	30	0.342	41	0.459
9	0.549	20	0.456	31	0.378	42	0.348
10	0.399	21	0.432	32	0.432		
11	0.589	22	0.475	33	0.518		

Tabla 7

*Análisis de ítem-ítems entre la variable bienestar psicológico*

Bienestar psicológico					
Ítems	R de	Pearson	Ítems	R de	Pearson
1	0.453		8	0.469	
2	0.430		9	0.430	
3	0.373		10	0.389	
4	0.408		11	0.504	
5	0.459		12	0.459	
6	0.530		13	0.524	
7	0.518			0.469	

Tabla 8

*Análisis de ítem-ítems entre la variable inteligencia emocional*

<i>Inteligencia emocional</i>									
<i>Ítems</i>	<i>R de Pearson</i>	<i>Ítems</i>	<i>R de Pearson</i>	<i>Ítems</i>	<i>R de Pearson</i>	<i>Ítems</i>	<i>R de Pearson</i>	<i>Ítems</i>	<i>R de Pearson</i>
1	0.399	28	0.392	55	0.479	82	0.399	109	0.392
2	0.456	29	0.345	56	0.456	83	0.456	110	0.345
3	0.584	30	0.367	57	0.493	84	0.584	111	0.367
4	0.380	31	0.542	58	0.512	85	0.380	112	0.542
5	0.575	32	0.472	59	0.483	86	0.575	113	0.472
6	0.523	33	0.378	60	0.387	87	0.523	114	0.378
7	0.523	34	0.316	61	0.392	88	0.523	115	0.316
8	0.384	35	0.367	62	0.345	89	0.384	116	0.367
9	0.386	36	0.411	63	0.367	90	0.386	117	0.411
10	0.565	37	0.389	64	0.584	91	0.565	118	0.389
11	0.555	38	0.456	65	0.380	92	0.555	119	0.456
12	0.515	39	0.411	66	0.399	93	0.515	120	0.411
13	0.346	40	0.523	67	0.456	94	0.346	121	0.523
14	0.417	41	0.523	68	0.584	95	0.456	122	0.523
15	0.523	42	0.384	69	0.380	96	0.584	123	0.392
16	0.384	43	0.456	70	0.575	97	0.380	124	0.345
17	0.386	44	0.584	71	0.523	98	0.575	125	0.367
18	0.565	45	0.380	72	0.523	99	0.523	126	0.542
19	0.555	46	0.575	73	0.384	100	0.411	127	0.472
20	0.584	47	0.523	74	0.386	101	0.523	128	0.411
21	0.380	48	0.380	75	0.565	102	0.523	129	0.523
22	0.523	49	0.380	76	0.555	103	0.456	130	0.456
23	0.384	50	0.456	77	0.523	104	0.584	131	0.584
24	0.386	51	0.584	78	0.384	105	0.380	132	0.380
25	0.565	52	0.380	79	0.386	106	0.575	133	0.575
26	0.555	53	0.575	80	0.565	107	0.523		
27	0.523	54	0.523	81	0.555	108	0.456		

## Confiabilidad

### Confiabilidad de los instrumentos.

Tabla 9

*Análisis de consistencia interna de las variables afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional*

VARIABLES	Nº de ítems	Alfa de Cronbach
Afrontamiento del estrés	42	0.79
Bienestar psicológico	13	0.73
Inteligencia emocional	133	0.84

En la Tabla 9 se ha obtenido el estadístico de fiabilidad, siendo el coeficiente Alfa de Cronbach de 0.79 para los 42 ítems de la variable Afrontamiento del estrés, 0.73 para los 13 ítems de la variable Bienestar psicológico y 0.84 para los 133 ítems de la Inteligencia emocional. Los valores indican que la confiabilidad es buena para las variables de estudio.

“La confiabilidad de un instrumento de medición se refiere al grado en que su aplicación repetida al mismo sujeto u objeto, produce iguales resultados”. (Hernández, Fernández y Baptista, 1997, p.242).

Hay diferentes procedimientos para calcular la confiabilidad de un instrumento de medición, en todos ellos existen fórmulas para calcular su confiabilidad a través de un índice de confiabilidad que es un valor que puede oscilar entre cero y uno. Un coeficiente de cero significa confiabilidad nula y uno es el máximo de confiabilidad.

Para determinar la confiabilidad se tomó a la muestra piloto con 10 estudiantes. Por ser instrumentos politómicos se aplicó el coeficiente Alfa de Cronbach.

En la tabla 10 se presenta la interpretación de niveles de confiabilidad según Ruiz (2007).

Tabla 10

*Escala para interpretar resultados de la confiabilidad*

Valores	Nivel
De -1 a 0	No es confiable
De 0,01 a 0,49	Baja confiabilidad
De 0,50 a 0,75	Moderada confiabilidad
De 0,76 a 0,89	Fuerte confiabilidad
De 0,9 a 1	Alta confiabilidad

## 2.5 Métodos de análisis de datos

El método que se utilizó para el análisis de datos fue estadístico, en sus dos niveles: Descriptivo e Inferencial. Siguiendo el protocolo siguiente:

Se tabularon y organizaron los datos en una matriz de datos donde se consignaron los resultados en tablas y figuras, de las cuales se pueden leer frecuencias y porcentajes de las tres variables materia de estudio.

Luego para el contraste de las hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica Rho de Spearman para determinar el grado de relación entre las tres variables y sus dimensiones planteadas; a razón que ambas variables fueron de medida cualitativas categóricas.

## 2.6 Aspectos éticos

Para este estudio se tomó en cuenta los aspectos éticos de la investigación considerados en la Ley del Trabajo del Psicólogo N° 28369 de 2007 art. 5° inciso b; y en el Código de Ética Profesional del Psicólogo Peruano, Título XI que en resumen comprende el secreto profesional, derecho a la no participación y retiro, consentimiento informado y la información de los resultados.

La investigación se guía sobre los valores de la verdad y la originalidad. La información obtenida fue la manifestada por los participantes y en ningún momento fue manipulada para fines personales o privados. Los participantes fueron tratados en forma anónima y sin comprometer su participación. Los resultados fueron auténticos y mostraron el contexto en un tiempo definido, sin la intención de favorecer o dañar a la institución en estudio, sino por el contrario, se brindó información para mejorar el servicio en favor de los alumnos.

### **III. Resultados**

## Resultados descriptivos

### Afrontamiento del estrés

Tabla 11

*Afrontamiento del estrés en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Algunas ocasiones	39	26,2
Mucho	75	50,3
Siempre	35	23,5
Total	149	100,0

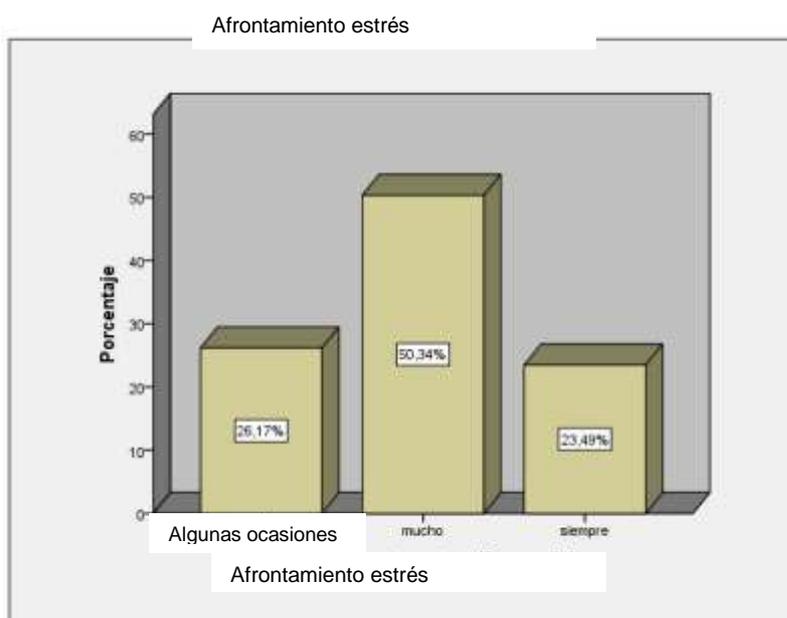


Figura 1. Afrontamiento del estrés en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016

#### Interpretación:

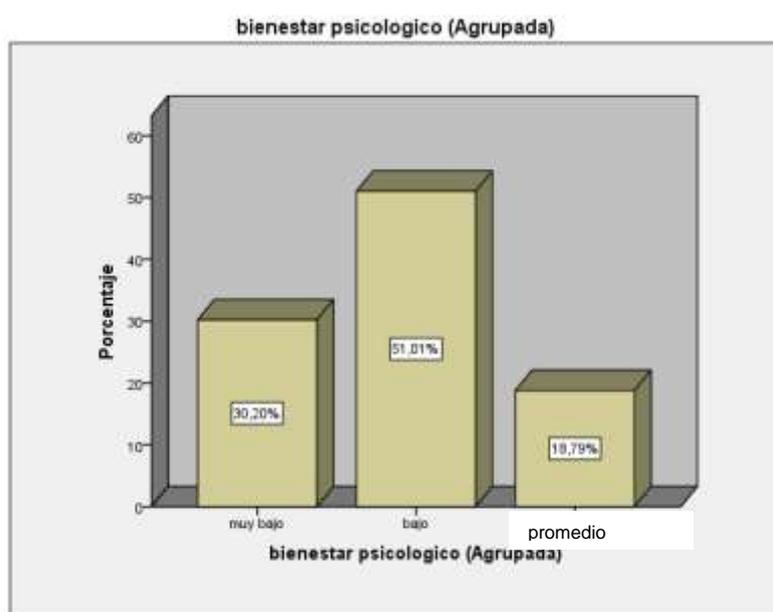
De acuerdo a la tabla 11, el 50.3% de los estudiantes evaluados del CEPURP presentaron una frecuencia de emplear muchas estrategias de afrontamiento del estrés, el 26.1 % algunas ocasiones, y solo el 23.4% siempre emplean estrategias para afrontar el estrés.

## Bienestar psicológico

Tabla 12

*Bienestar psicológico en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Muy bajo	45	30,2
Bajo	76	51,0
Promedio	28	18,8
Total	149	100,0



*Figura 2. Bienestar psicológico en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016*

### Interpretación:

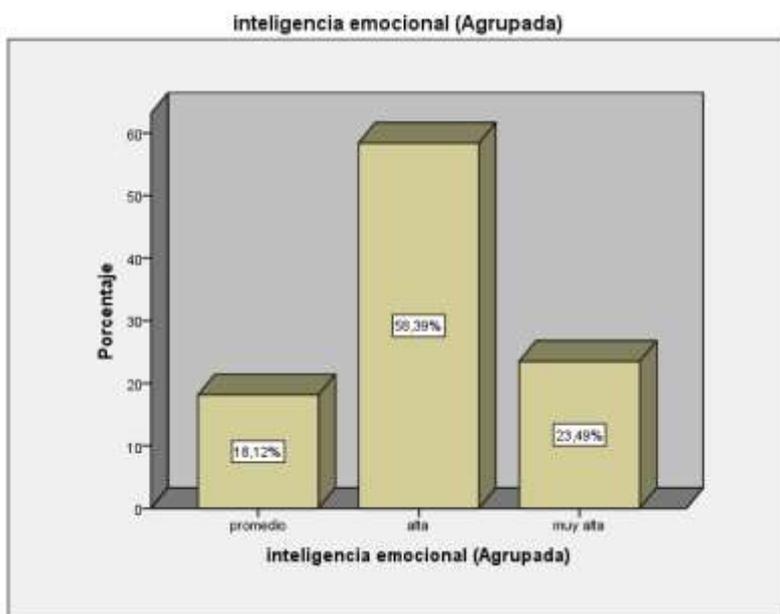
De acuerdo a la tabla 12, se describe que el 51.0% del total de estudiantes preuniversitarios del CEPURP, presenta nivel bajo de bienestar psicológico, sin embargo, el 30.2% del total presenta muy bajo nivel de bienestar psicológico y por último, solo el 18.8% tiene nivel promedio de bienestar psicológico.

## Inteligencia emocional

Tabla 13

*Inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Promedio	27	18,1
Alta	87	58,4
Muy alta	35	23,5
Total	149	100,0



*Figura 3. Inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016*

### Interpretación:

De acuerdo a la tabla 13, se puede afirmar que el 58.39% del total de sujetos presentó alto nivel de inteligencia emocional, es decir que esta capacidad está bien desarrollada, un 23.5% se presenta con muy alto nivel, es decir, que esta capacidad está desarrollada en extremo y el 18.1% presenta un nivel promedio de inteligencia emocional.

Tabla 14

Matriz de correlación entre las variables y dimensiones de estudio

		AE	BP	IE	FSP	AFN	REP	EVT	BAS	RLG
Afrontamiento estrés	Rho	1	,392*	,438*	,466**	,287**	,580**	,499**	,760**	,562**
	Sig.		,034	,024	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	N		149	149	149	149	149	149	149	149
Bienestar psicológico	Rho		1	,259*	,321	,502*	,217*	,264*	,141*	,282*
	Sig.			,047	,003	,037	,033	,037	,087	,018
	N			149	149	149	149	149	149	149
Inteligencia emocional	Rho			1	,115*	,279*	,128*	,216*	,115*	,221*
	Sig.				,024	,037	,019	,048	,011	,002
	N				149	149	149	149	149	149

**Interpretación:**

En la tabla 14 se puede apreciar cómo se correlacionan de manera general las variables en estudio: afrontamiento del estrés y bienestar psicológico con la inteligencia emocional y sus dimensiones. Se infiere que cuando asociamos la variable afrontamiento del estrés con inteligencia emocional se encuentra en un nivel positivo y moderado (Rho: 0.438), del mismo modo, en el caso de las dimensiones presentan asociaciones entre moderadas y débiles. Por otro lado cuando correlacionamos bienestar psicológico con inteligencia emocional, se observa una asociación (Rho: 0.259) positivo débil; en cuanto a las dimensiones presentan asociaciones entre moderadas y débiles, cabe mencionar que todas la correlaciones tienen una significancia por debajo de 0.05.

**Prueba de hipótesis:*****Hipótesis general***

$H_0$ = El afrontamiento del estrés no se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

$H_1$ : = El afrontamiento del estrés se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

**Regla de decisión:**

$P < .005$ , rechazar hipótesis nula ( $h_0$ ) y asumir una alternativa ( $h_1$ ).

$p > .005$ , aceptar hipótesis nula ( $h_0$ ) y rechazar alternativa ( $h_1$ ).

La correlación múltiple, como ya se ha afirmado, la correlación parcial no involucra la noción de variables independientes y dependientes sino una medida de interdependencia. Por otro lado, el coeficiente de correlación múltiple se aplica a la situación en que una variable, a la que se puede seguir llamando  $y$ , ha sido aislada para examinar su relación con el conjunto de las otras variables.

Este coeficiente de correlación viene determinado por la expresión:

$$R_{1.23} = \sqrt{\frac{r_{12}^2 + r_{13}^2 - 2 r_{12} r_{13} r_{23}}{1 - r_{23}^2}}$$

Al igual que ocurría con el coeficiente de correlación simple,  $R^2$  es el coeficiente de determinación múltiple.

El valor de un coeficiente de correlación múltiple,  $R$ , se encuentra entre cero y uno. Cuanto más se acerque a uno mayor es el grado de asociación entre las variables. Y cuanto más se acerca a 0 la relación lineal es menor.

Tabla 15

*Correlación de orden entre afrontamiento del estrés con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.*

Variabes	Correlación orden 0	Correlación orden 1: (1,2,3)	Parámetros. N = 149
Afrontamiento estrés: Bienestar psicológico	,392*	0.363338*	Sig. 0.02146
Afrontamiento estrés: Inteligencia emocional	,438*		
Bienestar psicológico: Inteligencia emocional	,259*		

### **Interpretación:**

De los resultados de la tabla 15 se puede afirmar que se tiene una relación de orden 0 entre afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico presentando un nivel de correlación baja de 0.392 y el orden entre afrontamiento del estrés e inteligencia emocional presenta un nivel moderado de correlación de 0.438 indicando una moderada relación en los alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016; del mismo modo cuando correlacionamos bienestar psicológico con inteligencia emocional se obtiene un coeficiente de 0,259, correlación de nivel bajo; asimismo, se tiene la relación entre afrontamiento del estrés con el bienestar psicológico e inteligencia emocional que arroja un nivel de 0.363338 lo que muestra una relación moderada positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, a un nivel de significación  $p$ : 0.02146; el cual es menor a 0.05 y una confianza del 95%; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: El afrontamiento del estrés se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

### **Resultados específicos**

#### ***Hipótesis específica 1.***

$H_0$ = La focalización en la solución del problema no se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

$H_1$ : La focalización en la solución del problema se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

#### **Regla de decisión:**

$P < .005$ , rechazar hipótesis nula ( $h_0$ ) y asumir una alternativa ( $h_1$ ).

$p > .005$ , aceptar

hipótesis nula ( $h_0$ ) y rechazar alternativa ( $h_1$ ).

Tabla 16

*Correlación de orden entre focalizado en la solución del problema con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.*

<i>Variables</i>	<i>Correlación orden 0</i>	<i>Correlación orden 1: (1,2,3)</i>	<i>Parámetros. N = 149</i>	
Focalizado en la solución del problema: Bienestar psicológico	,321*	0.23138*	Sig.	0.01146
Focalizado en la solución del problema : Inteligencia emocional	,115*			
Bienestar psicológico: Inteligencia emocional	,259*			

### **Interpretación:**

De los resultados de la tabla 16 se puede afirmar que se tiene una relación de orden 0 entre el orden de focalizado en la solución del problema y el bienestar psicológico, presentando un nivel de correlación baja de 0.321 y el orden entre focalizado en la solución del problema e inteligencia emocional presenta un nivel bajo de correlación de 0.115 indicando una baja relación en los alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016, asimismo, se tiene la relación entre focalizado en la solución del problema con el bienestar psicológico e inteligencia emocional que arroja un nivel de 0.23138 lo que muestra una relación baja positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, a un nivel de significación  $p$ : 0.01146; el cual es menor a 0.05 y una confianza del 95%; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La focalización en la solución del problema se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

**Hipótesis específica 2.**

$H_0$ = La autofocalización negativa no se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

$H_2$ = La autofocalización negativa se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

**Regla de decisión:**

$P < .005$ , rechazar hipótesis nula ( $h_0$ ) y asumir una alternativa ( $h_2$ ).

$p > .005$ , aceptar hipótesis nula ( $h_0$ ) y rechazar alternativa ( $h_2$ ).

Tabla 17

*Correlación de orden entre autofocalización negativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.*

Variables	Correlación orden 0	Correlación orden 1: (1,2,3)	Parámetros. N = 149
Autofocalización negativa : Bienestar psicológico	,502*	0.346338*	Sig. 0.0046
Autofocalización negativa : Inteligencia emocional	,279*		
Bienestar psicológico: Inteligencia emocional	,259*		

**Interpretación:**

De los resultados de la tabla 17 se puede afirmar que se tiene una relación de orden 0 entre la autofocalización negativa y el bienestar psicológico presentando un nivel de correlación moderado de 0.502 y el orden entre la autofocalización negativa e inteligencia emocional presenta un nivel bajo de correlación es de 0.279 indicando una baja relación en los alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016, asimismo, se tiene la relación entre la autofocalización negativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional que arroja un nivel de 0.346338 lo que muestra una relación moderada positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, a un nivel de significación  $p: 0.0046$ ; el cual es menor a  $0.05$  y una confianza del  $95\%$ ; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La autofocalización negativa se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

### ***Hipótesis específica 3.***

$H_0$ = La reevaluación positiva no se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

$H_3$ = La reevaluación positiva se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

### **Regla de decisión:**

$P < .005$ , rechazar hipótesis nula ( $h_0$ ) y asumir una alternativa ( $h_3$ ).

$p > .005$ , aceptar hipótesis nula ( $h_0$ ) y rechazar alternativa ( $h_3$ ).

Tabla 18

*Correlación de orden entre la reevaluación positiva con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.*

Variables	Correlación orden 0	Correlación orden 1: (1,2,3)	Parámetros. N = 149
Reevaluación positiva : Bienestar psicológico	,217*	0.201338*	Sig. 0.01146
Reevaluación positiva : Inteligencia emocional	,128*		
Bienestar psicológico: Inteligencia emocional	,259*		

**Interpretación:**

De los resultados de la tabla 18 se puede afirmar que se tiene una relación de orden 0 entre la reevaluación positiva y el bienestar psicológico presentando un nivel de correlación baja de 0.217 y el orden entre la reevaluación positiva e inteligencia emocional presenta un nivel bajo de correlación de 0.128 indicando una baja relación en los alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016, asimismo, se tiene la relación entre la reevaluación positiva con el bienestar psicológico e inteligencia emocional que arroja un nivel de 0.201338 lo que muestra una relación baja positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, a un nivel de significación  $p$ : 0.01146; el cual es menor a 0.05 y una confianza del 95%; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La reevaluación positiva se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

***Hipótesis específica 4.***

$H_0$ = La expresión emocional abierta no se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

$H_4$ = La expresión emocional abierta se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

**Regla de decisión:**

$P < .005$ , rechazar hipótesis nula ( $h_0$ ) y asumir una alternativa ( $h_4$ ).

$p > .005$ , aceptar hipótesis nula ( $h_0$ ) y rechazar alternativa ( $h_4$ ).

Tabla 19

*Correlación de orden entre la expresión emocional abierta con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.*

Variables	Correlación orden 0	Correlación orden 1: (1,2,3)	Parámetros. N = 149
Expresión emocional abierta: Bienestar psicológico	,217*	0.201338*	Sig. 0.01346
Expresión emocional abierta: Inteligencia emocional	,128*		
Bienestar psicológico: Inteligencia emocional	,259*		

### **Interpretación:**

De los resultados de la tabla 19 se puede afirmar que se tiene una relación de orden 0 entre el orden de la expresión emocional abierta y el bienestar psicológico presentando un nivel de correlación baja de 0.217 y el orden entre la expresión emocional abierta e inteligencia emocional presenta un nivel bajo de correlación es de 0.128 indicando una baja relación en los alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016, asimismo, se tiene la relación entre la expresión emocional abierta con el bienestar psicológico e inteligencia emocional arroja un nivel de 0.201338 lo que muestra una relación baja positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, a un nivel de significación  $p$ : 0.01346; el cual es menor a 0.05 y una confianza del 95%; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La expresión emocional abierta se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

### **Hipótesis específica 5.**

$H_0$ = La evitación no se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

H<sub>5</sub>= Existe La evitación se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

### Regla de decisión:

$P < .005$ , rechazar hipótesis nula ( $h_0$ ) y asumir una alternativa ( $h_5$ ).

$p > .005$ , aceptar hipótesis nula ( $h_0$ ) y rechazar alternativa ( $h_5$ ).

Tabla 20

*Correlación de orden entre la evitación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.*

Variables	Correlación orden 0	Correlación orden 1: (1,2,3)	Parámetros. N = 149
Evitación: Bienestar psicológico	,264*	0.246338*	Sig. 0.03321
Evitación :Inteligencia emocional	,216*		
Bienestar psicológico: Inteligencia emocional	,259*		

### Interpretación:

De los resultados de la tabla 20 se puede afirmar que se tiene una relación de orden 0 entre el orden de la evitación y el bienestar psicológico presentando un nivel de correlación baja de 0.264 y el orden entre la evitación e inteligencia emocional presenta un nivel de correlación baja de 0.216 indicando una baja relación en los alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016 asimismo, se tiene la relación entre la evitación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional arroja un nivel de 0.246338 lo que muestra una relación baja positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, a un nivel de significación  $p$ : 0.03321; el cual es menor a 0.05 y una confianza del 95%; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La evitación se relaciona de

manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

### **Hipótesis específica 6.**

$H_0$ = La búsqueda de apoyo social no se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

$H_6$ = La búsqueda de apoyo social se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

### **Regla de decisión:**

$P < .005$ , rechazar hipótesis nula ( $h_0$ ) y asumir una alternativa ( $h_6$ ).

$p > .005$ , aceptar hipótesis nula ( $h_0$ ) y rechazar alternativa ( $h_6$ ).

Tabla 21

*Correlación de orden entre la búsqueda del apoyo social con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.*

Variables	Correlación orden 0	Correlación orden 1: (1,2,3)	Parámetros. N = 149
Búsqueda de apoyo social: Bienestar psicológico	,141*	0.171338*	Sig. 0.00222
Búsqueda de apoyo social: Inteligencia emocional	,115*		
Bienestar psicológico: Inteligencia emocional	,259*		

### **Interpretación:**

De los resultados de la tabla 21 se puede afirmar que se tiene una relación de orden 0 entre la búsqueda del apoyo social y el bienestar psicológico presentando un nivel de correlación baja de 0.141 y el orden entre la búsqueda del apoyo social e inteligencia emocional presenta un nivel bajo de correlación de 0.115 indicando una baja relación en los alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016, asimismo, se tiene la relación entre la búsqueda del apoyo social con el bienestar

psicológico e inteligencia emocional arroja un nivel de 0.171338 lo que muestra una relación baja positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, a un nivel de significación  $p$ : 0.031846; el cual es menor a 0.05 y una confianza del 95%; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La búsqueda del apoyo social se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

### ***Hipótesis específica 7.***

$H_0$ = La religión no se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

$H_7$ = La religión se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

### **Regla de decisión:**

$P < .005$ , rechazar hipótesis nula ( $h_0$ ) y asumir una alternativa ( $h_7$ ).

$p > .005$ , aceptar hipótesis nula ( $h_0$ ) y rechazar alternativa ( $h_7$ ).

Tabla 22

*Correlación de orden entre la religión con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.*

Variables	Correlación orden 0	Correlación orden 1: (1,2,3)	Parámetros. N = 149
Religión: Bienestar psicológico	,282*	0.254338*	Sig. 0.02196
Religión: Inteligencia emocional	,221*		
Bienestar psicológico: Inteligencia emocional	,259*		

**Interpretación:**

De los resultados de la tabla 22 se puede afirmar que se tiene una relación de orden 0 entre la religión y el bienestar psicológico presentando un nivel de correlación baja de 0.282 y el orden entre la religión e inteligencia emocional presenta un nivel bajo de correlación de 0.221 indicando una baja relación en los alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016, asimismo, la relación entre la religión con el bienestar psicológico e inteligencia emocional arroja un nivel de 0.254338 lo que muestra una relación baja positiva entre estas tres variables.

En cuanto a la prueba de hipótesis, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, a un nivel de significación  $p$ : 0.02196; el cual es menor a 0.05 y una confianza del 95%; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La religión se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

## **IV. Discusión**

Los resultados de este estudio permiten probar la hipótesis y objetivo general al identificar correlaciones relativamente bajas pero positivas, con un coeficiente de correlación positiva baja Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p=0.02146 < ,05$ ); por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: El afrontamiento del estrés se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

En relación a lo anterior, los resultados coinciden con los estudios de Iglesias (2011), Marsollier y Aparicio (2011), Páramo, Straniero, García, Torrecilla, y Escalante, E. (2012), Caballero, Suárez, y Brugues, (2015). Esto explica lo que planteó Lazarus y Folkman, 1986, (como se citó en Sandín y Chorot, 2003, p.39) cuando se refirió al término de afrontamiento expresando que es un “proceso donde participan factores personales, contextuales y ambientales y que entre ellos existen interdependencia”.

En el objetivo específico 1 e hipótesis específica 1 con el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p=0.01146 < ,05$ ) por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La focalización en la solución del problema se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Estos hallazgos se corroboran con la teoría del enfoque Fenomenológico Cognitivo de Lazarus y Folkman que afirma que “las acciones que realiza una persona para enfrentar un problema, afectan la valoración del mismo y su consiguiente afrontamiento” (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Reynoso, 2002, p. 75).

Asimismo, este resultado se sostiene con lo hallado por Verde (2014), Caballero, Suárez y Brugues (2015), Chorot y Sandín (2003) “(...) el afrontamiento dirigido al problema sirve para regular la fuente del estrés y el sujeto considera que puede hacer algo eficaz.

El optimismo está relacionado con el empleo de estrategias focalizadas en el problema de acuerdo a las investigaciones de Scheier y colaboradores (1986, citado en Bermúdez, Pérez y San Juan (2017).

En cuanto al objetivo específico 2 e hipótesis específica 2, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p= 0.0046 < ,05$ ) por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La autofocalización negativa se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Ante estos resultados, Chorot y Sandín (2003) afirman que según la estrategia empleada por la persona para afrontar el estrés puede convertirse en un indicador positivo o negativo de la salud y de acuerdo al modelo de Holroyd y Lazarus las tácticas empleadas para reducir el estrés pueden ser adecuadas o inadecuadas porque mientras que las estrategias adecuadas disminuyen el estrés, las inadecuadas a corto plazo reducen el estrés pero a largo plazo ponen en riesgo la salud. También halla similitud con Condori (2013), Gásquez, Pérez, Díaz, García e Inglés (2015), Caballero, Suárez y Bruges, (2015).

Las personas con baja autoestima, poca confianza en sí misma, con ineficientes vínculos afectivos y una inadecuada gestión de sus emociones está más proclive a desarrollar y aplicar estrategias para reducir el estrés que sean no saludables al no enfocar su atención en las soluciones sino en autoinculparse o culpar a otros despertando emociones negativas que a largo plazo van a ser perjudiciales para su salud física o emocional para él y para quienes lo acompañan.

En cuanto al objetivo específico 3 e hipótesis específica 3, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p= 0.01146 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: la reevaluación positiva se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios

del CEPURP, 2016.

Asumiendo que la reevaluación positiva es un afrontamiento positivo ya que la persona analiza la situación no solo una vez, sino varias veces y de forma racional para descubrir en esa experiencia una forma de aprendizaje creando diversas alternativas de solución y desarrollando su crecimiento personal y afectos positivos que enriquecen su experiencia subjetiva de la situación. Estos datos coinciden Casullo (2002), Barraca (2010), Iglesias (2011), Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Escalante (2012), Ortiz (2012), Romero (2016).

Carver y colaboradores (1986, citado en Bermúdez, et al. (2017) informaron que la reinterpretación positiva y la aceptación de la realidad son utilizadas por las personas optimistas.

En cuanto al objetivo específico 4 e hipótesis específica 4, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p=0.01346 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La expresión emocional abierta se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Los resultados encontrados se corroboran con lo manifestado por García (2002, p. 38), Díaz, Rodríguez, Blanco, Moreno y Gallardo (2006, p. 126), Sánchez y Hume (2008), Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Escalante (2012), Gázquez, Pérez, Díaz, García, e Inglés (2015), Extremera (2016) y entendiendo que la expresión emocional abierta según Sandín y Chorot (2003) consiste en que la persona muestra abiertamente lo que siente a otros, esto es positivo ya porque toma conciencia de la emoción que está experimentando y, tomando en cuenta la población de estudio que son adolescentes es favorable bien dirigido. Por otro lado, encontró un resultado que distingue a las mujeres de los varones y es que aquéllas emplean más estrategias de afrontamiento y éstas, están dirigidas a la emoción.

Los adolescentes preuniversitarios del CEPURP óptimamente orientados pueden ser asertivos y tener un tipo de comunicación eficaz y directa lo que serviría para que sus relaciones interpersonales sean provechosas, productivas y saludables sintiendo gozo y satisfacción por sus logros y con expectativas para lograr sus metas personales y profesionales insertándose en el mundo académico, social y laboral con éxito.

En cuanto al objetivo específico 5 e hipótesis específica 5, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p= 0.03321 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La evitación se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Los resultados coinciden con Scheier y colaboradores (1989, citado en Bermúdez, et al., 2017) concluyeron que las personas pesimistas tienden a utilizar estrategias menos saludables como la evitación. Otra explicación para esta actitud de algunas personas es lo que Norem (2001, citado en Bermúdez, et al. (2017) denomina el pesimista defensivo que consiste en una estrategia cognitiva en la que el sujeto teniendo bajas expectativas para un desempeño cercano, con la finalidad de disminuir el impacto de un posible fracaso aunque haya tenido éxito en experiencias similares, sirve para prepararse para circunstancias estresantes o negativas.

Además los resultados se refuerzan con lo encontrado por Marsollier y Aparicio (2011), Ortiz (2012), Verde (2014), Gázquez,, Pérez, Díaz, García e Inglés (2015), Chávez (2016), Romero (2016).

En cuanto al objetivo específico 6 e hipótesis específica 6, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p= 0.031846 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La búsqueda del apoyo social se relaciona de manera

significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Los hallazgos encontrados se vinculan con Espinoza (2011), Condori (2013), Gásquez, Pérez, Díaz, García e Inglés, (2015), Romero (2016) y teóricamente se sustentan en la teoría Multidimensional de Ryff (1989) y de Casullo (2002) que argumentó al respecto como una “forma de afrontamiento positivo donde la persona busca compartir y sentirse apoyada por su red social en los momentos estresantes de su vida”.

“Si las relaciones sociales son de calidad (...) y las metas son muy importantes tienen una relación positiva con el bienestar” (Bermúdez, et al., 2017), coincidiendo también con Bar - On (1997, citado en Abanto 2000, p. 22), Sánchez, (2008, p. 9).

Reuven Bar On (1997, citado en Abanto 2000, p. 22) conceptualizaba las relaciones interpersonales como la “habilidad para demostrarse a sí mismo cooperativo dentro de un grupo social”, esta situación hace que para un adolescente sea imprescindible contar con un soporte social en momentos difíciles de su vida porque el sentirse acogido por sus pares o comprendido le dará una sensación de alivio a sus problemas emocionales y tendrá un efecto protector sobre su salud mental.

En cuanto al objetivo específico 7 e hipótesis específica 7, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p= 0.02196 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La religión se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

De acuerdo con Sandín y Chorot (2003) “la religión es un afrontamiento positivo porque la persona busca ayuda espiritual”.

El esquema existencial y espiritual que adopten los adolescentes de la población estudiada los puede apoyar enormemente a aceptar sus vivencias que de por sí son percibidas como difíciles a su edad, algunos jóvenes a veces, las sienten dolorosas en extremo, sobretodo en casos de frustración cuando obtienen bajas calificaciones porque están compitiendo por la vacante de su carrera o cuando no ingresan, en consecuencia, esto les hace dudar en la mayor parte de casos, de sus capacidades y quiebra su seguridad emocional y psicológica.

Por consiguiente, la consecución de sus proyectos de vida; la competencia y cambios físicos o emocionales son aspectos que pueden hacerlos vulnerables y experimentar indefensión, el adoptar como estrategia la religión, las creencias o en otros factores considerados como protectores de la salud mental puede hacer más llevadera su vida, despertando la sensación de un sentido existencial de satisfacción, esperanza, placer y de ser resilientes para alcanzar según la Psicología Positiva, la felicidad.

Para finalizar, esta investigación servirá como un antecedente en el campo del conocimiento de la población preuniversitaria en vista que son escasos los estudios.

Resultará importante seguir investigando con este tipo de poblaciones o realizar estudios similares con otras muestras para establecer criterios comparativos y establecer diferencias, por esta razón es que el marco teórico encontrado de las tres variables de estudio sirvió para fundamentar los resultados encontrados además de los trabajos previos.

## **V. Conclusiones**

Primera:

De acuerdo a la hipótesis general, con el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p=0.02146 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: El afrontamiento del estrés se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Segunda:

En la prueba de hipótesis específica 1, con el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p=0.01146 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La focalización en la solución del problema se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Tercera:

En cuanto a la prueba de hipótesis específica 2, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p= 0.0046 < ,05$ ) por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La autofocalización negativa se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Cuarta:

En cuanto a la prueba de hipótesis específica 3, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p= 0.01146 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: la reevaluación positiva se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Quinta:

En cuanto a la prueba de hipótesis específica 4, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p=0.01346 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La expresión emocional abierta se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Sexta:

En cuanto a la prueba de hipótesis específica 5, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p= 0.03321 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La evitación se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Séptima:

En cuanto a la prueba de hipótesis específica 6, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p= 0.031846 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La búsqueda del apoyo social se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

Octava:

En cuanto a la prueba de hipótesis específica 7, se tiene el estadístico de prueba de Rho de Spearman de correlación múltiple, se observa que ( $p= 0.02196 < ,05$ ); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna: La religión se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

## **VI. Recomendaciones**

Primera:

Que este estudio sirva como un precedente para próximas investigaciones y una mejor comprensión de las variables analizadas en esta población poco explorada para preservar la salud física y emocional de los estudiantes.

Segunda:

Que las autoridades de la Alta Dirección de la URP y el Vicerrectorado Académico en específico, gestionen políticas de mejoramiento de la calidad de vida y satisfacción personal de los estudiantes para favorecer su dimensión afectiva lo que revertirá en la calidad educativa y humana de los alumnos.

Tercera:

Que la Dirección del CEPURP implemente en su Plan Estratégico Anual, el Diseño y ejecución de Programas de Prevención y Promoción de la Salud Mental en nuestros alumnos para que inicien satisfactoriamente sus estudios universitarios fortalecidos tanto en las áreas cognitivo como emocional.

Cuarta:

Que se incorpore un presupuesto en el Plan Operativo del Departamento Psicopedagógico del próximo año una partida para desarrollar talleres con los alumnos y padres de familia así como capacitación con docentes y profesores tutores para que se mejore en los alumnos las áreas investigadas como son el afrontamiento del estrés, el bienestar psicológico y la inteligencia emocional para que sean personas responsables, auténticas, comprometidas y solidarias consigo mismas y con la sociedad demostrando una actitud positiva y saludable ante la vida.

## **VII. Propuesta**

## **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PARA OPTIMIZAR EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL Y ASÍ AFRONTAR MEJOR EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES PREUNIVERSITARIOS:**

### **“SACA LO MEJOR DE TI, ERES INVALORABLE”**

#### **Objetivo**

El objetivo de esta propuesta es brindar a toda la comunidad educativa preuniversitaria de la Universidad Ricardo Palma, un programa activo, didáctico y orientativo, para desarrollar la Inteligencia Emocional y el Bienestar Psicológico para afrontar mejor el Estrés, desde la labor tutorial, esperamos que nuestros jóvenes alumnos, al culminar su programa de formación académica, hayan incorporado, una serie de competencias emocionales que les permitan:

- Incrementar su nivel de bienestar personal y calidad de vida.
- Sean personas responsables, comprometidas y solidarias.
- Optimicen su calidad de vida tanto física, como emocionalmente, a fin de que sientan mayor satisfacción consigo mismos.
- Mejoren sus perspectivas personales y metas profesionales.

#### **Justificación**

Muchos de los problemas personales, familiares, sociales y hasta mundiales se deben en gran parte a la adecuada gestión de nuestras emociones. Según innumerables investigaciones han demostrado que la inteligencia emocional añade un 80% para ser una persona exitosa versus a un 20% que aporta la inteligencia racional, esto por supuesto no significa que la inteligencia emocional sea más importante que lo racional sino que deben estar integradas.

De otro lado, las últimas investigaciones realizadas sobre el papel de las emociones en la toma de decisiones (Damasio 2002, citado en Ezeiza, 2008) y por consiguiente la demostración de la poca relevancia por sí misma del CI (inteligencia académica) en el camino al logro profesional de las personas (Fernández Berrocal y Extremera, 2002), enfatiza la importancia del desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo (citado en Ezeiza, 2008).

Desde la óptica psicopedagógica, se evidencia la necesidad de la intervención socio-emocional (Álvarez, 2001, citado en Ezeiza, 2008) debido a los altos índices de fracaso universitario, dificultades de aprendizaje, abandono de los estudios o dificultades en la relación con sus compañeros.

Esto trae como consecuencia una escasa madurez emocional y estados emocionales negativos, desencadenando de esta forma la falta de una actitud positiva y motivación de los alumnos frente al mundo académico.

En segundo lugar, y teniendo en cuenta las situaciones antes descritas, el desarrollo de la inteligencia emocional y, por lo tanto, el desarrollo de las competencias emocionales (Bisquerra 2000 y Goleman, 1995), se centra en la prevención de factores de riesgo en el aula (Ibarrola, 2004) con el fin de mejorar las calificaciones, la falta de motivación y las agresiones (Casel, 2003). Asimismo, trata de mejorar las relaciones interpersonales del alumnado y su bienestar subjetivo (Extremera y Fernández Berrocal, 2004).

Sobre el Bienestar Psicológico, varios autores sostienen que la experiencia de afectos positivos incrementa la flexibilidad cognitiva, facilita la resolución creativa e innovadora de problemas y favorece un procesamiento eficiente de la información propiciando el desarrollo de ciertas funciones ejecutivas (Ashby et al., 1999; Phillips, Bull, Adams, & Fraser, 2002, citado en López, 2012), al mismo tiempo que aumenta la habilidad personal para organizar las ideas y para proponer múltiples alternativas para desenvolverse en tareas específicas (Ashby et al., 1999, citado en López, 2012).

De allí la importancia de fortalecer estos constructos psicológicos en nuestros jóvenes para que estén preparados para afrontar las vicisitudes y dificultades en la vida por lo que de manera cotidiana estarán expuestos a situaciones de presión y estrés, realizando un trabajo sostenido con ellos servirá como un factor de protección y prevención de la violencia y servirá para mejorar calidad de vida de nuestros jóvenes alumnos.

## **Sesiones**

Este es un programa de intervención y estará conformado por 11 sesiones realizando actividades tipo taller a razón de uno semanal.

Distribuidos de la siguiente manera: uno de presentación del programa, cuatro de bienestar psicológico, cinco de inteligencia emocional y uno de manejo del estrés.

En el desarrollo de los talleres se han incorporado algunas dinámicas, lecturas y documentos de otros autores que se han revisado en las pesquisas realizadas en la página web o bases de datos electrónicas, sin embargo, hay material de propia autoría.

## **Duración**

Cada sesión tendrá una duración de 45 minutos y se desarrollará en la hora de la tutoría. Solo tres talleres tendrán una duración de 50 minutos porque incluye la evaluación.

## **Evaluación de los talleres**

Luego de terminada la ronda de talleres de las variables en base a las dimensiones que cada una tiene cuatro y cinco respectivamente (excepto la del afrontamiento del estrés) se procederá a administrar la evaluación primaria y evaluación secundaria.

## **Objetivo de la evaluación:**

Sensibilizar a los alumnos en el análisis del significado que tiene para su experiencia personal el ser un participante en los talleres “Saca lo mejor de ti, eres invaluable”

## **Meta de los talleres:**

Propiciar que los alumnos realicen una apreciación interior y exterior desde su experiencia como integrantes en los talleres de la propuesta “Saca lo mejor de ti, eres invaluable”.

## **Rúbrica:**

Se diseñarán dos encuestas:

1. Evaluación Primaria: los aportes de los talleres a su vida personal, lo que adquirió.
2. Evaluación Secundaria: para evaluar la aplicación de los mismos, contenido, duración, dinámica, materiales, manejo del tema, trabajo grupal.

El cuestionario será breve, sencillo y claro y los participantes marcarán con un aspa (X) su calificación en la alternativa que elijan.

La evaluación se realizará al final del bloque de talleres siendo tres evaluaciones, después de los talleres de bienestar psicológico, de inteligencia emocional y del manejo del estrés.

Cada participante responderá a dos evaluaciones, es decir, a una evaluación primaria y secundaria cada vez.

La escala de valoración tendrá tres alternativas de respuesta:

Alternativas	Abreviaturas	Valor
<b>Totalmente de acuerdo</b>	<b>TA</b>	<b>3</b>
<b>Medianamente de acuerdo</b>	<b>MA</b>	<b>2</b>
<b>Poco de acuerdo</b>	<b>PA</b>	<b>1</b>

### **Contenido**

Se tomará como base las dimensiones de Bienestar Psicológico de Martina Casullo y de la inteligencia emocional las de Reuven Bar On y para el tema del manejo del estrés se aplicarán técnicas de relajación muscular progresiva y de visualización.

### **Materiales**

En algunos talleres se elaborarán las fichas de trabajo o se emplearán materiales de fácil acceso.

## **Taller 1: Presentación del programa**

### **Objetivo:**

Mostrar aspectos teóricos de los constructos de bienestar psicológico, inteligencia emocional y afrontamiento del estrés despertando en los participantes el interés e importancia de promoverlos para su vida personal presente y futura a través de la toma de conciencia.

Conocer las dimensiones del bienestar psicológico, de la inteligencia emocional y del afrontamiento del estrés con actividades recreativas.

### **Meta:**

Mostrar a los alumnos de una manera general, el programa que se va desarrollar, estableciendo ideas claras de los conceptos y determinar las reglas que se van a respetar.

## **BIENESTAR PSICOLÓGICO:**

### **Taller 2:**

#### **Dimensión: Aceptación de sí mismo**

##### **“Refuerzo mi autoestima”**

### **Objetivo:**

Promover en los estudiantes la habilidad para comunicar y recibir afecto de sus compañeros a través de afirmaciones positivas que fortalezcan su autoestima y autoconocimiento.

### **Meta:**

Estimular en los estudiantes la necesidad que tiene como persona de ser responsable de desarrollar su identidad durante toda su vida, por eso primero, debe aceptarse a sí mismo construyendo y diseñando una autoestima positiva permanente.

### **Taller 3**

#### **Dimensión: Vínculos sociales**

##### **“Aprendiendo a ser asertivos”**

### **Objetivo:**

Brindar a los alumnos alternativas para que generen vínculos sociales cálidos, espontáneos, sinceros y auténticos desarrollando su asertividad.

**Meta:**

Estimular las habilidades sociales para establecer estilos de comunicación saludables respetando las diferencias y siendo tolerante con su compañero.

**Taller 4****Dimensión: Control de situaciones****“Resolviendo dificultades trabajando en equipo”****Objetivo:**

Aprender a analizar situaciones difíciles, valorando los aportes de los demás y su propia percepción del problema.

**Meta:**

Propiciar en los estudiantes su capacidad de análisis y de colaboración en grupo en la resolución del problema adoptando estrategias adecuadas para afrontarlo y elegir alternativas positivas para su resolución.

**Taller 5****Dimensión: Proyectos****“Escalando la montaña de los sueños”****Objetivo:**

Reconocer el significado de la palabra *proyecto* y determinar sus metas a corto, mediano y largo plazo que definen su proyecto personal

**Meta:**

Preparar a los estudiantes en la toma de conciencia de su futuro construyendo su proyecto de vida que lo inspire a luchar por sus metas con determinación y optimismo.

**Evaluación del bienestar psicológico**

Administración de la encuesta: cinco minutos.

**INTELIGENCIA EMOCIONAL****Taller 6****Dimensión: Interpersonal****“Imagino la solución para ayudar a mi amiga Martha”****Objetivo:**

Comprender los sentimientos y necesidades de los demás actuando de manera solidaria.

**Meta:**

Estimular que los alumnos se demuestren a sí mismos como cooperativos dentro de su entorno social.

**Taller 7****Dimensión: Intrapersonal****“Yo decido”****Objetivo:**

Reconocer mis fortalezas y debilidades en el logro de ser mejor cada día.

**Meta:**

Hacer que los estudiantes reflexionen acerca de sus cualidades y defectos y se valoren como seres únicos e irrepetibles.

**Taller 8****Dimensión: Adaptación****“El disco rayado”****Objetivo:**

Lograr que los alumnos comprendan que es posible enfrentarse a los problemas y encontrar las soluciones.

**Meta:**

Motivar a los alumnos en aprender a desarrollar estrategias para resolver problemas.

**Taller 9****Dimensión: Manejo de la tensión****“Hago un listado de cosas que me ocurren e identifico lo que siento”****Objetivo:**

Promover que los alumnos experimenten diversas emociones a través de la dramatización.

**Meta:**

Permitir que los alumnos aprendan a reconocer sus emociones haciendo una adecuada gestión de ellas.

**Taller 10****Dimensión: Estado de ánimo****La historia de un hombre muy feliz****Objetivo:**

Descubrir en la experiencia personal el disfrutar de la vida y percibir con optimismo las situaciones a pesar de las adversidades.

**Meta:**

Valorar a las personas, acciones y cosas que te hacen sentir feliz al gozar de ti mismo y de los demás.

**Evaluación de la inteligencia emocional**

Administración de la encuesta: cinco minutos.

**AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS****Taller 11****Dimensión: Estrategias mixtas para reducir el estrés**

**“Conozco las estrategias de afrontamiento al estrés, las que más utilizo y practico respiración profunda, la relajación muscular progresiva y las técnicas de visualización acompañada de música relajante”.**

**Objetivo:**

Aprender a reconocer las estrategias más empleadas que aplico y cómo hacer para evitar estresarme.

**Meta:**

Desarrollar la utilización de estrategias adecuadas para afrontar positivamente situaciones de estrés.

**Evaluación del estrés**

Administración de la encuesta: cinco minutos.

## EVALUACIÓN DE LOS TALLERES DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

### “SACA LO MEJOR DE TI, ERES INVALORABLE”

#### EVALUACIÓN PRIMARIA – BIENESTAR PSICOLÓGICO

Esta encuesta tiene como objetivo que usted señale cuantitativamente su evaluación primaria como participante en el programa de intervención: “Saca lo mejor de ti, eres invaluable” y el beneficio que tuvo para su vida personal.

#### Instrucciones:

Le ofrecemos una serie de preguntas y usted debe marcar con un aspa (X) en la columna que corresponda, marque en qué medida está de acuerdo con cada una de las frases. La escala de valoración tendrá tres alternativas de respuesta: Totalmente de acuerdo: 3; Medianamente de acuerdo: 2; Poco de acuerdo: 1.

N°	ÍTEMS	TA	MA	PA
1	Mi experiencia interior se enriqueció produciendo cambios favorables al participar en el Programa de Intervención.			
2	Comprendo en qué consiste cada dimensión del bienestar psicológico.			
3	Considero que he aprendido a conocerme mejor a mí mismo.			
4	Siento que puedo resolver los asuntos de mi vida diaria.			
5	Reconozco que he mejorado mis relaciones con los demás.			
6	Soy capaz de alcanzar lo que me proponga.			
<b>TOTAL</b>				

Observaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EVALUACIÓN DE LOS TALLERES DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

### “SACA LO MEJOR DE TI, ERES INVALORABLE”

#### EVALUACIÓN PRIMARIA – INTELIGENCIA EMOCIONAL

Esta encuesta tiene como objetivo que usted señale cuantitativamente su evaluación primaria como participante en el programa de intervención: “Saca lo mejor de ti, eres invaluable” y el beneficio que tuvo para su vida personal.

#### Instrucciones:

Le ofrecemos una serie de preguntas y usted debe marcar con un aspa(X) en la columna que corresponda, marque en qué medida está de acuerdo con cada una de las frases. La escala de valoración tendrá tres alternativas de respuesta: Totalmente de acuerdo: 3; Medianamente de acuerdo: 2; Poco de acuerdo: 1.

N°	ÍTEMS	TA	MA	PA
1	Comprendo los sentimientos de los demás y me sensibilizo con ellas.			
2	Asumo mis propias decisiones y sus consecuencias.			
3	Enfrento los problemas y busco soluciones.			
4	Tomo conciencia de mis emociones, las expreso y trato de regularlas.			
5	Aprendo a disfrutar de la vida y sentirme satisfecho valorando lo positivo y negativo de ella.			
<b>TOTAL</b>				

Observaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EVALUACIÓN DE LOS TALLERES DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

### “SACA LO MEJOR DE TI, ERES INVALORABLE”

#### EVALUACIÓN PRIMARIA - ESTRÉS

Esta encuesta tiene como objetivo que usted señale cuantitativamente su evaluación primaria como participante en el programa de intervención: “Saca lo mejor de ti, eres invaluable” y el beneficio que tuvo para su vida personal.

#### Instrucciones:

Le ofrecemos una serie de preguntas y usted debe marcar con un aspa(X) en la columna que corresponda, marque en qué medida está de acuerdo con cada una de las frases. La escala de valoración tendrá tres alternativas de respuesta: Totalmente de acuerdo: 3; Medianamente de acuerdo: 2; Poco de acuerdo: 1.

N°	ÍTEMS	TA	MA	PA
1	Conozco las estrategias de afrontamiento del estrés.			
2	Identifico las estrategias que utilizo con más frecuencia.			
3	Ejercito la práctica de la respiración profunda para relajarme.			
4	Aplico la técnica de relación muscular progresiva.			
5	Utilizo la técnica de la visualización para disminuir el estrés.			
<b>TOTAL</b>				

Observaciones: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## EVALUACIÓN DE LOS TALLERES DEL PROGRAMA DE INTERVENCIÓN

### “SACA LO MEJOR DE TI, ERES INVALORABLE”

#### EVALUACIÓN SECUNDARIA

Esta encuesta tiene como objetivo que usted señale cuantitativamente su evaluación secundaria como participante en el programa de intervención: “Saca lo mejor de ti, eres invaluable” y se evaluarán los talleres en varios aspectos descritos líneas abajo.

#### Instrucciones:

Le ofrecemos una serie de preguntas y usted debe marcar con un aspa (X) en la columna que corresponda, marque en qué medida está de acuerdo con cada una de las frases. La escala de valoración tendrá tres alternativas de respuesta: Totalmente de acuerdo: 3; Medianamente de acuerdo: 2; Poco de acuerdo: 1.

Al final se cuenta la cantidad de aspas (X) que marcó en cada columna.

N°	ÍTEMS	TA	MA	PA
1	El contenido del taller.			
2	La duración del taller.			
3	El desarrollo del taller de parte del expositor.			
4	Reflexioné e interioricé los contenidos.			
5	El material didáctico que se utilizó.			
6	Las dinámicas y actividades lúdicas.			
7	Los trabajos individuales y grupales fueron interesantes.			
<b>TOTAL</b>				

Observaciones: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## VIII. Referencias

- Abanto, Z., Higuera, L., Cueto, J. (2000). *Inventario de cociente emocional*. Traducción y adaptación para uso experimental en el Perú.
- Ballesteros, B., Medina, A., Caycedo, C. (2006). *El Bienestar Psicológico Definido por Asistentes a un Servicio de Consulta Psicológica en Bogotá*, Colombia: Universitas Psychologica, 5(2), 239-258.
- Bar-On, R. (2000) *Inventario de Inteligencia emocional en jóvenes y adolescentes (EQ- I): Test de Inteligencia Emocional*. Toronto: Multi-Health System.
- Barraca, J. (2010). Emociones negativas en el profesorado universitario: burnout, estrés laboral y mobbing. *EduPsykhé. Revista de psicología y educación*, 9 (1), 85-100
- Bermúdez, M., J.; Pérez, G., A., San Juan, S., B. (2017). *Psicología de la Personalidad: Teoría e Investigación. Volumen II*. Madrid: UNED.
- Bernal, T., C. (2006). *Metodología para la investigación: para administradores, economistas, humanidades...* Universidad de la Sabana, Colombia. 2a. Edición. México: Pearson Educación.
- Billings, A. y Moos, R. (1986). *Conceptualizing and measuring coping resource and processes*.
- Blanco P., A. (2007). *Trabajadores competentes: Introducción y reflexiones sobre la gestión de recursos humanos por competencias*. Madrid: ESIC Editorial.
- Bouteyre, E., Maurel, M., Bernaud, J. L. (2006). *Daily hassles and depressive symptoms among first year psychology students in France: The role of coping and social support*. *Stress and Health*, 2, 93-99.
- Brea, M. R. (2009). *Tesis de Maestría en Psicoimmunoneuroendocrinología*. Paraguay: Universidad Favaloro.
- Caballero, D., Suárez, C., Y.P. & Bruges, C.H.D. (2015) Características de inteligencia emocional en un grupo de universitarios con y sin ideación suicida. *Revista CES Psicología*, 8(2), 138-155. Colombia: Universidad del Magdalena.
- Calcaterra, M.J. (2015). *Bienestar Psicológico en la Vejez*. Tesis de Licenciatura. Argentina: Universidad del Aconcagua.
- Casullo, M., Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en

- estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*. 18(1):36-38
- Castro S., A. (2002). *Investigaciones Argentinas sobre el bienestar psicológico*. En M.M. Casullo y otros, *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica (pp. 31-54)*. Buenos Aires: Paidós.
- Castro S., A.; Brenilla, M. E.; Casullo, M.M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en adultos*. En M. M. Casullo y otros, *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica (pp. 93-100)*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. México: Paidós.
- Caycedo, C., Medina, A. y Ballesteros, B. P. (2006). *El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. Universitas Psychologica*.  
Recuperado de: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64750204>> ISSN 1657-9267
- Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en ciencias sociales*. Buenos Aires: Publicación de la secretaría de cultura de la facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires.
- Cegarra, S., J. (2011) *Metodología de la investigación científica y tecnológica*. Madrid: Díaz de los Santos S.A.
- Chávez, Ch., A. (2016). Bienestar psicológico y riesgo suicida en estudiantes de 5to.grado de secundaria del distrito de los Olivos. *Revista Psique Mag, Vol. 4 N° 1, 2016*. Perú: Universidad César Vallejo. 81-86.
- Contini, N., Coronel, P., Levon, M., Estevez, A. Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. Universidad Nacional de Tucumán. Argentina: Edición de aniversario. *Revista de Psicología de la PUCP. Vol. XXI, 1, 2003 (1 - 22)*
- Condori, I., L. (2013). *Relación de autoeficacia ante el estrés, personalidad, percepción del bienestar psicológico y de salud con el rendimiento académico en universitarios*. Tesis doctoral en Psicología. Perú: UNMSM.
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.

- Cummins, R. (1998). The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Social Indicators Research*, 43, 307- 334.
- Diener, E.; Suh, E. M.; Lucas, R. E. y Smith, H.L. (1999). Subjective Well-Being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E. (2000). *Subjective well-being: the science of happiness and a proposal for a national index. El bienestar subjetivo*. Washington: American Psychologist, 55, 34-43. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., Suh, E. & Oishi, S. (1997). Recent Findings on Subjective Well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41. Recuperado de <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1997-43193-002>
- Dyson, R.; Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62 (10), 1.231-1.244.
- Elfenbein, H. A.; Marsh, A., A. y Ambady, N. (2002). Emotional intelligence and the recognition of emotion from facial expressions. *The wisdom in feeling: psychological processes in emotional intelligence* (pp. 37-59). Nueva York: Guilford.
- Espinoza, M. (2011). *Estilos de personalidad y bienestar psicológico en estudiantes de psicología e ingeniería industrial de una universidad privada de Lima*. Tesis de Doctorado en Psicología. Perú: Universidad Femenina del Sagrado Corazón.
- Extremera, N., Fernández-Berrocal, P. (2004) *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas*. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 6 (2). Recuperado en: <http://redie.uabc.mx/vol6no2/contenido-extremera.html>
- Extremera P., N., Fernández Berrocal, P. (2016). *Inteligencia Emocional y Educación*. Editorial Grupo 5. 148 p.
- Ezeiza, U., B., Izagirre, G., A., Lakunza., A., A. (2008). *Inteligencia emocional*. España. Gipuskoako Foru Aldundia. ISBN 978-84-7907-596-5.
- Felipe C., E., León del Barco, B. (2010). Estrategias del

- afrentamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Vol. 10, Número 2, p. 245-257. España: Universidad de Extremadura.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento*. Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción. Madrid: Pirámide.
- Fiestas S., F., Piazza, M. (2012). *Prevalencia de vida y edad de inicio de trastornos psiquiátricos en el Perú Urbano: Estudio epidemiológico en ciudades de la costa, sierra y selva del Perú*. Instituto Nacional del Perú. p.9
- García H., C. (2002). *Cómo los estilos de comunicación influyen en las familias resilientes*. Interpsiquis. Madrid: Universidad Santo Tomás. p. 37-54
- García M., J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. Tesis. Colombia: Universidad de Antioquia. p.105
- Gázquez, J., J, Pérez F., M.C., Díaz H., Á., García Fernández, J.M., Inglés, C., J. (2015). Perfiles de inteligencia emocional y conducta social en adolescentes españoles. *Revista de Psicología Conductual*. España: Universidad de Almería. Fundación VECA. p 141-160
- Gerring, R., J.; Zimbardo, G.P. (2005). *Psicología y Vida*. México: Pearson Educación. 12a. Edición.
- Goleman D. (1995). *Inteligencia emocional*. España: Editorial Kairos.
- Goleman D. (1997). *El Punto Ciego*. España: Plaza y Janés Editores.
- Goleman D. (1997). *La Salud emocional*. España: Editorial Kairos.
- González, T., M.; Landero, R. (2007). *Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Validación en una muestra Mexicana*. Universidad Autónoma de Nuevo León. Facultad de Psicología. Monterrey, México.
- Hernández P., A.J. M.; Pozo, C. (1996). *Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes Universitarios*. Revista Ansiedad y Estrés, 2, 159-172.
- Hernández, S.R.; Fernández, C.; y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill
- Hilke, L. (1973). *The concept of stress in the biological and social sciences*. Science, medicine and man, 1: 31-48.
- Holroyd, K.A. y Lazarus, R.S. (1982). *Stress, coping and somatic adaptation*.

- En L. Goldberger y S. Iglesias P., M. R. (2011). *Estudio del estrés percibido por alumnos noveles de ciencias de la salud*. Tesis Doctoral en Psicología. España: Universidad de Málaga.
- Kalat, J.W. (2004). *Psicología Biológica*. Octava Edición. México: Ediciones Paraninfo. Thompson.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986) *Estrés y Procesos Cognitivos: El concepto de afrontamiento. 1984-1986*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca.
- López, G., G., L., Madera, B., C., D., Ramírez, V., O., L. (2012). *Implementación de un programa de bienestar psicológico y su relación con el rendimiento académico de estudiantes de séptimo grado de básica secundaria*. Tesis para optar el grado de Magister en Educación. Barranquilla: Colombia. Universidad Autónoma del Caribe.
- Márquez R., M.; González B., R. (2013) *Actividad física y bienestar subjetivo*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Marsollier, R. y Aparicio, M. (2011) *El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas*. *Psicoperspectivas*, 10 (1), 209-220. Recuperado de <http://www.psicoperspectivas.cl>  
DOI: 10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL10-ISSUE1-FULLTEXT-125
- Martín D., M. D. (1997) *Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento*. REME. España: Universidad Nacional de Educación a distancia. ISSN – 1138 493x. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html>
- Mejía, M, E. (2005) *Técnicas e instrumentos en la investigación*. Unidad de Post Grado de la Facultad de Educación de la UNMSN. Perú: Serie Textos para la Maestría en Educación.
- Mok, E. y Tam, B. (2001). Stressors and Coping Methods among Chronic Haemodialysis Patients in Hong Kong. *Journal of Clinical Nursing*, 10, 503-511.
- Namakforoosh, M., N. (2007). *Metodología de la investigación*. 2da. Edición. México: Limusa. ISBN 978-968-18-5517-8

- Orihuela, O., S., P. (2015). *Bienestar y afrontamiento en adolescentes participantes de un programa de empoderamiento juvenil*. Tesis en Psicología. Perú: PUCP.
- Páramo, M., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M., Gómez, E. E. (2012). *Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios*. Pontificia Universidad Javeriana. Cali: Colombia. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21.  
Retrieved from  
<http://search.proquest.com/docview/1030263038?accountid=37408>
- Peralta, R., M. I., Robles, O., H., Navarrete N., N., Jiménez, A., J. (2009) Aplicación de la terapia de afrontamiento del estrés en dos poblaciones con alto estrés: pacientes crónicos y personas sanas. *Salud Mental*, vol. 32, número 3, mayo-junio. México: Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz. p. 251- 258
- Reynoso E., L., Seligson N., I. (2002). *Psicología y Salud*. Universidad Autónoma de México. ISBN 968-36-9729-1
- Ryff, C. (1989). *Happiness is not everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. *Journal of Personality and Social psychology*, 57, 1069-1089.
- Román, C. A.; Ortiz, F. y Hernández, Y. (2008). *El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina*. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46 (7), 1-8.
- Romero, V. N. (2016). *Bienestar psicológico y empatía cognitiva y afectiva en mujeres víctimas de violencia atendidas en hospitales públicos de Trujillo*. Perú: Universidad César Vallejo de Trujillo. Tesis doctoral.
- Rubio, R., L. (2015). *Estrategias de afrontamiento: factores determinantes e impacto sobre el bienestar en la tercera edad*. España: Editorial Universidad de Granada. Tesis Doctorales. ISBN: 978-84-9125-313-6
- Sánchez, M., Hume, M. (2004) *Evaluación e Intervención en Inteligencia Emocional y su importancia en el Ámbito educativo*. Toledo: Universidad de Castilla-La Mancha.
- Sandín, B.; Chorot, P.; Segura, A. y Pardo, A. (2003). Estrés, coping y síntomas somáticos. *IV Congreso de la Asociación Española de Terapia del*

*Comportamiento. Gandía, 10-12 de marzo.*

- Scafarelli, T., L., M., García, P., R., C. (2010). *Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos*. Uruguay: Universidad Católica del Uruguay. Ciencias Psicológicas versión on line. ISSN 1688-4221.vol.4. N°2. Montevideo nov. 2010. Scielo Uruguay.
- Selye, H. (1936) *A syndrome produced by diverse nocuous agents*. Nature.
- Verde, S. (2014) Los estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones nacionales de la provincia de Huaral. Perú: Universidad César Vallejo- Lima Norte. *Revista Psique Mag.*, 4(1) 2016.
- Wahl, A., Hanestad, B., Wiklund, I. & Poum, T. (1999). *Coping and Quality of Life in Patients with Psoriasis*. Quality of life Research, 8, 427-433.

## **Anexos**



### MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP - 2016

AUTOR: Celinda Elizabeth del Carmen Salas Manrique

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p><b>Problema General:</b> ¿Qué relación existe entre el afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> ¿Qué relación existe entre la focalización en la solución de problemas con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016? ¿Qué relación existe entre la autofocalización negativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016? ¿Qué relación existe entre la reevaluación positiva con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés, el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Determinar la relación de la focalización en la solución de problemas con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016 Determinar la relación de la autofocalización negativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016 Determinar la relación de la reevaluación positiva con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p>	<p><b>Hipótesis general:</b> El afrontamiento del estrés se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> H<sub>1</sub>: La focalización en la solución de problemas se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016 H<sub>2</sub>: La autofocalización negativa se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016 H<sub>3</sub>: La reevaluación positiva se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p>	<p><b>Variable 1:</b> Afrontamiento del estrés: Se define como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" ( Lazarus &amp; Folkman, 1986 p. 164, citado por Sandín y Chorot, 2003, p.39)</p>				
			<p><b>Dimensiones</b></p>	<p><b>Indicadores</b></p>	<p><b>Ítems</b></p>	<p><b>Niveles o rangos</b></p>	
			<p>Búsqueda de apoyo social: Se refiere a buscar opiniones de pares o personas que percibe como superiores intelectuales, permite validar la información que se percibe acerca del evento y permite recibir retroalimentación sobre las causas y consecuencias del problema, permitiendo igualmente expresar asertivamente las emociones negativas que puede generar el factor estresante (Sandín,B., Chorot, P.,</p>	<p>Desahogo 6,41 Orientación 13,20 Protección 27 Consejo 34</p>	<p>6-13-20-27-34-41</p>	<p>0=Nunca 1=Pocas veces 2=A veces 3=Frecuentemente 4=Casi siempre</p> <p>Calificación e interpretación: Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes escalas de estilos de afrontamiento al estrés. La puntuación máxima para cada escala de afrontamiento es de 24 puntos. La puntuación media para cada escala de</p>	

<p>CEPURP, 2016?</p> <p>¿Qué relación existe entre la expresión emocional abierta con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?</p> <p>¿Qué relación existe entre la evitación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?</p> <p>¿Qué relación existe entre la búsqueda de apoyo social con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?</p> <p>¿Qué relación existe entre la religión con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016?</p>	<p>CEPURP, 2016</p> <p>Determinar la relación de la expresión emocional abierta con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p> <p>Determinar la relación de la evitación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p> <p>Determinar la relación de la búsqueda de apoyo social con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p> <p>Determinar la relación de la religión con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p>	<p>los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p> <p>H<sub>4</sub>: La expresión emocional abierta se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p> <p>H<sub>5</sub>: La evitación se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p> <p>H<sub>6</sub>: La búsqueda de apoyo social se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p> <p>H<sub>7</sub>: La religión se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016</p>	<p>2003, p. 44)</p> <p>Expresión emocional abierta: La persona considera que expresando su ira o su tristeza de forma constante o inasertiva, solucionará el problema, esta estrategia es considerada negativa cuando la persona se comporta dejándose llevar por la emoción negativa. Se considera una estrategia funcional cuando la persona logra organizar sus pensamientos y emociones expresándolos de forma clara y dirigiéndose al problema, no atacando a otras personas o a sí mismo, va más allá de solo desahogarse (Sandín, B., Chorot, P., 2003, p. 44)</p> <p>Religión: Cuando existen situaciones fuera del control personal o incluso aun estándolo, se considera una estrategia positiva reinterpretar la situación y además comprender que tiene un sentido especial lo</p>	<p>Cólera 4, 32, 39 Agresión 11, 18, 25</p> <p>Busca ayuda espiritual 7, 14 Petición 21, 42 Fe 28, 35</p>	<p>4-11-18-25-32-39</p> <p>7-14-21-28-35-42</p>	<p>afrontamiento es 12 puntos.</p> <p>De 18 a 24 puntos = Lo utiliza siempre</p> <p>De 12 a 18 puntos = Lo utiliza mucho</p> <p>De 6 a 12 puntos = No utiliza en algunas ocasiones</p> <p>De 0 a 6 puntos = No aplica o no lo utiliza</p>
--	---	---	--	---	---	---

			<p>que se está viviendo, permitiendo la religión encontrar un camino a la trascendencia y transformación positiva de sí mismo a través de la dificultad, además de comprender que existen situaciones que si no están bajo el control de uno mismo es mejor aceptarlas y entender que existe una finalidad superior que probablemente no se está en la capacidad humana de entender (Sandín,B., Chorot, P., 2003, p. 44)</p> <p>Focalización en la solución de problemas: La persona centra su atención en entender cuál es el problema, comprende que es un elemento que puede estar bajo su control si logra identificar qué aspectos están relacionados (Sandín,B., Chorot, P., 2003, p. 44)</p> <p>Evitación:Se refiere a que se buscan situaciones opuestas al factor estresante como escape, siendo negativo cuando se necesita de encarar</p>	<p>Reflexión1,36 Planificación 8,15,22, 29</p> <p>Escape 5,12, 26, 40 Buscar entretenimiento 19,33</p>	<p>1-8-15-22-29-36</p> <p>5-12-19-26-33-40</p>	
--	--	--	--	--	--	--

			<p>directamente la situación asumiendo las riendas y las consecuencias de las decisiones; se considera una estrategia positiva cuando está encaminada a no alimentar más el problema (Sandín,B., Chorot, P., 2003, p. 44)</p> <p>Autofocalización negativa: la persona se centra en aspectos negativos de sí mismo de forma poco realista, se juzga constantemente, se culpabiliza y presenta de forma constante un estado emocional negativo que dificulta el afrontamiento, pues está tan concentrado en lastimarse que finalmente termina no solucionando el problema (Sandín,B., Chorot, P., 2003, p. 44)</p> <p>Reevaluación positiva: en ocasiones no se puede hacer directamente frente a la situación pues no está en el control del comportamiento personal (por ejemplo enfermedades</p>	<p>Resignación 2,9, 37 Pesimismo 23,30 Culpa 16</p> <p>Optimismo3,10,17, 24, 31,38</p>	<p>2-9-16-23-30-37</p> <p>3-10-17-24-31-38</p>	
--	--	--	--	--	--	--

			<p>terminales, fallecimiento de un ser querido, entre otras), en este momento la evaluación que se hace de la situación que genera el estrés es muy importante, pues modifica las metas de comportamiento y el estado emocional en general, es una estrategia presente en personas que re significan el sentido de su vida, trascienden de las situaciones y salen fortalecidos (Sandín,B., Chorot, P., 2003, p. 44)</p>			
<p><b>Variable2:</b> Bienestar Psicológico: el Bienestar Psicológico se refiere a aspectos relacionados al funcionamiento positivo de las personas (Ryff, 1989, p.1070).</p>						
<p><b>Dimensiones</b></p>			<p><b>Indicadores</b></p>	<p><b>Ítems</b></p>	<p><b>Niveles o rangos</b></p>	
<p>Control de la situación: Consiste en la capacidad de manejarse efectivamente en el ambiente que le rodea (Ryff &amp; Keyes, 1995, p.11 citado por Rodríguez, Y., 2012)</p> <p>Aceptación de sí mismo: es la evaluación positiva presente y pasada</p>			<p>Aceptar errores y actitud de cambio</p> <p>Satisfacción consigo mismo</p>	<p>1,5,10,13</p> <p>4,7,9</p>	<p>Calificación e interpretación</p> <p>Valoración de las respuestas:</p> <p>En desacuerdo: 1 punto</p> <p>Ni de acuerdo ni en desacuerdo:2 puntos</p>	

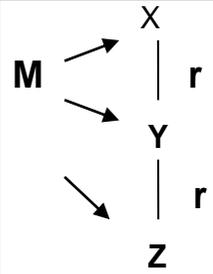
			(Ryff & Keyes, 1995, p.11 citado por Rodríguez, Y., 2012)			De acuerdo: 3 puntos	
			Vínculos sociales: se refiere a poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros. Ryff & Keyes, 1995, p.11 citado por Rodríguez, Y., 2012)	Confianza en los demás	2,8,11	Se obtiene una puntuación que es la suma de los puntajes asignados en cada ítem. El puntaje global directo se transforma a un valor percentilar.	
			Proyectos: consiste en creer que la vida tiene significado y propósito (Ryff & Keyes, 1995, p.11 citado por Rodríguez, Y., 2012)	Sentido de vida	3,6,12	Un puntaje inferior al percentil 25 significa que la persona autopercibe un bajo bienestar psicológico.  Los puntajes superiores al percentil 75 indican un alto bienestar psicológico. (Brea, 2009,p.19)	
			<b>Variable3:</b> Inteligencia emocional: Reuven Bar-On propone que "La inteligencia emocional es un conjunto de capacidades no cognitivas, competencias y destrezas que influyen en nuestra habilidad para afrontar exitosamente las presiones y demandas ambientales" (Bar-On, 1997, p.14).				
			<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Niveles o rangos</b>	
						PD PC 28 5 33 25 35 50 37 75 39 95	

			<p>Intrapersonal: incluye la comprensión de sí mismo como habilidad para reconocer y comprender nuestros sentimientos y emociones, la asertividad como habilidad de expresar sentimientos sin herir a los demás, el autoconcepto como habilidad para aceptar y respetarse a sí mismo reconociendo nuestros aspectos positivos y negativos, la autorrealización como habilidad para realizar lo que realmente podemos, queremos y disfrutamos hacer, y la independencia como habilidad de autodirigirse tomando nuestras propias decisiones. (Bar-On, 1997, p.14).</p> <p>Interpersonal: involucra la empatía como</p>	<p>Comprensión de sí mismo Asertividad Autoconcepto</p> <p>Autorrealización Independencia</p> <p>Empatía Relaciones interpersonales</p>	<p>CM: 7-9-23-35-52-63-88-116 AS:22-37-67-82-96-111-126 AC:11-24-40-56-70-85-100-114-129 AR:6-21-36-51-66-81-95-110-125 IN:3-19-32-48-92-107-121</p> <p>EM:18-44-55-61-72-98-119-124</p>	<p>Calificación e interpretación</p> <p>Las respuestas tienen cinco alternativas:</p> <p>1:Rara vez o nunca 2: Pocas veces 3: Algunas veces o siempre 4:Muchas veces 5:Muy frecuentemente</p> <p>Niveles Interpretación</p> <p>130 a más Marcadamente alta:capacidad emocional inusualmente bien desarrollada</p> <p>120-111 Muy alta: capacidad emocional extremadamente bien desarrollada</p> <p>110-119 Alta:capacidad emocional bien desarrollada</p> <p>90-109 Promedio:capacidad emocional adecuada</p> <p>80-89 Baja:capacidad emocional subdesarrollada. Necesita desarrollar.</p> <p>70-79 Muy baja: capacidad emocional extremadamente subdesarrollada. Necesita mejorar.</p> <p>Por debajo de 70: Marcadamente</p>
--	--	--	---	---	--	---

			<p>habilidad comprender los sentimientos de los demás, las relaciones interpersonales como habilidad de establecer y mantener relaciones mutuas satisfactorias, y la responsabilidad social como habilidad para demostrarse a sí mismo cooperativo dentro de un grupo social. (Bar-On, 1997, p.14).</p> <p>Adaptación:se refiere a la solución de problemas como habilidad para identificar y generar soluciones a los problemas, la prueba de la realidad como habilidad para diferenciar lo subjetivo de lo objetivo. (Bar-On, 1997, p.14).</p> <p>Manejo de la Tensión: implica la tolerancia al estrés como habilidad para soportar eventos adversos y fuertes emociones sin desmoronarse, el control de los impulsos como habilidad para resistir o postergar los impulsos actuando y controlando nuestras emociones. (Bar-On,</p>	<p>Responsabilidad social</p> <p>Solución de problemas Prueba de la realidad Flexibilidad</p> <p>Tolerancia al estrés Control de impulsos</p>	<p>RI:10-23-31-39-55-62-69-84-99-113-128 RS:16-30-46-61-72-76-90-98-104-119</p> <p>SP:1-15-29-45-60-75-89-118 PR:8-35-38-53-68-83-88-97-112 FL:14-28-43-59-74-87-103-131</p> <p>TE:4-20-33-49-64-78-93-108-122 CI:13-27-42-58-73-86-102-117-130</p>	<p>baja:capacidad emocional inusualmente deteriorada. Necesita mejorar.</p>
--	--	--	---	---	---	---

			1997, p.14).  Ánimo en general: referido a la felicidad como habilidad para sentirse satisfecho con nuestra vida disfrutando de sí mismo y de otros, el optimismo como habilidad para ver aspectos positivos de la vida a pesar de adversidades y sentimientos negativos. (Bar-On, 1997, p.14).	Felicidad Optimismo	FE:2-17-31-47-62-77-91-105-120  OP:11-20-26-54-80-106-108-132	
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS			ESTADÍSTICA A UTILIZAR	
<p><b>TIPO:</b> El tipo de investigación es básica.</p> <p><b>DISEÑO:</b> El diseño es no experimental, transeccional descriptivo correlacional.</p> <p>Es un estudio descriptivo porque midió y reportó las características del afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional en la población seleccionada.</p> <p>Es una investigación correlacional porque midió el grado de relación o asociación entre las variables descritas (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 188)</p> <p><b>MÉTODO:</b> En el este estudio se seguirá el método hipotético deductivo, de enfoque cuantitativo porque usó la recolección de datos para probar</p>	<p><b>POBLACIÓN:</b> La población estuvo constituida por los 166 alumnos matriculados en el Programa Regular Abril – Julio 2016-II del Centro Preuniversitario de la Universidad Ricardo Palma - CEPURP. Los alumnos en las seis aulas se distribuyeron de la siguiente manera: A-101:32; A-102:28; A-201:35; A-202:19; S001:30; A-203:22. Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), "población o universo es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas</p>	<p><b>Variable 1:</b> Afrontamiento del estrés <b>Técnica:</b> Cuestionario <b>Instrumento:</b> Cuestionario del afrontamiento del estrés-CAE Esta escala es una medida de autoinforme y está conformada por 42 ítems y 7 dimensiones o subescalas. El instrumento explora y evalúa los siete estilos básicos de afrontamiento del estrés <b>Autor:</b> Bonifacio Sandín y Paloma Chorot <b>Año:</b> 2003 <b>Ámbito de aplicación:</b> clínico, educativo, laboral, de investigación <b>Forma de aplicación:</b> individual y colectivo</p> <p><b>Variable 2:</b> Bienestar Psicológico <b>Técnica:</b> Escala <b>Instrumento:</b> Escala de Bienestar Psicológico-Bieps- J (María Martina Casullo, 2002) La prueba consta de 13 ítems, tiene 4 dimensiones (subescalas): Control: 13-5-10-1 Vínculos: 8-2-11 Proyectos: 12-6-3 Aceptación: 9-4-7 La valoración de las respuestas se presenta en un formato Likert con tres opciones de respuesta. En desacuerdo: 1 punto; Ni de acuerdo ni en desacuerdo: 2 puntos; De acuerdo: 3 puntos</p>			<p>El método que se utilizó para el análisis de datos fue estadístico en sus dos niveles: Descriptivo e Inferencial. Siguiendo el protocolo siguiente:</p> <p>Se tabularon y organizaron los datos en una matriz de datos donde se consignaron los resultados en tablas y figuras, de las cuales se pueden leer frecuencias y porcentajes de las tres variables materia de estudio.</p> <p>Luego para el contraste de las hipótesis se utilizó la prueba no paramétrica Rho de Spearman para determinar el grado de relación entre las tres variables y sus dimensiones planteadas;</p>	

<p>hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Bernal, 2006.p.56-57 )</p>	<p>especificaciones. (...) las poblaciones deben situarse claramente por sus características de contenido, lugar y tiempo". (p.174).</p> <p>Se administraron todos los instrumentos de evaluación psicológica a los alumnos que asistieron regularmente a clases y se tomó en cuenta a los que completaron el íntegro de las pruebas psicológicas de la investigación.</p> <p>Esta investigación corresponde a un estudio censal porque se aplicó a toda la población, en consecuencia, no se utilizó ninguna muestra.</p> <p>Finalmente, el total fue de 149 alumnos participantes.</p> <p><b>Muestra:</b></p> <p>En la investigación no se empleó una muestra porque se pudo obtener información de toda la población, asegurando la veracidad de los datos, por lo tanto, el estudio es de tipo censal según la cual todas las unidades de investigación son consideradas como muestra (...) porque la población es pequeña y el investigador debe realizar un censo de todos los elementos de la población. (Mejía, 2005, p.99).</p>	<p><b>Autor:</b> María Martina Casullo  <b>Año:</b> 2002  <b>Ámbito de aplicación:</b> clínica, educativa, laboral, de investigación.  <b>Forma de aplicación:</b> individual y colectiva</p> <p><b>Variable 3:</b> Inteligencia emocional  <b>Técnica:</b> Inventario  <b>Instrumento:</b> Inventario de cociente emocional de Bar-on  Este instrumento consta de 133 ítems y 5 dimensiones (15 subescalas). Puede ser aplicado a sujetos de 16 años a más y su administración tiene una duración de 40 minutos. Su calificación puede ser manual o computarizada.  Este inventario genera un cociente emocional general y 5 cocientes emocionales compuestos basados en las puntuaciones de 15 subcomponentes. Los 5 principales componentes conceptuales de la Inteligencia emocional y social que involucran los quince factores medidos por el (I-CE) son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Intrapersonal (CIA)</li> <li>2. Interpersonal (CIE)</li> <li>3. Adaptabilidad (CAD)</li> <li>4. Manejo de la tensión (CME)</li> <li>5. Ánimo General (CAG)</li> </ol> <p>Las respuestas tienen cinco alternativas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1: Rara vez o nunca</li> <li>2: Pocas veces</li> <li>3: Algunas veces o siempre</li> <li>4: Muchas veces</li> <li>5: Muy frecuentemente</li> </ol> <p><b>Autor:</b> Reuven Bar-on  <b>Año:</b> Edición 2000  <b>Ámbito de aplicación:</b> clínica, educativa, laboral, social, de investigación  <b>Forma de aplicación:</b> individual y colectiva</p>	<p>razón que ambas variables fueron de medida cualitativas categóricas.</p>
---	--	---	---



Donde:

**M**: muestra

**X**: Afrontamiento al estrés

**Y**: Bienestar Psicológico

**Z**: Inteligencia Emocional

**r**: relación

## CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Bonifacio Sandín y Paloma Chorot (2003)

**Nombres y apellidos:** \_\_\_\_\_ **Aula:** \_\_\_\_\_  
**Edad:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** F \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_ (Marca con X)

### Instrucciones:

A continuación usted encontrará frases que describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras.

Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida usted las ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente ante situaciones de estrés. Marque con un aspa (X) el número que mejor represente el grado que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que usted piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el año pasado)

**0**                      **1**                      **2**                      **3**                      **4**  
**Nunca**      **Pocas veces**      **A veces**      **Frecuentemente**      **Casi siempre**

**¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?**

N°	Ítems	Puntaje
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	
2	Me convencí de que hiciese lo que inicie las cosas siempre me saldrían mal	
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.	
4	Descargué mi mal humor con los demás	
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrar	
6	Le conté a familiares y amigos, cómo me sentía	
7	Asistí a la iglesia	
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	
10	Intenté sacar algo positivo del problema	
11	Insulté a ciertas personas	
12	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	
13	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	
15	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	
16	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	
17	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	
18	Me comporté de forma hostil con los demás	
19	Salí al cine, a cenar, a "dar una vuelta", etc. para olvidarme del problema	
20	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	
21	Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema	
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	
23	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	
24	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	
25	Agredí a algunas personas	
26	Procuré no pensar en el problema	

27	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	
28	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	
29	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	
30	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	
31	Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no venga”	
32	Me irrité con alguna gente	
33	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	
34	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cual sería el mejor camino a seguir	
35	Recé	
36	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	
37	Me resigné a aceptar las cosas como eran	
38	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	
39	Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	
40	Intenté olvidarme de todo	
41	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité expresar mis sentimientos	
42	Acudí a la iglesia para poner velas o rezar	

### Calificación e interpretación:

Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes escalas de estilos de afrontamiento al estrés.

La puntuación máxima para cada escala de afrontamiento es 24 puntos.

La puntuación media para cada escala de afrontamiento es 12 puntos.

De 18 a 24 puntos = Lo utiliza siempre

De 12 a 18 puntos = Lo utiliza mucho

De 6 a 12 puntos = Lo utiliza en algunas ocasiones

De 0 a 6 puntos = No aplica o no lo utiliza

1. Búsqueda de apoyo social (BAS): se refiere a un afrontamiento positivo donde la persona busca compartir y sentirse apoyada por su red social en los momentos estresantes de su vida.

2. Expresión emocional abierta (EEA): ocurre cuando la persona muestra abiertamente lo que siente a otros, esto se considera positivo ya que manifiesta abiertamente la emoción que está experimentando.

3. Religión (RLG): Es un afrontamiento positivo porque la persona busca ayuda espiritual.

4. Focalizado en la solución del problema (FSP): es un tipo de afrontamiento positivo donde la persona busca alternativas para la solución de su problema aunque a veces, no sean las adecuadas.

5. Evitación (EVT): Es un tipo de afrontamiento negativo porque la persona no busca soluciones, sino que evita pensar en ello evitando enfrentarse al problema directamente y



## CUESTIONARIO DEL INVENTARIO DE ICE DE BARON

**Nombres y apellidos:** \_\_\_\_\_

**Aula:** \_\_\_\_\_ **Sexo:** F  M  **(Marca con X)**

**Instrucciones:** En este cuadernillo encontrará 133 afirmaciones sobre maneras de sentir, pensar o actuar. Léalas atentamente y decida en qué medida cada una describe o no su verdadero modo de ser. Hay cinco posibles respuestas para cada frase.

1. Rara vez o nunca
2. Pocas veces
3. Algunas veces
4. Muchas veces
5. Muy frecuentemente o siempre

No hay respuestas “correctas” o “incorrectas”, ni respuestas “buenas” o “malas”. Responda honesta y sinceramente de acuerdo a cómo es Usted, no según cómo le gustaría ser ni cómo le gustaría que otros lo(a) vieran.

No hay límites de tiempo, pero trabaje con rapidez y asegúrense de responder todas las frases.

N°	Ítems	1	2	3	4	5
1	Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso					
2	Me resulta difícil disfrutar de la vida					
3	Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo hacer					
4	Sé cómo manejar los problemas más desagradables					
5	Me agradan las personas que conozco					
6	Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida					
7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos					
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar de despierto(a)					
9	Entré fácilmente en contacto con mis emociones					
10	Soy incapaz de demostrar afecto					
11	Me siento seguro(a) de sí mismo(a) en las mayorías de las situaciones					
12	Tengo la sensación que algo no está bien en mi cabeza					
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo					
14	Me resulta difícil comenzar cosas nuevas					
15	Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando					
16	Me gusta ayudar a la gente					
17	Me es difícil sonreír					
18	Soy incapaz de comprender como se sienten los demás					
19	Cuando trabajo con otras personas, tiendo a confiar en más en las					

	ideas de los demás que en las mías propias					
20	Creo que tengo la capacidad de controlar las situaciones difíciles					
21	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosa soy bueno(a)					
22	No soy capaz de expresar mis pensamientos					
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos					
24	No tengo confianza en mí mismo(a)					
25	Creo que he perdido la cabeza					
26	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo					
27	Cuando empiezo hablar me resulta difícil detenerme					
28	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios					
29	Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo					
30	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merece					
31	Soy una persona demasiado alegre y optimista					
32	Prefiero que los otros tomen las decisiones por mí					
33	Puedo manejar situaciones de stress sin ponerme demasiado nervioso					
34	Tengo pensamientos positivos para los demás					
35	Me es difícil entender como me siento					
36	He logrado muy poco en los últimos años					
37	Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir					
38	He tenido experiencias extrañas que son inexplicables					
39	Me resulta fácil hacer amigos(as)					
40	Me tengo mucho respeto					
41	Hago cosas muy raras					
42	Soy impulsivo(a) y esto me trae problemas					
43	Me resulta difícil cambiar de opinión					
44	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos					
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar					
46	A la gente le resulta difícil confiar en mí					
47	Estoy contento(a) con mi vida					
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo(a)					
49	No resisto el stress					
50	En mi vida no hago nada malo					
51	No disfruto lo que hago					
52	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos					
53	La gente no comprende mi manera de pensar					
54	En lo general, espero que suceda lo mejor					
55	Mis amistades me confían sus intimidades					
56	No me siento bien conmigo mismo(a)					
57	Percibo cosas extrañas que los demás no lo ven					
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto					
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas					
60	Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considere mejor					
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres, aunque en ese momento tenga otro compromiso					
62	Soy una persona divertida					

63	Soy consciente de cómo me siento					
64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad					
65	Nada me perturba					
66	No me entusiasma mucho mis sentimientos					
67	Cuando no estoy de acuerdo con nadie siento que no puedo decirlo					
68	Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear					
69	Me es difícil relacionarme con los demás					
70	Me resulta difícil aceptarme tal como soy					
71	Me siento como si estuviera separado(a) de mi cuerpo					
72	Me importa lo que pueda sucederle a los demás					
73	Soy impaciente					
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres					
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema					
76	Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones					
77	Me deprimó					
78	Sé cómo mantener la calma en situaciones difíciles					
79	Nunca he mentado					
80	En general, me siento motivado(a), para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles					
81	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan					
82	Me resulta difícil decir "No" aunque tenga el deseo de hacerlo					
83	Me dejo llevar por mi imaginación y fantasías					
84	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos					
85	Me siento feliz conmigo mismo(a)					
86	Tengo reacciones fuertes , intensas que son difíciles de controlar					
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana					
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a)					
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes					
90	Soy respetuoso(a) con los demás					
91	No estoy muy contento(a) con mi vida					
92	Prefiero seguir a otros, a ser líder					
93	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida					
94	Nunca he violado la ley					
95	Disfruto de las cosas que me interesan					
96	Me resulta relativamente fácil en decirle a la gente lo que pienso					
97	Tengo tendencia a exagerar					
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas					
99	Mantengo buenas relaciones con la gente					
100	Estoy contento(a) con mi cuerpo					
101	Soy una persona muy extraña					
102	Soy impulsivo(a)					
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres					
104	Considero que es importante ser ciudadano(a) que respeta la ley					
105	Disfruto mis vacaciones y los fines de semana					
106	En general, tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surjan inconvenientes					
107	Tengo tendencias ha apegarme demasiado a la gente					

<b>108</b>	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles					
<b>109</b>	No me siento avergonzado(a) por nada de lo que he hecho hasta ahora					
<b>110</b>	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan					
<b>111</b>	Los demás piensan que no me hago valer, que me falta firmeza					
<b>112</b>	Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme a tono con la realidad					
<b>113</b>	Los demás opinan que soy una persona sociable					
<b>114</b>	Estoy contento(a) con la forma en que me veo					
<b>115</b>	Tengo pensamientos extraños que los demás no logran entender					
<b>116</b>	Me es difícil describir lo que siento					
<b>117</b>	Tengo mal carácter					
<b>118</b>	Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema					
<b>119</b>	Me es difícil ver sufrir a la gente					
<b>120</b>	Me gusta divertirme					
<b>121</b>	Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan					
<b>122</b>	Me pongo ansioso					
<b>123</b>	Nunca tengo un mal día					
<b>124</b>	Intento no herir los sentimientos de los demás					
<b>125</b>	No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida					
<b>126</b>	Me es difícil hacer valer mis derechos					
<b>127</b>	Me es difícil ser realista					
<b>128</b>	No mantengo relación con mis amistades					
<b>129</b>	Mis cualidades superan a mis defectos y esto me permite estar contento(a) conmigo mismo(a)					
<b>130</b>	Tengo una tendencia de explotar de rabia fácilmente					
<b>131</b>	Si me viera obligado(a) a dejar mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente					
<b>132</b>	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar					
<b>133</b>	He respondido sincera y honestamente a las frases anteriores					

ESCALA BIEPS – J (JÓVENES ADOLESCENTES)  
María Martina Casullo

Apellidos:.....  
 Nombres:.....  
 Edad:.....  
 Sexo.....  
 Fecha:.....  
 Institución:.....  
 Año de estudios:.....  
 Lugar de nacimiento:.....  
 Lugar de residencia:.....

Te pedimos que leas con atención las siguientes frases. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo; Ni de acuerdo ni en desacuerdo; Estoy en desacuerdo. No hay respuestas buenas o malas. Todas sirven. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con una aspa (X) en uno de los tres espacios.

Nº	Ítem	De acuerdo 3	Ni de acuerdo ni en desacuerdo 2	En desacuerdo 1
1.	Creo que me hago cargo de lo que digo o hago			
2.	Tengo amigos/as en quienes confiar			
3.	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida			
4.	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo			
5.	Si algo me sale mal, puedo aceptarlo o admitirlo			
6.	Me importa pensar que haré en el futuro			
7.	Generalmente le caigo bien a la gente			
8.	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito			
9.	Estoy bastante conforme con mi forma de ser			
10.	Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo			
11.	Creo que en general me llevo bien con la gente			
12.	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida			
13.	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar			
<b>SUBTOTALES POR CADA COLUMNA</b>				
<b>SUMA TOTAL</b>			<b>Pc</b>	

### Valoración de las respuestas BIEPS – J

En desacuerdo	1 punto
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	2 puntos
De acuerdo	3 puntos

Puntajes directos y percentiles correspondientes a la escala BIEPS –J  
(Jóvenes adolescentes)

Percentil	Puntaje Directo
5	28
25	33
50	35
75	37
95	39

Se obtiene una puntuación que es la suma de los puntajes asignados en cada ítem. El puntaje global directo se transforma a un valor percentilar.

Un puntaje inferior al percentil 25 significa que la persona autopercibe un bajo bienestar psicológico.

Los puntajes superiores al percentil 75 indican un alto bienestar psicológico. (Brea, 2009, p.19)

#### Bienestar Psicológico

Es el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto de cómo ha vivido. El Bienestar Psicológico se refiere a aspectos relacionados al funcionamiento positivo de las personas. (Ryff, 1989. p.1070)

#### Dimensiones de la variable

Control de la situación: consiste en la capacidad de manejarse efectivamente en el ambiente que le rodea (Ryff & Keyes, 1995, p.11 citado en Rodríguez, Y., 2012)

Aceptación de sí mismo: es la evaluación positiva presente y pasada (Ryff & Keyes, 1995, p.11 citado en Rodríguez, Y., 2012)

Vínculos sociales: se refiere a poseer o desarrollar relaciones de calidad con otros. Ryff & Keyes, 1995, p.11 citado en Rodríguez, Y., 2012)

Proyectos: consiste en creer que la vida tiene significado y propósito (Ryff & Keyes, 1995, p.11 citado en Rodríguez, Y., 2012)

ALFA DE CROMBACH – AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS- CAE

CONFIABILIDAD DE ALFA DE CROMBACH

ALFA DE CROMBACH

Total Sujetos= 10

MAGNITUD: ALTA

Suma de Va

36

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_{IS}^2}{S_T^2} \right] = 0.79$$

Var-Total= 157  
Preguntas= 42

Media=	2.60	1.70	2.70	2.10	2.70	3.10	1	2.8	1.5	3	1.3	3.2	3.1	1.2	2.5	2.1	3	1.9	2.8	2.5	1.5	2.5	
Varianza=	0.49	1.12	0.46	1.43	0.68	1.21	0	0.18	1.83	0.67	1.34	0.62	0.77	1.51	1.61	0.77	0.44	1.21	0.84	0.72	2.06	1.39	
Cuenta =	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Sujeto	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19	p20	p21	p22	
1	3	2	3	2	3	4	2	3	0	3	0	4	3	1	3	2	3	1	3	4	2	2	
2	3	1	2	1	2	3	1	2	0	3	0	2	4	1	2	2	3	1	1	2	0	2	
3	2	1	3	2	3	2	1	2	2	4	1	3	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	0
4	2	1	3	0	3	4	1	3	0	4	2	4	3	0	0	1	3	1	4	3	1	2	
5	3	2	2	3	3	2	1	3	1	2	2	3	2	0	3	3	4	3	4	2	0	4	
6	2	2	3	1	3	4	0	3	2	3	0	4	4	0	3	1	2	1	3	2	0	3	
7	2	2	2	3	2	4	1	3	3	2	1	3	4	2	1	2	3	2	2	3	1	3	
8	2	2	4	3	1	1	1	3	2	2	3	2	2	3	4	3	4	1	3	2	3	4	
9	3	0	2	2	4	3	1	3	1	3	1	3	3	0	2	1	2	2	2	3	1	2	
10	4	4	3	4	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	

ALFA DE CROMBRACH – INTELIGENCIA EMOCIONAL ICE

CONFIABILIDAD DE ALFA DE CROMBRACH

ALFA DE CROMBACH - INTELIGENCIA EMOCIONAL-ICE

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[ 1 - \frac{\sum S_{iS}^2}{S_T^2} \right] =$$

0.84973

MAGNITUD: MUY ALTA

Total Sujetos= 10

Var-Total= 442.94

Suma de Varianzas=

69.39

Preguntas= 133

Media= 3.20

2.20

2.30

3.40

4.00

4.30

3

3.2

3.6

2.7

3.7

2.7

2.5

2.7

3.3

4.2

Varianza= 0.84

0.84

0.68

0.71

0.22

0.68

1.11

1.29

0.49

1.57

0.9

1.12

1.61

1.12

1.79

0.62

Cuenta = 10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

10

Sujeto

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

1	4	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	2	2	2	4	5
2	3	3	3	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	2	1	3
3	3	1	2	3	4	4	2	1	4	4	3	2	3	3	2	3
4	3	4	3	2	4	3	4	3	3	2	3	4	2	4	3	4
5	4	2	3	4	4	5	4	5	3	4	5	2	5	2	5	4
6	4	2	1	3	4	5	4	2	5	1	4	2	2	4	3	5
7	3	1	2	2	4	3	2	3	4	1	3	3	3	1	2	5
8	3	2	3	4	4	5	3	4	3	3	4	4	2	3	4	5
9	4	3	2	4	3	5	3	4	3	4	5	4	1	2	4	4
10	1	2	3	4	5	5	1	3	3	2	4	1	1	4	5	4

4	2	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	2	2	4	5
3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	2	3	4	2	1	3
3	1	2	3	4	4	4	2	1	4	4	3	2	3	3	2	3
3	4	3	2	4	3	4	4	3	3	2	3	4	2	4	3	4
4	2	3	4	4	5	4	4	5	3	4	5	2	5	2	5	4
4	2	1	3	4	5	4	4	2	5	1	4	2	2	4	3	5
3	1	2	2	4	3	2	2	3	4	1	3	3	3	1	2	5
3	2	3	4	4	5	3	3	4	3	3	4	4	2	3	4	5
4	3	2	4	3	5	3	3	4	3	4	5	4	1	2	4	4
1	2	3	4	5	5	1	3	3	3	2	4	1	1	4	5	4

ALFA DE CROMBACH – ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO-BIEPS

Total Sujetos= 10

$$\alpha = \frac{k}{k - 1} \left[ 1 - \frac{\sum S_{iS}^2}{S_T^2} \right] =$$

MAGNITUD: ALTA

0.73622

Var-Total= 4.9  
 Preguntas= 13  
 Suma de Varianzas= 1.57

Media=	2.70	2.90	2.90	2.90	2.90	2.90	2.9	2.9	2.8	2.9	3	2.8	2.8					
Varianza=	0.23	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.1	0.18	0.1	0	0.18	0.18					
Cuenta =	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10					
Sujeto	Pgta 01	Pgta 02	Pgta 03	Pgta 04	Pgta 05	Pgta 06	Pgta 07	Pgta 08	Pgta 09	Pgta 10	Pgta 11	Pgta 12	Pgta 13					
1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3					
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2					
4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
5	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
6	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3					
7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
8	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2					
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 Búsqueda de apoyo social 6-13-20-27-34-41</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Le conté a familiares o amigos como me sentía	✓		✓		✓		
2	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	✓		✓		✓		
3	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	✓		✓		✓		
4	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	✓		✓		✓		
5	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cual sería el mejor camino a seguir	✓		✓		✓		
6	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 2 Expresión emocional abierta 4-11-18-25-32-39</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
7	Descargué mi mal humor con los demás	✓		✓		✓		
8	Insulté a ciertas personas	✓		✓		✓		
9	Me comporté de forma hostil con los demás	✓		✓		✓		
10	Agredí a algunas personas	✓		✓		✓		
11	Me irrité con alguna gente	✓		✓		✓		
12	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3 Religión 7-14-21-28-35-42</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Asistí a la iglesia	✓		✓		✓		
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	✓		✓		✓		
15	Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema	✓		✓		✓		
17	Recé	✓		✓		✓		
18	Acudí a la iglesia para poner velas o rezar	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 4 Focalización en la solución de problemas 1-8-15-22-29-36</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
19	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	✓		✓		✓		
20	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	✓		✓		✓		
21	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	✓		✓		✓		
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar la solución al problema	✓		✓		✓		
23	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	✓		✓		✓		
24	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 5 EVITACIÓN 5-12-19-26-33-40</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
25	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	✓		✓		✓		
26	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	✓		✓		✓		
27	Sali al cine, a cenar, a "dar una vuelta", etc., para olvidarme del problema	✓		✓		✓		
28	Procuré no pensar en el problema	✓		✓		✓		
29	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	✓		✓		✓		
30	Intenté olvidarme de todo	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 6 AUTOFOCALIZACIÓN NEGATIVA 2-9-16-23-30-37</b>	Si	No	Si	No	Si	No	

31	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	✓		✓		✓	
32	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	✓		✓		✓	
33	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	✓		✓		✓	
34	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	✓		✓		✓	
35	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	✓		✓		✓	
36	Me resigné a aceptar las cosas como eran						
	<b>DIMENSIÓN 7 REEVALUACIÓN POSITIVA 3-10-17-24-31-38</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
37	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	✓		✓		✓	
38	Intenté sacar algo positivo del problema	✓		✓		✓	
39	Descubrí que en la vida ha cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	✓		✓		✓	
40	Comprendí que otras cosas diferentes del problema, eran para mí más importantes	✓		✓		✓	
41	Experimenté personalmente eso de "no hay mal que por bien no venga"	✓		✓		✓	
42	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	✓		✓		✓	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** \_\_\_\_\_

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable** []    **Aplicable después de corregir** [ ]    **No aplicable** [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg:** Hernán Corrales Ayala    **DNI:** 07353346

**Especialidad del validador:** Psicólogo

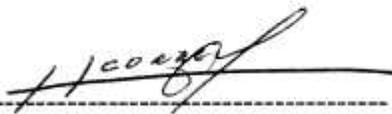
<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

23 de ABRIL del 2016



**Firma del Experto Informante.**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS - J**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 Control de situaciones<sup>1,5,10,13</sup></b>							
1	Creo que me hago cargo de lo digo o hago	✓		✓		✓		
2	Si algo me sale mal, puedo aceptarlo o admitirlo	✓		✓		✓		
3	Si estoy molesto(a) por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo	✓		✓		✓		
4	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 2 Aceptación de si mismo<sup>4,7,9</sup></b>	Si	No	Si	No	Si	No	
5	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo	✓		✓		✓		
6	Generalmente le caigo bien a la gente	✓		✓		✓		
7	Estoy bastante conforme con mi manera de ser	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3 Vinculos<sup>2,8,11</sup></b>	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Tengo amigos(as) en quienes confiar	✓		✓		✓		
9	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	✓		✓		✓		
10	Creo que en general me llevo bien con la gente	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 4 Proyectos<sup>3,6,12</sup></b>	Si	No	Si	No	Si	No	
11	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida	✓		✓		✓		
12	Me importa pensar que haré en el futuro	✓		✓		✓		
13	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable** [  ]    **Aplicable después de corregir** [  ]    **No aplicable** [  ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Hernán Coronado Nolasco ..... DNI: 07353346 .....

Especialidad del validador: Psicología .....

30 de Abril del 2016

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE INTELIGENCIA EMOCIONAL ICE-BAR ON**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 INTRAPERSONAL</b>							
	CM: 7-9-23-35-52-63-88-116							
7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos	✓		✓		✓		
9	Entro fácilmente en contacto con mis emociones	✓		✓		✓		
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos	✓		✓		✓		
35	Me es difícil entender cómo me siento	✓		✓		✓		
52	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos	✓		✓		✓		
63	Soy consciente de cómo me siento	✓		✓		✓		
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a)	✓		✓		✓		
116	Me es difícil describir lo que siento	✓		✓		✓		
	AS:22-37-67-82-96-111-126							
22	No soy capaz de expresar mis sentimientos	✓		✓		✓		
37	Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir	✓		✓		✓		
67	Cuando no estoy de acuerdo con nadie siento que no puedo decirlo	✓		✓		✓		
82	Me resulta difícil "NO" aunque tenga el deseo de hacerlo	✓		✓		✓		
96	Me resulta relativamente fácil en decirle a la gente lo que pienso	✓		✓		✓		
111	Soy una persona muy extraña	✓		✓		✓		
126	Me es difícil hacer valer mis derechos	✓		✓		✓		
	AC:11-24-40-56-70-85-100-114-129							
11	Me siento(a) de sí mismo(a) en la mayoría de las situaciones	✓		✓		✓		
24	No tengo confianza en mí mismo(a)	✓		✓		✓		
40	No tengo mucho respeto	✓		✓		✓		
56	No me siento bien conmigo mismo(a)	✓		✓		✓		
70	Me resulta difícil aceptarme tal como soy	✓		✓		✓		
85	Me siento feliz conmigo mismo(a)	✓		✓		✓		
100	Estoy content(a) con mi cuerpo	✓		✓		✓		
114	Estoy content(a) con la forma en que me veo	✓		✓		✓		
129	Mis cualidades superan a mis defectos y esto me permite estar contento(a) conmigo mismo(a)	✓		✓		✓		
	AR:6-21-36-51-66-81-95-110-125							
6	Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida	✓		✓		✓		
21	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosa soy bueno(a)	✓		✓		✓		
36	He logrado muy poco en los últimos años	✓		✓		✓		
51	No disfruto lo que hago	✓		✓		✓		
66	No me entusiasma mucho mis intereses	✓		✓		✓		
81	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan	✓		✓		✓		
95	Disfruto de las cosas que me interesan	✓		✓		✓		
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan	✓		✓		✓		
125	No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida	✓		✓		✓		

	<b>IN:3-19-32-48-92-107-121</b>						
3	Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo hacer	✓		✓		✓	
19	Cuando trabajo con otras personas tiendo a confiar más en las ideas de los demás que las mías propias	✓		✓		✓	
32	Prefiero que los otros tomen las decisiones por mí	✓		✓		✓	
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a)	✓		✓		✓	
92	Prefiero seguir a otros, a ser líder	✓		✓		✓	
107	Tengo tendencias ha apegarme demasiado a la gente	✓		✓		✓	
121	Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan	✓		✓		✓	
	<b>DIMENSIÓN 2 INTERPERSONAL</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	<b>EM:18-44-55-61-72-98-119-124</b>						
18	Soy incapaz de comprender como se sienten los demás	✓		✓		✓	
44	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos	✓		✓		✓	
55	Mis amistades me confían sus intimidades	✓		✓		✓	
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres, aunque en ese momento tenga otro compromiso	✓		✓		✓	
72	Me importa lo que pueda sucederle a los demás	✓		✓		✓	
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas	✓		✓		✓	
119	Me es difícil ver sufrir a la gente	✓		✓		✓	
124	Intento no herir los sentimientos de los demás	✓		✓		✓	
	<b>RI:10-23-31-39-55-62-69-84-99-113-128</b>						
10	Soy incapaz de demostrar afecto	✓		✓		✓	
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos	✓		✓		✓	
31	Soy una persona demasiado alegre y optimista	✓		✓		✓	
39	Me resulta fácil hacer amigos(as)	✓		✓		✓	
55	Mis amistades me confían sus intimidades	✓		✓		✓	
62	Soy una persona divertida	✓		✓		✓	
69	Me es difícil relacionarme con los demás	✓		✓		✓	
84	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos	✓		✓		✓	
99	Mantengo buenas relaciones con la gente	✓		✓		✓	
113	Los demás opinan que soy una persona sociable	✓		✓		✓	
128	No mantengo relación con mis amistades	✓		✓		✓	
	<b>RS:16-30-46-61-72-76-90-98-104-119</b>						
16	Me gusta ayudar a la gente						
30	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merece	✓		✓		✓	
46	A la gente le resulta difícil confiar en mí	✓		✓		✓	
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres, aunque en ese momento tenga otro compromiso	✓		✓		✓	
72	Me importa lo que pueda sucederle a los demás	✓		✓		✓	
76	Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones	✓		✓		✓	
90	Soy respetuoso(a) con los demás	✓		✓		✓	
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas	✓		✓		✓	
104	Considero que es importante ser un ciudadano(a) que respeta la ley	✓		✓		✓	

93	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida	✓		✓		✓	
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles	✓		✓		✓	
122	Me pongo ansioso	✓		✓		✓	
	CI:13-27-42-58-73-86-102-117-130						
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo	✓		✓		✓	
27	Cuando comienzo hablar me resulta difícil detenerme	✓		✓		✓	
42	Soy impulsivo(a) y esto me trae problemas	✓		✓		✓	
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto	✓		✓		✓	
73	Soy impaciente	✓		✓		✓	
86	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar	✓		✓		✓	
102	Soy impulsivo(a)	✓		✓		✓	
117	Tengo mal carácter	✓		✓		✓	
130	Tengo una tendencia de explotar de rabia fácilmente	✓		✓		✓	
	<b>DIMENSIÓN 5 ÁNIMO EN GENERAL</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	FE:2-17-31-47-62-77-91-105-120						
2	Me resulta difícil disfrutar de la vida	✓		✓		✓	
17	Me es difícil sonreír	✓		✓		✓	
31	Soy una persona demasiado alegre y optimista	✓		✓		✓	
47	Estoy contento(a) con mi vida	✓		✓		✓	
62	Soy una persona divertida	✓		✓		✓	
77	Me deprimó	✓		✓		✓	
91	No estoy muy contento(a) con mi vida	✓		✓		✓	
105	Disfruto mis vacaciones y los fines de semana	✓		✓		✓	
120	Me gusta divertirme	✓		✓		✓	
	OP:11-20-26-54-80-106-108-132						
11	Me siento seguro(a) de sí mismo(a) en la mayoría de las situaciones	✓		✓		✓	
20	Creo que tengo la capacidad para controlar las situaciones difíciles	✓		✓		✓	
26	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo	✓		✓		✓	
54	En general, espero que suceda lo mejor	✓		✓		✓	
80	En general, me siento motivado(a), para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles	✓		✓		✓	
106	En general, tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surjan inconvenientes	✓		✓		✓	
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas difíciles	✓		✓		✓	
132	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar	✓		✓		✓	

119	Me es difícil ver sufrir a la gente						
	<b>DIMENSIÓN 3 ADAPTACIÓN</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	SP:1-15-29-45-60-75-89-118						
1	Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso	✓		✓		✓	
15	Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando	✓		✓		✓	
29	Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo	✓		✓		✓	
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar	✓		✓		✓	
60	Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considere mejor	✓		✓		✓	
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema	✓		✓		✓	
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes	✓		✓		✓	
118	Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema	✓		✓		✓	
	PR:8-35-38-53-68-83-88-97-112						
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar de despierto(a)	✓		✓		✓	
35	Me es difícil entender lo que siento	✓		✓		✓	
38	He tenido experiencias extrañas que son inexplicables	✓		✓		✓	
53	La gente no comprende mi manera de pensar	✓		✓		✓	
68	Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear	✓		✓		✓	
83	Me dejo llevar por mi imaginación y fantasías	✓		✓		✓	
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a)	✓		✓		✓	
97	Tengo tendencia a exagerar	✓		✓		✓	
112	Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme en tono con la realidad	✓		✓		✓	
	FL:14-28-43-59-74-87-103-131						
14	Me resulta difícil empezar cosas nuevas	✓		✓		✓	
28	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios	✓		✓		✓	
43	Me resulta difícil cambiar de opinión	✓		✓		✓	
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas	✓		✓		✓	
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres	✓		✓		✓	
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana	✓		✓		✓	
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres	✓		✓		✓	
131	Si me viera obligado(a) mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente	✓		✓		✓	
	<b>DIMENSIÓN 4 MANEJO DE LA TENSIÓN</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	TE:4-20-33-49-64-78-93-108-122						
4	Sé cómo manejar los problemas más desagradables	✓		✓		✓	
20	Creo que tengo la capacidad de controlar las situaciones difíciles	✓		✓		✓	
33	Puedo manejar situaciones de stress sin ponerme demasiado nervioso(a)	✓		✓		✓	
49	No resisto el stress	✓		✓		✓	
64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad	✓		✓		✓	
78	Sé cómo manejar la calma en situaciones difíciles	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable []      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: HERNÁN CORDERO AYALA ..... DNI: 07353346 .....

Especialidad del validador: psicología .....

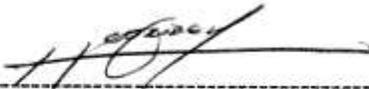
<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

30 de Abril del 2016 .....



Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 Búsqueda de apoyo social 6-13-20-27-34-41</b>							
1	Le conté a familiares o amigos como me sentía	✓		✓		✓		
2	Pedi consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	✓		✓		✓		
3	Pedi a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	✓		✓		✓		
4	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	✓		✓		✓		
5	Pedi a algún amigo o familiar que me indicara cual sería el mejor camino a seguir	✓		✓		✓		
6	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 2 Expresión emocional abierta 4-11-18-25-32-39</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
7	Descargué mi mal humor con los demás	✓		✓		✓		
8	Insulté a ciertas personas	✓		✓		✓		
9	Me comporté de forma hostil con los demás	✓		✓		✓		
10	Agredí a algunas personas	✓		✓		✓		
11	Me irrité con alguna gente	✓		✓		✓		
12	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3 Religión 7-14-21-28-35-42</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Asistí a la iglesia	✓		✓		✓		
14	Pedi ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	✓		✓		✓		
15	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	✓		✓		✓		
17	Recé	✓		✓		✓		
18	Acudí a la iglesia para poner velas o rezar	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 4 Focalización en la solución de problemas 1-8-15-22-29-36</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
19	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	✓		✓		✓		
20	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	✓		✓		✓		
21	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	✓		✓		✓		
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar la solución al problema	✓		✓		✓		
23	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	✓		✓		✓		
24	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 5 EVITACIÓN 5-12-19-26-33-40</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
25	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	✓		✓		✓		
26	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	✓		✓		✓		
27	Sallí al cine, a cenar, a "dar una vuelta", etc., para olvidarme del problema	✓		✓		✓		
28	Procuré no pensar en el problema	✓		✓		✓		
29	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	✓		✓		✓		
30	Intenté olvidarme de todo	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 6 AUTOFOCALIZACIÓN NEGATIVA 2-9-16-23-30-37</b>	Si	No	Si	No	Si	No	

31	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	✓		✓		✓	
32	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	✓		✓		✓	
33	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	✓		✓		✓	
34	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	✓		✓		✓	
35	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	✓		✓		✓	
36	Me resigné a aceptar las cosas como eran						
	<b>DIMENSIÓN 7 REEVALUACIÓN POSITIVA 3-10-17-24-31-38</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
37	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	✓		✓		✓	
38	Intenté sacar algo positivo del problema	✓		✓		✓	
39	Descubrí que en la vida ha cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	✓		✓		✓	
40	Comprendí que otras cosas diferentes del problema, eran para mí más importantes	✓		✓		✓	
41	Experimenté personalmente eso de "no hay mal que por bien no venga"	✓		✓		✓	
42	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Opinión

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir     No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Dr. Steh. Estreig. Galés    DNI: 18168213

Especialidad del validador: Teórico - Metodológico

21 de 17/10 del 2016.



Firma del Experto Informante.

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS - J**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 Control de situaciones 1,5,10,13</b>							
1	Creo que me hago cargo de lo digo o hago	✓		✓		✓		
2	Si algo me sale mal, puedo aceptarlo o admitirlo	✓		✓		✓		
3	Si estoy molesto(a) por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo	✓		✓		✓		
4	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	✓						
	<b>DIMENSIÓN 2 Aceptación de sí mismo 4,7,9</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
5	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo	✓		✓		✓		
6	Generalmente le caigo bien a la gente	✓		✓		✓		
7	Estoy bastante conforme con mi manera de ser	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3 Vinculos 2,8,11</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
8	Tengo amigos(as) en quienes confiar	✓		✓		✓		
9	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	✓		✓		✓		
10	Creo que en general me llevo bien con la gente	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 4 Proyectos 3,6,12</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
11	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida	✓		✓		✓		
12	Me importa pensar que haré en el futuro	✓		✓		✓		
13	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): DPK/22

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir     No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Sofía Estrella Cab

DNI: 18/68819

Especialidad del validador: TEORICO - EPSP-28690

20 de Jun del 2016

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE INTELIGENCIA EMOCIONAL ICE-BAR ON**

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 INTRAPERSONAL</b>							
	CM: 7-9-23-35-52-63-88-116							
7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos	✓		✓		✓		
9	Entro fácilmente en contacto con mis emociones	✓		✓		✓		
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos	✓		✓		✓		
35	Me es difícil entender cómo me siento	✓		✓		✓		
52	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos	✓		✓		✓		
63	Soy consciente de cómo me siento	✓		✓		✓		
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a)	✓		✓		✓		
116	Me es difícil describir lo que siento	✓		✓		✓		
	AS:22-37-67-82-96-111-126							
22	No soy capaz de expresar mis sentimientos	✓		✓		✓		
37	Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir	✓		✓		✓		
67	Cuando no estoy de acuerdo con nadie siento que no puedo decirlo	✓		✓		✓		
82	Me resulta difícil "NO" aunque tenga el deseo de hacerlo	✓		✓		✓		
96	Me resulta relativamente fácil en decirle a la gente lo que pienso	✓		✓		✓		
111	Soy una persona muy extraña	✓		✓		✓		
126	Me es difícil hacer valer mis derechos	✓		✓		✓		
	AC:11-24-40-56-70-85-100-114-129							
11	Me siento(a) de sí mismo(a) en la mayoría de las situaciones	✓		✓		✓		
24	No tengo confianza en mí mismo(a)	✓		✓		✓		
40	No tengo mucho respeto	✓		✓		✓		
56	No me siento bien conmigo mismo(a)	✓		✓		✓		
70	Me resulta difícil aceptarme tal como soy	✓		✓		✓		
85	Me siento feliz conmigo mismo(a)	✓		✓		✓		
100	Estoy content(a) con mi cuerpo	✓		✓		✓		
114	Estoy content(a) con la forma en que me veo	✓		✓		✓		
129	Mis cualidades superan a mis defectos y esto me permite estar contento(a) conmigo mismo(a)	✓		✓		✓		
	AR:6-21-36-51-66-81-95-110-125							
6	Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida	✓		✓		✓		
21	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosa soy bueno(a)	✓		✓		✓		
36	He logrado muy poco en los últimos años	✓		✓		✓		
51	No disfruto lo que hago	✓		✓		✓		
66	No me entusiasma mucho mis intereses	✓		✓		✓		
81	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan	✓		✓		✓		
95	Disfruto de las cosas que me interesan	✓		✓		✓		
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan	✓		✓		✓		
125	No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida	✓		✓		✓		

	<b>IN:3-19-32-48-92-107-121</b>						
3	Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo hacer	✓		✓		✓	
19	Cuando trabajo con otras personas tiendo a confiar más en las ideas de los demás que las mías propias	✓		✓		✓	
32	Prefiero que los otros tomen las decisiones por mí	✓		✓		✓	
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a)	✓		✓		✓	
92	Prefiero seguir a otros, a ser líder	✓		✓		✓	
107	Tengo tendencias ha apegarme demasiado a la gente	✓		✓		✓	
121	Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan	✓		✓		✓	
	<b>DIMENSIÓN 2 INTERPERSONAL</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	<b>EM:18-44-55-61-72-98-119-124</b>						
18	Soy incapaz de comprender como se sienten los demás	✓		✓		✓	
44	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos	✓		✓		✓	
55	Mis amistades me confían sus intimidades	✓		✓		✓	
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres, aunque en ese momento tenga otro compromiso	✓		✓		✓	
72	Me importa lo que pueda sucederle a los demás	✓		✓		✓	
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas	✓		✓		✓	
119	Me es difícil ver sufrir a la gente	✓		✓		✓	
124	Intento no herir los sentimientos de los demás	✓		✓		✓	
	<b>RI:10-23-31-39-55-62-69-84-99-113-128</b>						
10	Soy incapaz de demostrar afecto	✓		✓		✓	
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos	✓		✓		✓	
31	Soy una persona demasiado alegre y optimista	✓		✓		✓	
39	Me resulta fácil hacer amigos(as)	✓		✓		✓	
55	Mis amistades me confían sus intimidades	✓		✓		✓	
62	Soy una persona divertida	✓		✓		✓	
69	Me es difícil relacionarme con los demás	✓		✓		✓	
84	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos	✓		✓		✓	
99	Mantengo buenas relaciones con la gente	✓		✓		✓	
113	Los demás opinan que soy una persona sociable	✓		✓		✓	
128	No mantengo relación con mis amistades	✓		✓		✓	
	<b>RS:16-30-46-61-72-76-90-98-104-119</b>						
16	Me gusta ayudar a la gente	✓		✓		✓	
30	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merece	✓		✓		✓	
46	A la gente le resulta difícil confiar en mí	✓		✓		✓	
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres, aunque en ese momento tenga otro compromiso	✓		✓		✓	
72	Me importa lo que pueda sucederle a los demás	✓		✓		✓	
76	Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones	✓		✓		✓	
90	Soy respetuoso(a) con los demás	✓		✓		✓	
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas	✓		✓		✓	
104	Considero que es importante ser un ciudadano(a) que respeta la ley	✓		✓		✓	

119	Me es difícil ver sufrir a la gente						
<b>DIMENSIÓN 3 ADAPTACIÓN</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
SP:1-15-29-45-60-75-89-118							
1	Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso	✓		✓		✓	
15	Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando						
29	Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo	✓		✓		✓	
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar	✓		✓		✓	
60	Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considere mejor	✓		✓		✓	
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema	✓		✓		✓	
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes	✓		✓		✓	
118	Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema	✓		✓		✓	
PR:8-35-38-53-68-83-88-97-112							
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar de despierto(a)	✓		✓		✓	
35	Me es difícil entender lo que siento	✓		✓		✓	
38	He tenido experiencias extrañas que son inexplicables	✓		✓		✓	
53	La gente no comprende mi manera de pensar	✓		✓		✓	
68	Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear	✓		✓		✓	
83	Me dejo llevar por mi imaginación y fantasías	✓		✓		✓	
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a)	✓		✓		✓	
97	Tengo tendencia a exagerar	✓		✓		✓	
112	Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme en tono con la realidad	✓		✓		✓	
FL:14-28-43-59-74-87-103-131							
14	Me resulta difícil empezar cosas nuevas	✓		✓		✓	
28	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios	✓		✓		✓	
43	Me resulta difícil cambiar de opinión	✓		✓		✓	
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas	✓		✓		✓	
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres	✓		✓		✓	
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana	✓		✓		✓	
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres	✓		✓		✓	
131	Si me viera obligado(a) mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente						
<b>DIMENSIÓN 4 MANEJO DE LA TENSIÓN</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
TE:4-20-33-49-64-78-93-108-122							
4	Sé cómo manejar los problemas más desagradables	✓		✓		✓	
20	Creo que tengo la capacidad de controlar las situaciones difíciles	✓		✓		✓	
33	Puedo manejar situaciones de stress sin ponerme demasiado nervioso(a)	✓		✓		✓	
49	No resisto el stress	✓		✓		✓	
64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad	✓		✓		✓	
78	Sé cómo manejar la calma en situaciones difíciles	✓		✓		✓	

93	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida	✓		✓		✓	
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles	✓		✓		✓	
122	Me pongo ansioso						
	CI:13-27-42-58-73-86-102-117-130						
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo	✓		✓		✓	
27	Cuando comienzo hablar me resulta difícil detenerme	✓		✓		✓	
42	Soy impulsivo(a) y esto me trae problemas	✓		✓		✓	
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto	✓		✓		✓	
73	Soy impaciente	✓		✓		✓	
86	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar	✓		✓		✓	
102	Soy impulsivo(a)	✓		✓		✓	
117	Tengo mal carácter	✓		✓		✓	
130	Tengo una tendencia de explotar de rabia fácilmente	✓		✓		✓	
	<b>DIMENSIÓN 5 ÁNIMO EN GENERAL</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	FE:2-17-31-47-62-77-91-105-120						
2	Me resulta difícil disfrutar de la vida	✓		✓		✓	
17	Me es difícil sonreír	✓		✓		✓	
31	Soy una persona demasiado alegre y optimista	✓		✓		✓	
47	Estoy contento(a) con mi vida	✓		✓		✓	
62	Soy una persona divertida	✓		✓		✓	
77	Me deprimó	✓		✓		✓	
91	No estoy muy contento(a) con mi vida	✓		✓		✓	
105	Disfruto mis vacaciones y los fines de semana	✓		✓		✓	
120	Me gusta divertirme	✓		✓		✓	
	OP:11-20-26-54-80-106-108-132						
11	Me siento seguro(a) de sí mismo(a) en la mayoría de las situaciones	✓		✓		✓	
20	Creo que tengo la capacidad para controlar las situaciones difíciles	✓		✓		✓	
26	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo	✓		✓		✓	
54	En general, espero que suceda lo mejor	✓		✓		✓	
80	En general, me siento motivado(a), para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles	✓		✓		✓	
106	En general, tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surjan inconvenientes	✓		✓		✓	
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas difíciles	✓		✓		✓	
132	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Aplicable

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable []    Aplicable después de corregir [  ]    No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Dr. Sotelo Estacio Carlos ..... DNI: 18168818 .....

Especialidad del validador: Temático - Metodólogo .....

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

21 de mayo del 2016



Firma del Experto Informante.

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 Búsqueda de apoyo social 6-13-20-27-34-41</b>							
1	Le conté a familiares o amigos como me sentía	✓		✓		✓		
2	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	✓		✓		✓		
3	Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	✓		✓		✓		
4	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	✓		✓		✓		
5	Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cual sería el mejor camino a seguir	✓		✓		✓		
6	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 2 Expresión emocional abierta 4-11-18-25-32-39</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
7	Descargué mi mal humor con los demás	✓		✓		✓		
8	Insulté a ciertas personas	✓		✓		✓		
9	Me comporté de forma hostil con los demás	✓		✓		✓		
10	Agredí a algunas personas	✓		✓		✓		
11	Me irrité con alguna gente	✓		✓		✓		
12	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3 Religión 7-14-21-28-35-42</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
13	Asistí a la iglesia	✓		✓		✓		
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.	✓		✓		✓		
15	Acudí a la iglesia para rogar que se solucionase el problema	✓		✓		✓		
17	Recé	✓		✓		✓		
18	Acudí a la iglesia para poner velas o rezar	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 4 Focalización en la solución de problemas 1-8-15-22-29-36</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
19	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	✓		✓		✓		
20	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	✓		✓		✓		
21	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	✓		✓		✓		
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar la solución al problema	✓		✓		✓		
23	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	✓		✓		✓		
24	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 5 EVITACIÓN 5-12-19-26-33-40</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
25	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	✓		✓		✓		
26	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	✓		✓		✓		
27	Sali al cine, a cenar, a "dar una vuelta", etc., para olvidarme del problema	✓		✓		✓		
28	Procuré no pensar en el problema	✓		✓		✓		
29	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	✓		✓		✓		
30	Intenté olvidarme de todo	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 6 AUTOFOCALIZACIÓN NEGATIVA 2-9-16-23-30-37</b>	Si	No	Si	No	Si	No	

31	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	✓		✓		✓	
32	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	✓		✓		✓	
33	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	✓		✓		✓	
34	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	✓		✓		✓	
35	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	✓		✓		✓	
36	Me resigné a aceptar las cosas como eran	✓		✓		✓	
	<b>DIMENSIÓN 7 REEVALUACIÓN POSITIVA 3-10-17-24-31-38</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
37	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	✓		✓		✓	
38	Intenté sacar algo positivo del problema	✓		✓		✓	
39	Descubrí que en la vida ha cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	✓		✓		✓	
40	Comprendí que otras cosas diferentes del problema, eran para mí más importantes	✓		✓		✓	
41	Experimenté personalmente eso de "no hay mal que por bien no venga"	✓		✓		✓	
42	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

*Aplicable*

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador

Dr/ Mg:

*Lescano López Galiz Susana*

DNI:

*06451655*

Especialidad del validador:

*Psicología educativa*

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

28 de mayo del 2016



Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLÓGICO BIEPS - J**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 Control de situaciones<sup>1,5,10,13</sup></b>							
1	Creo que me hago cargo de lo digo o hago	✓		✓		✓		
2	Si algo me sale mal, puedo aceptarlo o admitirlo	✓		✓		✓		
3	Si estoy molesto(a) por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo	✓		✓		✓		
4	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 2 Aceptación de si mismo<sup>4,7,9</sup></b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
5	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo	✓		✓		✓		
6	Generalmente le caigo bien a la gente	✓		✓		✓		
7	Estoy bastante conforme con mi manera de ser	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3 Vinculos<sup>2,8,11</sup></b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
8	Tengo amigos(as) en quienes confiar	✓		✓		✓		
9	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito	✓		✓		✓		
10	Creo que en general me llevo bien con la gente	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 4 Proyectos<sup>3,6,12</sup></b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
11	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida	✓		✓		✓		
12	Me importa pensar que haré en el futuro	✓		✓		✓		
13	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): aplicable.

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Lescano López Galia Susana    DNI: 06451655

Especialidad del validador: Ps educative - MEdy

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

28 de mayo del 2016.



Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE INTELIGENCIA EMOCIONAL ICE-BAR ON**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 INTRAPERSONAL</b>							
	CM: 7-9-23-35-52-63-88-116							
7	Me resulta relativamente fácil expresar mis sentimientos	✓		✓		✓		
9	Entro fácilmente en contacto con mis emociones	✓		✓		✓		
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos	✓		✓		✓		
35	Me es difícil entender cómo me siento	✓		✓		✓		
52	Me resulta difícil expresar mis sentimientos más íntimos	✓		✓		✓		
63	Soy consciente de cómo me siento	✓		✓		✓		
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a)	✓		✓		✓		
116	Me es difícil describir lo que siento	✓		✓		✓		
	AS:22-37-67-82-96-111-126							
22	No soy capaz de expresar mis sentimientos	✓		✓		✓		
37	Cuando estoy enojado(a) con alguien se lo puedo decir	✓		✓		✓		
67	Cuando no estoy de acuerdo con nadie siento que no puedo decirlo	✓		✓		✓		
82	Me resulta difícil "NO" aunque tenga el deseo de hacerlo	✓		✓		✓		
96	Me resulta relativamente fácil en decirle a la gente lo que pienso	✓		✓		✓		
111	Soy una persona muy extraña	✓		✓		✓		
126	Me es difícil hacer valer mis derechos	✓		✓		✓		
	AC:11-24-40-56-70-85-100-114-129							
11	Me siento(a) de sí mismo(a) en la mayoría de las situaciones	✓		✓		✓		
24	No tengo confianza en mí mismo(a)	✓		✓		✓		
40	No tengo mucho respeto	✓		✓		✓		
56	No me siento bien conmigo mismo(a)	✓		✓		✓		
70	Me resulta difícil aceptarme tal como soy	✓		✓		✓		
85	Me siento feliz conmigo mismo(a)	✓		✓		✓		
100	Estoy content(a) con mi cuerpo	✓		✓		✓		
114	Estoy content(a) con la forma en que me veo	✓		✓		✓		
129	Mis cualidades superan a mis defectos y esto me permite estar contento(a) conmigo mismo(a)	✓		✓		✓		
	AR:6-21-36-51-66-81-95-110-125							
6	Trato de valorar y darle el mejor sentido a mi vida	✓		✓		✓		
21	No puedo identificar mis cualidades, no sé realmente para qué cosa soy bueno(a)	✓		✓		✓		
36	He logrado muy poco en los últimos años	✓		✓		✓		
51	No disfruto lo que hago	✓		✓		✓		
66	No me entusiasma mucho mis intereses	✓		✓		✓		
81	Trato de seguir adelante con las cosas que me gustan	✓		✓		✓		
95	Disfruto de las cosas que me interesan	✓		✓		✓		
110	Trato de aprovechar al máximo las cosas que me gustan	✓		✓		✓		
125	No tengo idea de lo que quiero hacer en mi vida	✓		✓		✓		

	<b>IN:3-19-32-48-92-107-121</b>						
3	Prefiero un tipo de trabajo en el cual me indiquen casi todo lo que debo hacer	✓		✓		✓	
19	Cuando trabajo con otras personas tiendo a confiar más en las ideas de los demás que las mías propias	✓		✓		✓	
32	Prefiero que los otros tomen las decisiones por mí	✓		✓		✓	
48	Me resulta difícil tomar decisiones por mí mismo (a)	✓		✓		✓	
92	Prefiero seguir a otros, a ser líder	✓		✓		✓	
107	Tengo tendencias ha apegarme demasiado a la gente	✓		✓		✓	
121	Me parece que necesito de los demás, más de lo que ellos me necesitan	✓		✓		✓	
	<b>DIMENSIÓN 2 INTERPERSONAL</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	<b>EM:18-44-55-61-72-98-119-124</b>						
18	Soy incapaz de comprender como se sienten los demás	✓		✓		✓	
44	Tengo la capacidad para comprender los sentimientos ajenos	✓		✓		✓	
55	Mis amistades me confían sus intimidades	✓		✓		✓	
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres, aunque en ese momento tenga otro compromiso	✓		✓		✓	
72	Me importa lo que pueda sucederle a los demás	✓		✓		✓	
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas	✓		✓		✓	
119	Me es difícil ver sufrir a la gente	✓		✓		✓	
124	Intento no herir los sentimientos de los demás	✓		✓		✓	
	<b>RI:10-23-31-39-55-62-69-84-99-113-128</b>						
10	Soy incapaz de demostrar afecto	✓		✓		✓	
23	Me es difícil compartir mis sentimientos más íntimos	✓		✓		✓	
31	Soy una persona demasiado alegre y optimista	✓		✓		✓	
39	Me resulta fácil hacer amigos(as)	✓		✓		✓	
55	Mis amistades me confían sus intimidades	✓		✓		✓	
62	Soy una persona divertida	✓		✓		✓	
69	Me es difícil relacionarme con los demás	✓		✓		✓	
84	Mis relaciones más cercanas significan mucho, tanto para mí como para mis amigos	✓		✓		✓	
99	Mantengo buenas relaciones con la gente	✓		✓		✓	
113	Los demás opinan que soy una persona sociable	✓		✓		✓	
128	No mantengo relación con mis amistades	✓		✓		✓	
	<b>RS:16-30-46-61-72-76-90-98-104-119</b>						
16	Me gusta ayudar a la gente	✓		✓		✓	
30	No me molesta aprovecharme de los demás, especialmente si se lo merece	✓		✓		✓	
46	A la gente le resulta difícil confiar en mí	✓		✓		✓	
61	Si veo a un niño llorando me detengo a ayudarlo a encontrar a sus padres, aunque en ese momento tenga otro compromiso	✓		✓		✓	
72	Me importa lo que pueda sucederle a los demás	✓		✓		✓	
76	Si pudiera violar la ley sin pagar las consecuencias, lo haría en determinadas situaciones	✓		✓		✓	
90	Soy respetuoso(a) con los demás	✓		✓		✓	
98	Soy sensible a los sentimientos de las otras personas	✓		✓		✓	
104	Considero que es importante ser un ciudadano(a) que respeta la ley	✓		✓		✓	

119	Me es difícil ver sufrir a la gente	✓		✓		✓	
	<b>DIMENSIÓN 3 ADAPTACIÓN</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	SP:1-15-29-45-60-75-89-118						
1	Para superar las dificultades que se me presentan actúo paso a paso	✓		✓		✓	
15	Frente a una situación problemática obtengo la mayor cantidad de información posible para comprender mejor lo que está pasando	✓		✓		✓	
29	Antes de intentar solucionar un problema me gusta obtener un panorama general del mismo	✓		✓		✓	
45	Lo primero que hago cuando tengo un problema es detenerme a pensar	✓		✓		✓	
60	Frente a una situación problemática, analizo todas las opciones y luego opto por la que considere mejor	✓		✓		✓	
75	Me resulta difícil escoger la mejor solución cuando tengo que resolver un problema	✓		✓		✓	
89	Para poder resolver una situación que se presenta, analizo todas las posibilidades existentes	✓		✓		✓	
118	Por lo general, me trabo cuando analizo diferentes opciones para resolver un problema	✓		✓		✓	
	PR:8-35-38-53-68-83-88-97-112						
8	Trato de ser realista, no me gusta fantasear ni soñar de despierto(a)	✓		✓		✓	
35	Me es difícil entender lo que siento	✓		✓		✓	
38	He tenido experiencias extrañas que son inexplicables	✓		✓		✓	
53	La gente no comprende mi manera de pensar	✓		✓		✓	
68	Tengo una tendencia a perder contacto con la realidad y a fantasear	✓		✓		✓	
83	Me dejo llevar por mi imaginación y fantasías	✓		✓		✓	
88	Soy consciente de lo que me está pasando, aun cuando estoy alterado(a)	✓		✓		✓	
97	Tengo tendencia a exagerar	✓		✓		✓	
112	Soy capaz de dejar de fantasear para inmediatamente ponerme en tono con la realidad	✓		✓		✓	
	FL:14-28-43-59-74-87-103-131						
14	Me resulta difícil empezar cosas nuevas	✓		✓		✓	
28	En general, me resulta difícil adaptarme a los cambios	✓		✓		✓	
43	Me resulta difícil cambiar de opinión	✓		✓		✓	
59	Me resulta fácil adaptarme a situaciones nuevas	✓		✓		✓	
74	Puedo cambiar mis viejas costumbres	✓		✓		✓	
87	En general, me resulta difícil realizar cambios en mi vida cotidiana	✓		✓		✓	
103	Me resulta difícil cambiar mis costumbres	✓		✓		✓	
131	Si me viera obligado(a) mi casa actual, me sería difícil adaptarme nuevamente	✓		✓		✓	
	<b>DIMENSIÓN 4 MANEJO DE LA TENSIÓN</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	TE:4-20-33-49-64-78-93-108-122						
4	Sé cómo manejar los problemas más desagradables	✓		✓		✓	
20	Creo que tengo la capacidad de controlar las situaciones difíciles	✓		✓		✓	
33	Puedo manejar situaciones de stress sin ponerme demasiado nervioso(a)	✓		✓		✓	
49	No resisto el stress	✓		✓		✓	
64	Siento que me resulta difícil controlar mi ansiedad	✓		✓		✓	
78	Sé cómo manejar la calma en situaciones difíciles	✓		✓		✓	

93	Me resulta difícil enfrentar las cosas desagradables de la vida	✓		✓		✓	
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas más difíciles	✓		✓		✓	
122	Me pongo ansioso	✓		✓		✓	
	CI:13-27-42-58-73-86-102-117-130						
13	Tengo problemas para controlarme cuando me enojo	✓		✓		✓	
27	Cuando comienzo hablar me resulta difícil detenerme	✓		✓		✓	
42	Soy impulsivo(a) y esto me trae problemas	✓		✓		✓	
58	La gente me dice que baje el tono de voz cuando discuto	✓		✓		✓	
73	Soy impaciente	✓		✓		✓	
86	Tengo reacciones fuertes, intensas que son difíciles de controlar	✓		✓		✓	
102	Soy impulsivo(a)	✓		✓		✓	
117	Tengo mal carácter	✓		✓		✓	
130	Tengo una tendencia de explotar de rabia fácilmente	✓		✓		✓	
	<b>DIMENSIÓN 5 ÁNIMO EN GENERAL</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
	FE:2-17-31-47-62-77-91-105-120						
2	Me resulta difícil disfrutar de la vida	✓		✓		✓	
17	Me es difícil sonreír	✓		✓		✓	
31	Soy una persona demasiado alegre y optimista	✓		✓		✓	
47	Estoy contento(a) con mi vida	✓		✓		✓	
62	Soy una persona divertida	✓		✓		✓	
77	Me deprimó	✓		✓		✓	
91	No estoy muy contento(a) con mi vida	✓		✓		✓	
105	Disfruto mis vacaciones y los fines de semana	✓		✓		✓	
120	Me gusta divertirme	✓		✓		✓	
	OP:11-20-26-54-80-106-108-132						
11	Me siento seguro(a) de sí mismo(a) en la mayoría de las situaciones	✓		✓		✓	
20	Creo que tengo la capacidad para controlar las situaciones difíciles	✓		✓		✓	
26	Casi todo lo que hago, lo hago con optimismo	✓		✓		✓	
54	En general, espero que suceda lo mejor	✓		✓		✓	
80	En general, me siento motivado(a), para seguir adelante, incluso cuando las cosas se ponen difíciles	✓		✓		✓	
106	En general, tengo una actitud positiva para todo, aun cuando surjan inconvenientes	✓		✓		✓	
108	Creo en mi capacidad para manejar los problemas difíciles	✓		✓		✓	
132	En general, cuando comienzo algo nuevo tengo la sensación que voy a fracasar	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Aplicable

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. <sup>Dr/Mg:</sup> Pescano López Godiz Susana ..... DNI: 06451650 .....

Especialidad del validador: Ps. educación .....

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

.....de.....del 20.....



Firma del Experto Informante.

### DATOS Y PUNTUACIONES OBTENIDAS DE LOS ESTUDIANTES PREUNIVERSITARIOS DEL CEPURP, 2016

TVAE	TVBP	TVIE	ICE	DVAE_1	DVAE_2	DVAE_3	DVAE_4	DVAE_5	DVAE_6	DVAE_7	DBP_1	DBP_2	DBP_3	DBP_4	DIE_1	DIE_2	DIE_3	DIE_4	DIE_5	
92	34	434	86	12	10	15	6	17	20	12	11	9	9	5	117	130	81	46	60	
75	24	506	81	11	6	13	6	12	16	11	3	9	9	3	200	121	75	55	55	
86	26	481	88	13	6	20	11	11	12	13	3	9	9	5	199	119	59	52	52	
77	28	521	86	6	6	17	9	13	17	9	4	9	9	6	188	101	120	56	56	
70	24	488	84	6	6	16	14	9	12	7	4	5	9	6	150	99	119	60	60	
72	30	487	80	8	10	15	6	7	18	8	12	3	9	6	151	100	110	63	63	
83	28	478	95	12	13	12	6	8	20	12	11	5	5	7	167	110	101	50	50	
80	28	515	86	6	12	18	11	12	11	10	10	6	3	9	178	121	98	59	59	
75	29	512	106	6	6	14	11	10	17	11	9	6	5	9	187	119	78	64	64	
81	33	525	84	6	6	18	15	11	18	7	12	6	6	9	198	140	87	50	50	
67	34	498	96	6	16	16	12	7	4	6	12	7	6	9	180	135	89	47	47	
81	28	555	88	6	12	17	11	6	24	5	10	9	6	3	189	135	109	61	61	
50	33	511	98	6	6	8	6	5	8	11	12	9	7	5	198	123	100	45	45	
54	33	477	102	6	6	16	6	11	4	5	9	9	9	6	134	123	120	50	50	
76	33	489	81	6	12	17	6	5	24	6	9	9	9	6	135	135	119	50	50	
55	27	472	88	12	11	8	6	6	0	12	9	3	9	6	120	134	110	54	54	
80	30	436	88	11	14	18	6	12	8	11	9	5	9	7	115	102	101	59	59	
106	24	418	81	23	12	17	14	11	6	23	9	6	3	6	115	101	98	52	52	
118	29	455	92	21	12	12	17	23	12	21	9	6	5	9	167	99	77	56	56	
109	31	492	106	19	6	14	13	21	17	19	10	6	6	9	189	101	78	62	62	
83	28	512	87	16	6	12	6	19	8	16	10	7	6	5	192	103	109	54	54	
93	28	490	91	17	6	14	6	16	17	17	10	9	6	3	145	135	100	55	55	
95	31	439	81	15	6	19	11	17	12	15	10	9	7	5	120	123	78	59	59	

89	30	404	89	14	6	12	13	15	15	14	9	9	6	6	110	106	82	53	53	
95	26	421	101	23	6	10	6	14	13	23	2	9	9	6	115	86	120	50	50	
129	18	439	115	25	6	21	6	23	23	25	2	7	3	6	114	86	119	60	60	
118	21	427	113	27	6	13	8	25	12	27	2	8	4	7	105	100	110	56	56	
126	26	519	98	28	6	15	12	27	10	28	2	9	6	9	200	102	101	58	58	
113	25	476	110	17	6	18	10	28	17	17	4	5	7	9	199	85	98	47	47	
98	24	484	87	17	6	12	11	17	18	17	5	3	7	9	188	98	78	60	60	
90	23	453	106	15	6	17	7	17	13	15	6	5	3	9	150	100	87	58	58	
67	20	476	117	12	6	10	6	15	6	12	7	6	4	3	151	130	89	53	53	
78	22	505	96	21	6	10	5	12	9	15	8	6	3	5	167	121	109	54	54	
102	25	480	92	17	6	21	11	17	15	15	9	6	4	6	178	119	100	35	48	
95	25	524	88	12	8	18	6	18	24	9	10	6	3	6	187	101	120	64	52	
51	33	515	97	11	6	8	6	14	4	2	11	8	8	6	198	99	119	46	53	
74	34	526	106	13	6	19	12	6	14	4	12	7	8	7	180	100	110	80	56	
76	26	532	110	9	6	12	11	17	11	10	4	9	8	5	189	110	101	78	54	
63	26	556	95	7	6	15	23	12	0	0	5	8	8	5	198	121	98	80	59	
81	23	473	114	8	6	16	21	9	5	16	6	4	8	5	134	119	77	80	63	
81	26	491	110	12	6	16	19	16	6	6	7	5	9	5	135	140	78	80	58	
67	27	507	95	10	6	15	16	18	2	0	9	4	9	5	120	135	109	80	63	
71	34	481	88	11	6	14	17	16	7	0	9	7	9	9	115	135	100	80	51	
80	35	451	94	6	12	16	15	13	6	12	9	8	9	9	115	123	78	80	55	
73	34	488	106	6	6	21	14	14	6	6	9	7	9	9	167	123	67	75	56	
97	30	549	84	6	6	20	23	14	22	6	8	6	7	9	189	135	93	74	58	
82	31	534	108	6	12	10	25	11	9	9	9	9	8	5	192	134	81	73	54	
112	26	444	112	6	21	15	27	14	20	9	9	5	9	3	145	102	82	61	54	
98	27	409	98	15	6	16	28	14	13	6	10	3	9	5	120	101	65	62	61	
82	30	404	89	12	6	12	17	18	11	6	11	5	8	6	110	99	75	60	60	
83	30	453	109	11	12	18	17	12	6	7	11	6	7	6	115	101	120	56	61	

87	29	440	96	23	8	14	15	12	14	1	11	6	6	6	114	103	119	56	48	
96	24	475	116	21	12	6	12	17	12	16	2	6	9	7	117	135	110	56	57	
56	28	467	115	19	6	6	6	12	5	2	3	7	9	9	105	123	101	80	58	
63	26	467	98	16	6	15	6	6	7	7	2	9	6	9	118	114	98	79	58	
73	28	415	102	17	6	15	6	9	7	13	2	9	8	9	117	89	78	79	52	
56	27	434	87	15	6	13	6	8	6	2	2	9	7	9	119	99	87	78	51	
68	23	434	95	14	6	15	13	8	6	6	2	9	9	3	129	92	89	77	47	
81	25	474	94	23	9	13	16	14	6	0	9	3	8	5	129	111	109	65	60	
101	26	509	106	25	6	16	7	15	22	10	9	5	6	6	200	95	100	67	47	
91	28	533	108	27	6	15	7	13	12	11	10	6	6	6	199	96	120	65	53	
98	27	518	98	28	11	14	8	19	12	6	9	6	6	6	188	95	119	65	51	
78	29	483	96	17	13	12	9	9	12	6	9	6	7	7	150	103	110	65	55	
83	35	473	88	17	9	17	10	14	10	6	11	7	8	9	151	130	101	34	57	
87	34	462	106	15	7	18	16	13	12	6	10	7	8	9	167	121	98	34	42	
81	34	476	95	12	8	14	6	18	11	12	9	8	8	9	178	119	77	34	68	
83	34	433	104	11	12	16	6	14	13	11	9	8	8	9	187	101	78	12	55	
85	32	495	110	14	10	14	6	19	9	13	9	8	8	7	198	99	109	34	55	
81	34	473	116	17	11	15	7	15	7	9	9	9	8	8	180	100	100	35	58	
70	36	494	96	10	7	15	10	13	8	7	9	9	9	9	189	110	77	57	61	
57	35	524	94	6	6	6	11	8	12	8	8	9	9	9	198	121	84	58	63	
60	31	373	106	6	6	6	6	14	10	12	5	9	9	8	134	119	57	26	37	
88	27	507	118	13	11	20	6	17	11	10	8	7	5	7	135	140	120	54	58	
83	22	473	112	18	5	20	6	16	7	11	5	8	3	6	120	135	119	46	53	
68	27	487	98	12	6	13	6	18	6	7	4	9	5	9	115	135	110	80	47	
82	30	470	94	9	12	16	12	21	6	6	6	9	6	9	115	123	101	78	53	
66	28	517	88	14	11	12	6	11	6	6	8	8	6	6	167	123	98	80	49	
70	28	538	82	8	23	12	6	10	5	6	9	5	6	8	189	135	78	80	56	
78	20	547	95	12	21	11	11	12	6	5	3	3	7	7	192	134	87	80	54	

81	27	475	96	14	19	13	6	11	12	6	4	5	9	9	145	102	89	80	59	
74	28	473	117	8	16	9	6	12	11	12	5	6	9	8	120	101	109	80	63	
91	28	447	112	12	17	6	11	11	23	11	7	6	9	6	110	99	100	80	58	
111	34	474	96	23	15	6	10	13	21	23	12	6	9	7	115	101	120	75	63	
95	27	461	94	14	14	12	6	9	19	21	10	7	3	7	114	103	119	74	51	
101	32	496	89	20	23	10	6	7	16	19	11	9	5	7	116	135	110	73	62	
93	34	444	106	10	25	11	6	8	17	16	12	9	6	7	109	123	101	61	50	
96	32	461	104	12	27	7	6	12	15	17	10	9	6	7	121	130	98	62	50	
99	33	425	110	13	28	6	13	10	14	15	11	9	6	7	115	121	77	60	52	
86	28	431	101	10	17	5	6	11	23	14	11	3	7	7	124	119	78	56	54	
108	30	423	98	19	17	11	6	7	25	23	12	5	5	8	105	101	109	56	52	
111	30	429	96	17	15	6	15	6	27	25	11	6	5	8	115	99	100	56	59	
91	32	437	84	6	12	6	6	6	28	27	12	6	5	9	123	100	79	80	55	
81	26	469	96	6	6	12	6	6	17	28	10	6	5	5	107	110	120	79	53	
81	26	484	116	19	6	11	6	5	17	17	11	7	5	3	112	121	119	79	53	
91	26	477	115	16	8	23	6	6	15	17	3	9	9	5	116	119	110	78	54	
91	28	490	104	14	14	21	3	12	12	15	4	9	9	6	116	140	101	77	56	
94	27	453	106	16	6	19	11	11	19	12	5	7	9	6	105	135	98	65	50	
99	29	450	98	19	6	16	11	23	12	12	6	8	9	6	123	135	78	67	47	
84	30	439	101	12	6	17	12	21	6	10	7	9	7	7	114	123	87	65	50	
73	33	432	96	11	10	15	6	19	6	6	7	9	8	9	97	123	89	65	58	
70	33	493	94	13	9	14	6	16	6	6	7	8	9	9	127	135	109	65	57	
85	32	448	106	9	17	23	6	17	7	6	7	7	9	9	129	134	100	34	51	
101	31	468	115	7	12	25	14	15	22	6	8	6	8	9	156	102	120	34	56	
99	20	429	106	8	11	27	11	14	15	13	1	9	7	3	123	101	119	34	52	
105	22	385	85	12	13	28	7	23	9	13	2	9	6	5	116	99	110	12	48	
91	24	424	88	10	9	17	18	25	6	6	3	6	9	6	130	101	101	34	58	
105	27	488	80	11	7	17	13	27	15	15	4	8	9	6	200	103	98	35	52	

76	24	509	96	7	8	15	7	28	6	5	5	7	6	6	199	135	77	50	48	
68	29	488	116	6	12	12	9	17	6	6	5	9	8	7	188	123	78	47	52	
83	28	485	113	5	10	15	6	17	15	15	6	8	7	7	150	92	109	79	55	
77	31	522	106	11	11	16	5	15	8	11	7	7	9	8	151	130	100	78	63	
65	31	491	110	6	7	14	8	12	6	12	8	6	8	9	167	121	73	77	53	
76	33	503	99	6	6	18	6	17	12	11	8	7	9	9	178	119	78	65	63	
88	33	474	96	12	5	19	8	16	15	13	11	7	6	9	187	101	67	67	52	
76	35	508	84	11	11	14	12	13	6	9	10	9	7	9	198	99	84	65	62	
112	35	530	81	23	6	24	11	20	21	7	10	9	7	9	180	100	120	65	65	
113	32	540	115	21	15	20	13	18	18	8	10	9	6	7	189	110	119	65	57	
94	36	514	101	19	12	14	9	11	17	12	10	9	9	8	198	121	110	34	51	
86	35	442	110	16	11	13	7	15	14	10	10	7	9	9	134	119	101	34	54	
99	35	460	106	17	23	16	8	13	11	11	9	8	9	9	135	140	98	34	53	
97	33	409	98	15	21	17	12	12	13	7	11	9	5	8	120	135	78	12	64	
108	31	438	96	14	19	20	10	15	24	6	12	9	3	7	115	135	87	34	67	
105	29	502	89	23	16	15	11	19	16	5	10	8	5	6	200	123	89	35	55	
82	33	529	94	25	17	3	7	17	2	11	11	7	6	9	199	123	109	43	55	
98	24	547	102	27	15	19	6	13	13	5	3	6	6	9	188	135	100	65	59	
109	25	507	110	28	14	17	5	15	24	6	4	9	6	6	150	134	120	54	49	
105	29	534	98	17	23	16	11	12	14	12	5	9	7	8	151	102	119	67	95	
104	31	478	115	17	25	23	6	19	3	11	6	9	9	7	167	101	110	47	53	
115	34	496	106	15	27	17	6	9	18	23	7	9	9	9	178	99	101	62	56	
132	33	483	98	12	28	21	12	16	22	21	7	9	9	8	187	101	98	42	55	
98	32	511	104	15	17	16	11	11	9	19	7	7	9	9	198	103	78	79	53	
110	23	533	106	17	17	16	23	15	6	16	7	8	3	5	180	135	87	78	53	
118	25	526	94	20	15	16	21	12	17	17	8	9	5	3	189	123	89	77	48	
112	21	495	96	17	12	18	19	19	12	15	1	9	6	5	198	75	109	65	48	
106	22	455	87	17	11	18	16	15	15	14	2	8	6	6	134	97	100	67	57	

97	22	463	106	13	11	17	17	10	6	23	3	7	6	6	135	88	120	65	55	
123	23	452	118	17	13	17	15	16	20	25	4	6	7	6	120	88	119	65	60	
103	24	449	115	10	10	11	14	15	16	27	5	9	3	7	115	103	110	65	56	
123	28	406	110	18	9	16	23	15	14	28	5	9	5	9	115	103	101	34	53	
128	24	458	94	19	11	22	25	18	16	17	6	3	6	9	167	93	98	34	66	
120	23	464	96	14	9	17	27	17	19	17	3	5	6	9	189	107	77	34	57	
123	26	435	106	16	13	16	28	18	17	15	5	6	6	9	192	94	78	12	59	
117	22	455	105	18	15	18	17	22	15	12	6	6	7	3	145	104	109	34	63	
94	26	408	92	18	5	17	17	8	12	17	6	6	9	5	120	97	100	35	56	
96	27	392	89	12	17	15	15	14	13	10	6	7	8	6	110	104	75	48	55	
93	25	392	96	13	10	16	12	15	16	11	7	5	7	6	115	78	85	60	54	
103	29	394	98	19	8	16	6	12	20	22	10	6	7	6	114	91	76	57	56	
85	31	424	103	13	11	13	11	15	10	12	10	7	7	7	122	107	81	57	57	
87	31	379	110	14	6	16	9	15	13	14	10	7	7	7	109	94	73	44	59	

## AUTORIZACIÓN DE REALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El señor Doctor Segundo Félix Romero Revilla, Director de la Oficina Central de Admisión de la Universidad Ricardo Palma autoriza a la docente Mg. Celinda Elizabeth del Carmen Salas Manrique, alumna del Doctorado en Psicología de la Universidad César Vallejo para realizar su investigación de tesis titulada: Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP- 2016.

El Centro Preuniversitario, CEPURP apoyará a la docente brindando las facilidades para el desarrollo de su investigación con la recolección de datos y administración de los instrumentos de evaluación a los alumnos, lo que en el futuro contribuirá al desarrollo de la cultura científica de nuestra institución.

Miraflores, 02 de mayo de 2016



  
Dr. Segundo Félix Romero Revilla  
Director de la Oficina Central de Admisión - URP



**UNIVERSIDAD RICARDO PALMA**

*"Formamos seres humanos para una cultura de Paz"*

**VICERRECTORADO ACADÉMICO**  
Oficina Central de Admisión

**CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS**

Quien suscribe, Director de la Oficina Central de Admisión de la Universidad Ricardo Palma, hace constar que:

**La Doctorando Mg. Celinda Elizabeth del Carmen SALAS MANRIQUE**

Ha aplicado los instrumentos de evaluación y cuestionarios a los alumnos de este centro a mi cargo, para la obtención de los datos de su tesis titulada "Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico y la inteligencia emocional en los alumnos preuniversitarios del CEPURP - 2016".

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines de ley que considere conveniente.

Lima, 14 de agosto de 2017

*Dr. Segundo Félix Romero Román*  
Director



FRR/00

Av. Benavides 5440 - Urb. Las Gardenias - Surco - Lima 33 - Perú  
Central: 708-0000 Anexos: 0600 / 0601 / 0602 / 0603  
Email: [admission@urp.edu.pe](mailto:admission@urp.edu.pe) - [www.urp.edu.pe](http://www.urp.edu.pe)

Av. Armendáriz 349 - Miraflores - Lima 18 - Perú  
Teléfonos: 447-6444 / 445-9890 / 241-2797  
E-mail: [cepurp@urp.edu.pe](mailto:cepurp@urp.edu.pe)

**RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 2783 - 2017- UCV- L - EPG**

Lima, 10 de junio 2017

**VISTO:**

El proyecto de investigación doctoral denominado: **AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ALUMNOS PREUNIVERSITARIOS DEL CEPURP-2016**, presentado por el Mgr. **SALAS MANRIQUE CELINDA ELIZABETH DEL CARMEN** con código de matrícula N° 7000012958, estudiante del Programa de Doctorado en PSICOLOGÍA- Promoción 2015-II y.

**CONSIDERANDO:**

Que, el Reglamento de Estudios de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, señala que el estudiante deberá presentar un proyecto de investigación para su aprobación y posteriormente la sustentación con la finalidad de su graduación;

Que, el proyecto mencionado cuenta con opinión favorable del asesor (a): **Dr. Cordero Ayala Hernán**

Que, el proyecto mencionado cuenta con opinión favorable de la Comisión de Tesis de Grado de Doctor conformada por: **Dr. Angel Salvatierra Melgar, Dr. Felipe Guisado Oscco y la Dra. Flor de María Sánchez Aguirre;**

Que, es política de la Universidad velar por el adecuado manejo administrativo de los documentos para cumplir las políticas internas de gestión;

Que, la Jefatura de la Oficina de Investigación, en uso de sus facultades y atribuciones;

**RESUELVE:**

**Art 1°-** **APROBAR**, el Proyecto de Investigación Doctoral denominado: **AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ALUMNOS PREUNIVERSITARIOS DEL CEPURP-2016**, presentado por el Mgr. **SALAS MANRIQUE CELINDA ELIZABETH DEL CARMEN** con código de matrícula N° 7000012958.

**Art 2°-** **PRECISAR**, que la autora del proyecto doctoral tiene un plazo de veinticuatro meses desde la fecha de emitida la presente resolución para la ejecución y presentación del informe de tesis.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dr. César Ventura Orbeño  
Director  
Escuela de Posgrado - Filial Lima

Cc Interesado  
Archivo  
OGA/ep



**ESCUELA DE POSGRADO**

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Afrontamiento del estrés en preuniversitarios**

**AUTORA:**

Celinda Elizabeth del Carmen Salas Manrique

**Escuela de  
Postgrado**

**Universidad César Vallejo  
Filial Lima**

**SECCIÓN**

Humanidades

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Violencia

**LIMA-PERÚ**

**2018**

### **Resumen**

Los estudios preuniversitarios no son reconocidos en el Perú como un nivel educativo formal, pero cuentan con numerosos estudiantes que enfrentan situaciones estresantes antes de ingresar a la universidad que eligen, a través de un proceso de admisión muy selectivo, constituyendo un grupo humano desatendido; por ello, como parte de una investigación no experimental transversal y correlacional, se buscó determinar la frecuencia en el empleo de las estrategias del afrontamiento del estrés en un grupo de 149 estudiantes a los que se aplicó el cuestionario del afrontamiento del estrés (Sandín y Chorot, 2003) hallándose que el 50.34% emplean muchas estrategias de afrontamiento al estrés, el 26.17% algunas ocasiones y el 23.49% siempre.

Palabras clave: Afrontamiento, estilos, estrategia, preuniversitarios.

### **Abstract**

Preuniversity studies are not recognized in Peru as a formal educational level, but they have numerous students who face stressful situations before entering the university they choose, through a very selective admission process, constituting an unattended human group; Therefore, as part of a transversal and correlational non-experimental investigation, we sought to establish the frequency in the use of coping strategies for stress in a group of 149 students to whom the stress coping questionnaire was applied (Sandín y Chorot, 2003) finding that 50.34% employ many coping strategies to stress, 26.17% some occasions and 23.49% always.

Keywords: Coping, styles, strategy, preuniversity students.

## **Introducción**

El alumno preuniversitario en la realidad peruana es un adolescente que se encuentra en su etapa de preparación para ingresar a la universidad y que está expuesto a un sin número de cambios y estrés de todo tipo, afectivo, cognitivo social y de sí mismo, por tanto, muchos jóvenes están vulnerables a estas situaciones donde todavía su desarrollo personal esta inacabado; es importante que el adolescente sea consciente de los recursos que emplea para afrontar el estrés para proteger su salud mental y que practique estilos de vida saludables promoviendo y protegiendo su equilibrio emocional a fin de que tenga un adecuado desenvolvimiento en todas las dimensiones de su vida alcanzando sus metas personales y profesionales. La población preuniversitaria es un grupo amplio pero poco explorado que presenta muchas necesidades por ello, resulta importante atenderlo, promoviendo y protegiendo su calidad de vida y salud mental para que se desempeñen adecuadamente como seres humanos y como estudiantes y profesionales exitosos en el futuro.

Este estudio es un tema de actualidad porque significa abordar la comprensión del afrontamiento al estrés desde el punto de científico y en la vida diaria adquiere un significado social porque servirá para identificar, prevenir y promocionar la salud mental y emocional de los jóvenes estudiantes.

## **Antecedentes del problema**

Matalinares, Díaz, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) realizaron un estudio que encontró una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico mientras que otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa pero indirecta, por otro lado, Verde (2014) investigó sobre los estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes y encontró que existe relación significativa positiva con los estilos de afrontamiento enfocado al problema y enfocado a la emoción con la satisfacción con la

vida y relación significativa negativa con el estilo de afrontamiento de evitación y la satisfacción con la vida. Iglesias (2011) realizó un estudio del estrés percibido por alumnos nóveles de ciencias de la salud, las estrategias de aprendizaje cognitivas, su rendimiento académico y la relación entre éstas, concluyó que los alumnos nóveles manifiestan niveles débil medio del estrés percibido, también encontró que los factores más estresantes son el estrés académico y la desorganización de la universidad; las estudiantes presentan un nivel más elevado de estrés que los alumnos varones y que los estudiantes emplean gran cantidad de estrategias de aprendizaje cognitivas mientras que Cassaretto, Chau y Oblitas (2003) estudiaron la relación entre el estrés, los problemas más frecuentes y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios y encontraron que a mayor edad mayores niveles de estrés y que los niveles más elevados estaban relacionados con los problemas hacia el futuro y el sí mismo, asimismo, los estilos más empleados en el afrontamiento son los centrados en el problema y la emoción con niveles de estrés más bajo.

### **Revisión de la literatura**

Existen diversos enfoques teóricos valiosos que a pesar del tiempo aún siguen vigentes. Hay teorías consideradas como biológicas como la de Hans Selye que explica el estrés como un elemento desencadenante y que resulta en una respuesta fisiológica no específica, él creó el Síndrome de Adaptación General que se refiere a una serie de reacciones corporales frente al estrés prolongado; resulta un enfoque útil, empero, no considera las diferencias individuales cuando las personas se exponen a las mismas situaciones estresantes, en cambio, existen otras teorías entendidas como un proceso de interdependencia entre factores personales, ambientales y contextuales como es el caso de la teorías de Hodlroyd y Lazarus y la de Lazarus y Folkman que explican el estrés como un proceso de interacción.

Describiendo el modelo de Hodlroyd y Lazarus plantea que las estrategias de

afrontamiento antes que la procedencia de los estresores puede orientar si un individuo experimenta o no estrés. Las estrategias al estrés pueden ser adecuadas o inadecuadas; mientras que las estrategias adecuadas disminuyen el estrés, las inadecuadas a corto plazo reducen el estrés, sin embargo, a largo plazo perjudican la salud. Cada persona tiene una tendencia predominante para emplear algún estilo de afrontamiento, porque lo aprendió, fue de manera casual o porque experimentó una situación de emergencia. Cabe señalar las diferencias entre estos dos conceptos: estilos y estrategias para el afrontamiento al estrés. Los estilos de afrontamiento se refieren a inclinaciones que presenta la persona para enfrentar las circunstancias, las estrategias de afrontamiento en cambio, son acciones definidas que se utilizan según el caso pudiendo variar de acuerdo a las circunstancias que lo causan. Siguiendo lo manifestado por Sandín y Chorot (1995) “Los estilos de afrontamiento son disposiciones generales que hacen que la persona piense, sienta y actúe de forma más estable ante diferentes situaciones mientras que las estrategias de afrontamiento se establecen en función de la situación”. (Felipe, 2010, p. 246). Hay dos categorías en el estilo de afrontamiento, el método utilizado que puede ser activo o de evitación y la focalización de la respuesta, que da lugar a tres tipos de afrontamiento, focalizado en la evaluación de la situación, dirigido al problema o a la emoción. (Holroyd y Lazarus, 1982, citado por Martín, M., s.p.). (Frydenberg y Lewis, 1993, Lazarus, 1999, citado por Scafarelli y García, 2010, p.2).

Siguiendo a Lazarus uno de los teóricos que más ha profundizado en el tema junto con Folkman enfatizan como uno de los elementos básicos del modelo transaccional el término de afrontamiento que es un proceso donde participan factores, personales, contextuales y ambientales y que entre ellos existe interdependencia. El afrontamiento consiste en “el conjunto de los esfuerzos cognitivos y conductuales que permanentemente cambian, que aparecen para resolver las exigencias internas y externas que son medidas

como excedentes o que superan los recursos del individuo”. (Lazarus y Folkman, 1986 p. 164, citado por Sandín y Chorot, 2003, p.39) Este modelo transaccional que también se le llama Fenomenológico Cognitivo sirve para comprender al estrés como un proceso de interacción que considera el contexto y la valoración que la persona hace de la situación. Este proceso tiene tres fases: evaluación primaria, secundaria y afrontamiento. 1. Evaluación primaria: es cómo la persona percibe e interpreta la situación que experimenta y hay tres formas: 1) irrelevante, 2) benigna-positiva y 3) estresante. Si la experiencia no reviste problemas para el individuo se refiere a la categoría de irrelevante, es decir, no gana ni pierde nada en esa situación. Si las consecuencias de esas situaciones se valoran como positivas es la forma benigna-positiva. Esta categoría genera emociones placenteras como la alegría, amor o felicidad, sin embargo, pueden transformarse en complejas o mixtas. En cambio, si hay daño o pérdida en la persona, como alguna enfermedad, lesión, accidente, daño en la autoestima, pérdida de afecto social o pérdida de alguien importante para la persona son evaluaciones estresantes. La amenaza y el desafío son evaluaciones estresantes. El afrontamiento anticipativo es un aspecto positivo de la amenaza porque el individuo puede planear con tiempo lo que le sucederá en el futuro mientras que en el desafío el sujeto hace los esfuerzos que necesite para vencer la confrontación, esto produce tanto emociones displacenteras como impaciencia o placenteras como la excitación y regocijo, en cambio en la amenaza se siente temor, ansiedad o mal humor (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Reynoso, 2002, p. 75). 2. Evaluación secundaria: el individuo evalúa lo que puede hacer y los resultados dependen de lo que se haga y de lo que esté en riesgo. Son los recursos de los que dispone el sujeto. Además se plantean las estrategias de solución. 3. Afrontamiento: es lo que el individuo hace o piensa. Hay dos tipos de afrontamiento: el afrontamiento dirigido al problema porque sirve para regular la fuente del estrés y el sujeto considera que puede hacer algo eficaz y, 2) el afrontamiento

dirigido a la emoción, cuando trata de regular las emociones estresantes relacionadas con la situación y ocurre cuando el sujeto considera que el estresor permanece mucho tiempo. Es necesario considerar que ninguna estrategia es mejor o peor que otra. La eficacia de la estrategia dependerá de los resultados a corto o largo plazo.

Chorot y Sandín (2003) se basaron en el enfoque teórico de Lazarus y Folkman (1984) entendiendo el afrontamiento del estrés como un proceso considerando después de un exhaustivo análisis, 7 dimensiones básicas del afrontamiento y 42 ítems con adecuados coeficientes de confiabilidad y validez.

Concluyeron que las mujeres emplean más estrategias de afrontamiento que los varones y que según la estrategia empleada por la persona para afrontar el estrés puede convertirse en un indicador positivo o negativo de la salud.

### **Problema**

Fortalecer el aspecto emocional del joven en su etapa de preparación preuniversitaria donde atraviesa una serie de presiones, promoviendo la salud mental y la práctica de estilos de vida saludable permitirán al joven estudiante sentirse satisfecho en el desempeño de sus capacidades y ajustarse positivamente a la futura vida universitaria.

El problema a investigar será el siguiente: ¿Qué frecuencia existe en el empleo de las estrategias para afrontar el estrés en estudiantes preuniversitarios?

### **Objetivo**

Determinar la frecuencia en el empleo de las estrategias para afrontar el estrés en estudiantes preuniversitarios.

### **Método**

El diseño fue no experimental, transversal descriptivo correlacional (Hernández, Fernández y Baptista, 2010, p. 188). La investigación corresponde a un estudio censal porque se aplicó a toda la población, 166 alumnos, en consecuencia, no se utilizó ninguna

muestra siendo finalmente, 149 alumnos participantes debido a que fueron los que completaron todas las evaluaciones psicológicas y asistieron regularmente a clases hasta el final de su programa.

Los varones fueron 78 y representaron el 52.35% y las mujeres 71, que representaron el 47.65%.

Se empleó el Cuestionario del afrontamiento del estrés-CAE (Sandín y Chorot, 2003)

Ficha técnica del instrumento

Nombre del Instrumento: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés – CAE (Sandín, B. y Chorot, P. 2003)

Objetivo: El instrumento explora y evalúa los siete estilos básicos de afrontamiento del estrés.

Autor/es: Sandín, Bonifacio y Chorot, Paloma, 2003.

Adaptación: Mg. Celinda Salas Manrique 2016.

Administración: Se puede administrar en forma individual o grupal.

Duración: Veinte minutos aproximadamente.

Sujetos de aplicación: Desde los 16 años en adelante.

Aplicación: En ámbitos educativos, clínicos, laboral y de investigación.

Técnica: Es una técnica auto administrada.

Puntuación y escala de calificación: Se suman los valores marcados en cada ítem, según las siguientes escalas de estilos de afrontamiento al estrés.

La puntuación máxima para cada escala de afrontamiento es 24 puntos. La puntuación media para cada escala de afrontamiento es 12 puntos.

De 18 a 24 puntos = Lo utiliza siempre; de 12 a 18 puntos = Lo utiliza mucho; de 6 a 12 puntos = Lo utiliza en algunas ocasiones; de 0 a 6 puntos = No aplica o no lo utiliza.

El cuestionario de afrontamiento al estrés – CAE posee adecuadas propiedades

psicométricas, y ha obtenido un coeficiente promedio de fiabilidad de Cronbach de 0,79 para las siete subescalas o dimensiones (Sandín, B., Chorot, P., 2003).

Dimensiones e ítems: El Cuestionario de Afrontamiento del Estrés – CAE posee las siguientes dimensiones e ítems:

**1.**Focalizado en la solución del problema (FSP): es un tipo de afrontamiento positivo donde la persona busca alternativas para la solución de su problema aunque a veces, no sean las adecuadas. 1, 8, 15, 22, 29, 36. **2.**Autofocalización negativa (AFN): es un tipo de afrontamiento considerado negativo porque la persona enfoca la solución al estrés en sí misma pero de forma dañina. 2, 9, 16, 23, 30, 37. **3.** Reevaluación positiva (REP): Se refiere a un afrontamiento positivo ya que la persona analiza la situación no solo una vez, sino varias veces y de forma racional. 3, 10, 17, 24, 31, 38. **4.** Expresión emocional abierta (EEA): ocurre cuando la persona muestra abiertamente lo que siente a otros, esto se considera positivo ya que manifiesta abiertamente la emoción que está experimentando. 4, 11, 18, 25, 32, 39. **5.** Evitación (EVT): Es un tipo de afrontamiento negativo porque la persona no busca soluciones, sino que evita pensar en ello evitando enfrentarse al problema directamente y en ocasiones, se apoya indirectamente en el alcohol, drogas, relaciones destructivas, etc. 5, 12, 19, 26, 33, 40. **6.** Búsqueda de apoyo social (BAS): se refiere a un afrontamiento positivo donde la persona busca compartir y sentirse apoyada por su red social en los momentos estresantes de su vida. 6, 13, 20, 27, 34, 41. **7.** Religión (RLG): Es un afrontamiento positivo porque la persona busca ayuda espiritual. 7, 14, 21, 28, 35, 42.

Se informó a los alumnos sobre su participación y se solicitó su consentimiento informado evaluándose a todos los alumnos matriculados en el Programa y se les administró la prueba en la hora de la tutoría y se consideró a todos los alumnos que completaron la prueba.

El método de análisis de datos fue el estadístico, se utilizó el Programa SPSS. Se tabularon y organizaron los datos en una matriz de datos donde se consignaron los resultados en tablas y figuras, de las cuales se pueden leer frecuencias y porcentajes de la variable de estudio.

## Resultados

Los resultados son los siguientes:

Tabla 1

*Afrontamiento del estrés en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016*

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Algunas ocasiones	39	26,2
Mucho	75	50,3
Siempre	35	23,5
Total	149	100,0

Fuente: elaboración propia.

De acuerdo a la tabla 1, el 50.3% de los estudiantes evaluados del CEPURP presentaron una frecuencia de emplear muchas estrategias de afrontamiento del estrés, el 26.1 % algunas ocasiones, y solo el 23.4% siempre emplean estrategias para afrontar el estrés.



Fuente: elaboración propia.

*Figura 1.* Afrontamiento del estrés en los alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016.

## Discusión

En el presente estudio se buscó establecer la frecuencia en el empleo de las estrategias del afrontamiento del estrés en un grupo de 149 estudiantes y se encontró que el 50.3% de los estudiantes evaluados presentaron una frecuencia de emplear muchas estrategias de afrontamiento del estrés, el 26.1 % algunas ocasiones, y solo el 23.4% siempre emplean estrategias para afrontar el estrés. Los resultados coinciden con los estudios de Iglesias (2011), Marsollier, R., Aparicio, M. (2011), Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N., Escalante, E. (2012), Caballero, C., Suárez, Y, Bruges, H. (2015). Esto explica lo que planteó Lazarus y Folkman, 1986, (citado en Sandín y Chorot, 2003, p.39) cuando se refirió al término de afrontamiento expresando que es un “proceso donde participan factores personales, contextuales y ambientales y que entre ellos existen interdependencia”.

De acuerdo con la teoría del enfoque Fenomenológico Cognitivo de Lazarus y Folkman que afirmaban que “las acciones que realiza una persona para enfrentar un problema, afectan la valoración del mismo y su consiguiente afrontamiento” (Lazarus y Folkman, 1986, citado por Reynoso, 2002, p. 75).

Realizando un análisis de las estrategias que pueden estar empleando los adolescentes al afrontar el estrés, tal como lo sostienen Verde (2014), Caballero, C., Suárez, Y., Bruges, H. (2015) y Chorot y Sandín (2003) “(...) el afrontamiento dirigido al problema sirve para regular la fuente del estrés y el sujeto considera que puede hacer algo eficaz, por ejemplo, se considera que el optimismo está relacionado con el empleo de estrategias focalizadas en el problema de acuerdo a las investigaciones de Scheier y colaboradores (1986, citado en Bermúdez, Pérez y San Juan (2017), será una estrategia adecuada si la eligen.

Chorot y Sandín (2003) afirman que según la estrategia empleada por la persona para afrontar el estrés puede convertirse en un indicador positivo o negativo de la salud y de

acuerdo al modelo de Holroyd y Lazarus los estilos empleados para reducir el estrés pueden ser adecuados o inadecuados porque mientras que las estrategias adecuadas disminuyen el estrés, las inadecuadas a corto plazo reducen el estrés, pero a largo plazo ponen en riesgo la salud.

Los adolescentes con baja autoestima, poca confianza en sí mismos, con ineficientes vínculos afectivos y una inadecuada gestión de sus emociones están más proclives a desarrollar y aplicar estrategias para reducir el estrés que sean no saludables al no enfocar su atención en las soluciones sino en autoinculparse o culpar a otros despertando emociones negativas que a largo plazo van a ser perjudiciales para su salud física o emocional para él y para quienes lo acompañan.

Por otro lado, la estrategia de la reevaluación positiva es considerada como un afrontamiento positivo ya que el adolescente analiza la situación no solo una vez, sino varias veces y de forma objetiva para descubrir en esa experiencia un medio de aprendizaje creando diversas alternativas de solución y desarrollando su crecimiento personal y afectos positivos que enriquecen su experiencia. Estos datos coinciden Iglesias (2011), Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N., Escalante, E. (2012).

Otra estrategia que pueden estar empleando los adolescentes es la expresión emocional abierta según Sandín y Chorot (2003) consiste en que la persona muestra abiertamente lo que siente a otros, esto es positivo ya porque toma conciencia de la emoción que está experimentando y, tomando en cuenta la población de estudio que son adolescentes es favorable bien dirigido. También encontraron un resultado que distingue a las mujeres de los varones y es que ellas emplean más estrategias de afrontamiento y éstas, están dirigidas a la emoción, esto se explicaría según su naturaleza como que tienden a ser más empáticas y solidarias en las relaciones interpersonales mientras que Scheier y colaboradores (1989, citado en Bermúdez, et al., 2017) concluyeron que las personas pesimistas tienden a

utilizar estrategias menos saludables como la evitación. Otra explicación para esta actitud de algunas personas es lo que Norem (2001, citado en Bermúdez, et al. (2017) denomina el pesimista defensivo que consiste en una estrategia cognitiva en la que el sujeto teniendo bajas expectativas para un desempeño cercano, con la finalidad de disminuir el impacto de un posible fracaso aunque haya tenido éxito en experiencias similares, sirve para prepararse para circunstancias estresantes o negativas.

Según lo planteado por Sandín y Chorot (2003) que consideran a la religión como una estrategia de “afrontamiento positivo porque la persona busca ayuda espiritual” y en esa óptica el esquema existencial y espiritual que adopten los adolescentes de la población estudiada los puede apoyar enormemente a aceptar sus vivencias que de por sí son percibidas como difíciles a su edad siendo percibidas a veces, como dolorosas en extremo, sobretodo en casos de frustración cuando obtienen bajas calificaciones porque están compitiendo por la vacante de su carrera o cuando no ingresan, en consecuencia, esto les hace dudar en la mayor parte de casos, de sus capacidades y quiebra su seguridad emocional y psicológica.

Resultará importante seguir investigando con este tipo de poblaciones o realizar estudios similares con otras muestras para establecer criterios comparativos o establecer diferencias, por esta razón es que los enfoques del afrontamiento del estrés sirvieron para fundamentar los resultados además de los trabajos previos encontrados.

Que este estudio sirva como un precedente para próximas investigaciones y una mejor comprensión de la variable estudiada en esta población poco explorada para preservar la salud física y emocional de los estudiantes.

Se recomienda que las autoridades de la universidad gestionen políticas de mejoramiento de la calidad de vida y bienestar de los estudiantes para favorecer la dimensión afectiva lo que revertirá en el aspecto humano y académico de los estudiantes.

## Referencias

- Bermúdez, M., J.; Pérez, G., A., San Juan, S., B. (2017). *Psicología de la Personalidad: Teoría e Investigación. Volumen II*. Madrid: UNED.
- Felipe C., E., León del Barco, B. (2010). Estrategias del afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Vol. 10, Número 2, p. 245-257. España: Universidad de Extremadura.
- Hernández, S.,R.; Fernández, C.; y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill
- Iglesias P., M. R. (2011). *Estudio del estrés percibido por alumnos noveles de ciencias de la salud*. Tesis Doctoral en Psicología. España: Universidad de Málaga.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986) *Estrés y Procesos Cognitivos: El concepto de afrontamiento. 1984-1986*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca. p.141
- Marsollier, R. y Aparicio, M. (2011) *El bienestar psicológico en el trabajo y su vinculación con el afrontamiento en situaciones conflictivas*. *Psicoperspectivas*, 10 (1), 209-220. Recuperado de <http://www.psicoperspectivas.cl>  
DOI: 10.5027/PSICOPERSPECTIVAS-VOL10-ISSUE1-FULLTEXT-125
- Martín D., M. D. (1997). *Estudio sobre la escala de estilos y estrategias de afrontamiento*. REME. España: Universidad Nacional de Educación a distancia.  
ISSN – 1138 493x. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/agarce4960806100/texto.html0>
- Mejía, M, E. (2005). *Técnicas e instrumentos en la investigación*. Unidad de Post Grado de la Facultad de Educación de la UNMSN. Perú: Serie Textos para la Maestría en Educación.

- Páramo, M., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M., Gómez, E. E. (2012). *Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios*. Pontificia Universidad Javeriana. Cali: Colombia. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/1030263038?accountid=37408>
- Reynoso E., L., Seligson N., I. (2002). *Psicología y Salud*. Universidad Autónoma de México. ISBN 968-36-9729-1
- Sandín, B.; Chorot, P.; Segura, A. y Pardo, A. (2003). Estrés, coping y síntomas somáticos. *IV Congreso de la Asociación Española de Terapia del Comportamiento. Gandía, 10-12 de marzo*.
- Scafarelli, T., L., M., García, P., R., C. (2010). *Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos*. Uruguay: Universidad Católica del Uruguay. *Ciencias Psicológicas versión on line*. ISSN 1688-4221.vol.4. N°2. Montevideo nov. 2010. Scielo Uruguay.
- Verde, S. (2014) Los estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones nacionales de la provincia de Huaral. Perú: Universidad César Vallejo- Lima Norte. *Revista Psique Mag.*, 4(1) 2016.

**ALUMNOS DEL CENTRO  
PREUNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD  
RICARDO PALMA**



**ALUMNOS DEL CENTRO  
PREUNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD  
RICARDO PALMA**



**ALUMNOS DEL CENTRO  
PREUNIVERSITARIO DE LA UNIVERSIDAD  
RICARDO PALMA**





### Acta de Aprobación de originalidad de Tesis

Yo, Máximo Hernán Cordero Ayala, docente de la Escuela de Posgrado de la UCV y revisor del trabajo académico titulado **“Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016”** de la estudiante **Celinda Elizabeth del Carmen Salas Manrique**; y habiendo sido capacitada e instruida en el uso de la herramienta Turnitin, he constatado lo siguiente:

Que el citado trabajo académico tiene un índice de similitud constato 23% verificable en el reporte de originalidad del programa turnitin, grado de coincidencia mínimo que convierte el trabajo en aceptable y no constituye plagio, en tanto cumple con todas las normas del uso de citas y referencias establecidas por la universidad César Vallejo.

Lima, 10 de marzo de 2018



Máximo Hernán Cordero Ayala

DNI: 07353346

feedback studio

ENTRES Y BIENESTAR PSICOLOGICO

5 de 6

Resumen de coincidencias

23%

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1	periva.udepa.edu.pe	Fuente de Internet	1%
2	defunamblogueros...	Fuente de Internet	1%
3	alicia.sonylas.gob.pe	Fuente de Internet	1%
4	scrivitatat.edu.pe	Fuente de Internet	1%
5	digesat.uodf.ms	Fuente de Internet	1%
6	revistas.usta.edu.co	Fuente de Internet	1%
7	educativa.cerebra.es	Fuente de Internet	1%
8	docs.wjrtabc.com	Fuente de Internet	1%



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTOR EN PSICOLOGÍA**

**AUTOR:**  
Mag. Colinda Elizabeth del Carmen Salas Manrique

**ASESOR:**  
Dr. Marcelo Hernán Cordero Ayala

**SECCIÓN:**  
Humanidades

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Violencia

**PRBC - 2017**



Página 1 de 152    Número de palabras: 27862



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)  
"César Acuña Peralta"

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

### 1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

Salas Manrique, Celinda Elizabeth del Carmen

D.N.I. : 08826259

Domicilio : Av. Las Gaviotas N° 888, Urb. La Campiña - Chorrillos

Teléfono : Fijo : 278 40 44 Móvil 981 82 8 055

E-mail : chinis\_ce@hotmail.com

### 2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad : .....

Escuela : .....

Carrera : .....

Título : .....

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado : .. Doctora .....

Mención : .. En Psicología .....

### 3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

Salas Manrique, Celinda Elizabeth del Carmen

.....

.....

Título de la tesis:

Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016.

Año de publicación : 2018

### 4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN ELECTRÓNICA:

A través del presente documento,

Si autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



No autorizo a publicar en texto completo mi tesis.



Firma :

Fecha:

06-10-18



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

Escuela de Posgrado

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Salas Manrique Celsinda Elizabeth del Carmen

INFORME TITULADO:

Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar

psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016.

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

Doctora en Psicología

SUSTENTADO EN FECHA: 08 de agosto de 2018

NOTA O MENCIÓN: Aprobado por mayoría



*[Handwritten signature]*

DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN