



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL  
ESTRÉS EN USUARIOS DE UN PUESTO DE SALUD DEL DISTRITO DE  
NUEVO CHIMBOTE**

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

**AUTOR**

**CABRERA SING Sarita Graciela**

**ASESOR**

**Dr. Hugo Martín Noe Grijalva**

**Mg. Karla Gómez Bedia**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

**Violencia**

**NUEVO CHIMBOTE – PERÚ**

**2017**

## **Página del jurado**

---

Dr. NOE GRIJALVA, Hugo Martín

---

Mg. GÓMEZ BEDIA, Karla

---

Mg. REYES BACA, Gino

## **DEDICATORIA**

El presente trabajo de investigación está dedicado a mi Dios por permitirme llegar hasta este tiempo y dar un paso más en mis metas. A mis bellos padres Manuel y Graciela quienes me motivaron a seguir adelante, a pesar de todas las dificultades estuvieron junto a mí. A mis hermosos hermanos Merly, Melissa, Manuel y Renato por darme su apoyo durante todo este tiempo su amor junto al de mis padres me llenaron de fortaleza. A mis asesores por brindarme de su conocimiento y contribuir en mi aprendizaje y en la elaboración de mi trabajo. A mis docentes con los que compartí durante el trascurso de mi carrera fueron muy importantes para mi crecimiento académico. Por último a mis queridos amigos por todo el tiempo compartido tanto en los buenos y malos momentos permanecemos juntos.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero agradecer en primer lugar a Dios, sin él no hubiese podido llegar hasta este tiempo de mi carrera, a mi hermosa familia que los tengo muy presentes por todo lo que han aportado en mí, asimismo a mi casa de estudios Universidad Cesar Vallejo y a la escuela de Psicología que durante los años aportaron y vieron mi crecimiento académico y personal. Quiero terminar agradeciendo a todas las personas que colaboraron para la realización de este hermoso trabajo.

## **DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD**

Yo Cabrera Sing Sarita Graciela con DNI N° 71605354, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de grados y títulos de la Universidad César Vallejo, facultad de humanidades de la escuela profesional de Psicología, declaro bajo juramento que toda documentación que acompaño es auténtica y verás.

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

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

Chimbote, Febrero del 2017

---

Cabrera Sing Sarita Graciela

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado Calificador:

En conformidad con los lineamientos técnicos y normativos que la Universidad Cesar Vallejo exige, pongo a su disposición y criterio profesional, la presente investigación titulado “Bienestar psicológico y estrategias de Afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote”, estudio realizado para obtener el título de licenciado en Psicología.

El presente estudio tuvo como finalidad determinar la correlación que existe entre ambas variables y a la vez determinar los niveles de cada una, en cumplimiento del reglamento de grados y títulos profesionales de licenciado en Psicología, esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

Con la convicción de que se otorgará el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, agradezco por anticipado las sugerencias y apreciaciones que se brinden a la investigación

Nuevo Chimbote, Febrero del 2017

---

Cabrera Sing Sarita Graciela  
**Tesista**

---

Dr. Noé Grijalva Hugo Martin  
**Asesor de Tesis**

## ÍNDICE

Página del jurado .....	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD .....	v
PRESENTACIÓN .....	vi
ÍNDICE.....	vii
ÍNDICE DE TABLAS .....	ix
<i>Correlación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés.....</i>	<i>ix</i>
<i>Niveles de bienestar psicológico por dimensiones y de manera general y por dimensiones .....</i>	<i>ix</i>
<i>Correlación entre la primera dimensión de bienestar psicológico - Aceptación/control y las estrategias de afrontamiento al estrés.....</i>	<i>ix</i>
<i>Correlación entre la segunda dimensión de bienestar psicológico - Autonomía y las estrategias de afrontamiento al estrés .....</i>	<i>ix</i>
<i>Correlación entre la cuarta dimensión de bienestar psicológico – Proyectos y las estrategias de afrontamiento al estrés .....</i>	<i>ix</i>
RESUMEN .....	X
ABSTRACT .....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
<b>1.1. Realidad Problemática .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Trabajos Previos.....</b>	<b>3</b>
<b>1.3. Teorías Relacionadas al Tema.....</b>	<b>6</b>
<b>1.3.1. Bienestar Psicológico .....</b>	<b>6</b>
<b>1.3.2. Afrontamiento al estrés .....</b>	<b>10</b>
<b>1.4. Formulación del Problema.....</b>	<b>13</b>
<b>1.5. Justificación del Estudio .....</b>	<b>13</b>
<b>1.6. Hipótesis.....</b>	<b>14</b>
<b>1.6.1. Hipótesis general.....</b>	<b>14</b>
<b>1.6.2. Hipótesis Específicas.....</b>	<b>14</b>
<b>1.7. Objetivos.....</b>	<b>15</b>
<b>1.7.1. Objetivo General .....</b>	<b>15</b>

1.7.2.    Objetivos Específicos .....	15
II. <b>METODO</b> .....	17
2.1. <b>Diseño de investigación</b> .....	17
2.2. <b>Variables y Operacionalización de variables</b> .....	17
2.3. <b>Población y muestra</b> .....	19
2.4. <b>Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad</b> 19	
2.5. <b>Métodos de análisis de datos</b> .....	20
2.6. <b>Aspectos éticos</b> .....	21
III. <b>RESULTADOS</b> .....	22
<b>Tabla 1</b> .....	22
<i>Correlación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés</i> .....	22
Tabla 2.....	23
<i>Niveles de bienestar psicológico por dimensiones y de manera general</i> .....	23
Tabla 3.....	24
Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés por dimensiones .....	24
<b>Tabla 4:</b> .....	25
<i>Correlación entre la primera dimensión de bienestar psicológico - Aceptación/control y las estrategias de afrontamiento al estrés</i> .....	25
<b>Tabla 5</b> .....	26
<i>Correlación entre la segunda dimensión de bienestar psicológico - Autonomía y las estrategias de afrontamiento al estrés</i> .....	26
<b>Tabla 6</b> .....	27
<i>Correlación entre la tercera dimensión de bienestar psicológico - Vínculos y las estrategias de afrontamiento al estrés</i> .....	27
Tabla 7.....	28
<i>Correlación entre la cuarta dimensión de bienestar psicológico – Proyectos y las estrategias de afrontamiento al estrés</i> .....	28
IV. <b>DISCUSIÓN</b> .....	29
V. <b>CONCLUSIONES</b> .....	36
VI. <b>RECOMENDACIONES</b> .....	38
VII. <b>REFERENCIAS</b> .....	39
<b>ANEXOS</b> .....	43



## ÍNDICE DE TABLAS

<b>TABLA 1</b>	<i>Correlación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés</i>	<b>22</b>
<b>TABLA 2</b>	<i>Niveles de bienestar psicológico por dimensiones y de manera general y por dimensiones</i>	<b>23</b>
<b>TABLA 3</b>	<i>Niveles de estilos de afrontamiento al estrés por estrategias</i>	<b>24</b>
<b>TABLA 4</b>	<i>Correlación entre la primera dimensión de bienestar psicológico - Aceptación/control y las estrategias de afrontamiento al estrés</i>	<b>25</b>
<b>TABLA 5</b>	<i>Correlación entre la segunda dimensión de bienestar psicológico - Autonomía y las estrategias de afrontamiento al estrés</i>	<b>26</b>
<b>TABLA 6</b>	<i>Correlación entre la tercera dimensión de bienestar psicológico - Vínculos y las estrategias de afrontamiento al estrés</i>	<b>27</b>
<b>TABLA 7</b>	<i>Correlación entre la cuarta dimensión de bienestar psicológico – Proyectos y las estrategias de afrontamiento al estrés</i>	<b>28</b>
<b>TABLA 8</b>	<i>Prueba de normalidad de Bienestar Psicológico</i>	<b>47</b>
<b>TABLA 9</b>	<i>Prueba de normalidad de estrategias de afrontamiento al estrés</i>	<b>47</b>

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo analizar la existencia de relación entre Bienestar psicológico y estrategias de Afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote. Se utilizó una muestra conformada por 341 usuarios los cuales 195 mujeres y 145 hombres entre las edades de 18 a 59 años. Se aplicó el Cuestionario de Estrategias de afrontamiento al estrés COPE creada por Carver, Sheir & Weintraub (1989) en su versión disposicional adaptado por primera vez en Perú por Casuso (1996) la escala de Bienestar psicológico para adultos de Casullo, Brenlla & Castro, (2002), (BIEPS – A). Adaptado en Perú por Domínguez (2014). Los resultados muestran que existe relación estadísticamente muy significativa, directa baja con un nivel de significancia entre  $(,395^{**}$  a  $,139^{*})$  en cuanto al bienestar psicológico, se obtuvo la población evidencia un nivel medio de bienestar psicológico en las dimensiones de aceptación / control, vínculos y proyectos. Asimismo las estrategias más usadas son búsqueda de apoyo social por razones instrumentales seguido de postergación del afrontamiento y las menos usadas desentendimiento mental seguido de enfocar y liberar emociones.

**Palabras clave:** Bienestar psicológico, afrontamiento, estrés

## ABSTRACT

The present research aimed to analyze the existence of a relationship between psychological well-being and strategies of coping with stress in users of a health post in the district of Nuevo Chimbote. A sample comprised of 341 users was used, 195 women and 145 men between the ages of 18 and 59 years. The Castile, Brenlla & Castro Psychological Well-being Scale was applied to the COPE Stress Coping Strategies Questionnaire created by Carver, Sheir & Weintraub (1989) in the dispositional version adapted for the first time in Peru by Casuso (1996) (2002), (BIEPS-A). Adapted in Peru by Domínguez (2014). The results show that there is a statistically very significant, direct low relationship with a level of significance between (395 \*\* a, 139 \*) in terms of psychological well-being, the population was obtained evidence of an average level of psychological well-being in the dimensions of acceptance / Control, links and projects. Also the most used strategies are search for social support for instrumental reasons followed by postponement of coping and the less used mental misunderstanding followed by focusing and releasing emotions.

**Keywords:** Psychological well-being, coping, stress

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad Problemática**

En cuanto a bienestar es algo que preocupa al ser humano esto es porque va continuamente queriendo satisfacer sus necesidades como todo ser vivo (Oramas, Santana & Vergara, 2006). El bienestar psicológico es un indicador positivo que tiene la persona consigo mismo y con su entorno. Siendo aspectos afectivos y valorativos que permiten proyecciones futuras y sentido de vida (Oramas et al., 2006). Sin embargo durante el transcurso de la vida el ser humano tiene que afrontar diversas situaciones que pueden generarle estrés por lo tanto este buscará estrategias para solucionarlos, de ser un afrontamiento positivo la persona sentirá alivio, orgullo y felicidad; de no ser así, la reacción de estrés continuará y se volverá crónica (Becerra, 2013)

Las personas en referencia a la salud, en general piensan sólo en los aspectos físicos, muy poco en los aspectos psicológicos y conductuales asociados también a la misma Oblitas (2007, citado por Oblitas, 2008). Por consiguiente hay evidencias de que nuestra salud está profundamente influenciada por nuestra conducta, pensamientos y relaciones sociales; como evidencia Oblitas considera al estrés con mayor impacto negativo a la salud ante el estado psicológico Oblitas (2005, citado por Oblitas, 2008).

En Latinoamérica específicamente en Colombia se realizó una investigación con usuarios del servicio psicológico sobre la definición de bienestar psicológico. Una de las preguntas dirigidas a ellos fue ¿Qué dificulta su bienestar psicológico? un 54,79% respondieron en la dimensión personal, lo cual estaban referidas a la preocupación, incertidumbre, estrés, problemas en general, con énfasis en lo emocional. Referido a competencias psicológicas un 21,92%, menciona la falta de autoestima, incapacidad para realizar ciertas acciones para un beneficio futuro, la intolerancia, la falta de control para manejar eventos externos, la desmotivación y la falta de experiencia. La subcategoría de emociones un 16,44% de las respuestas, nombran la ansiedad, soledad, sufrimiento, tristeza, mal genio

(Ballesteros, Medina & Caycedo, 2006). Esto muestra claramente que las personas tienen dificultades en cuanto a su bienestar psicológico impidiendo que lleguen a sentirse plenos y realizados consigo mismos incluso ante los demás.

En Perú dentro del boletín de la unidad de investigación epistemológica hecha por el ministerio de salud (2014) mencionan que 4 de cada 10 peruanos padece de alguna enfermedad mental; 11 millones de peruanos tendría a lo largo de su vida un problema de salud mental; la prevalencia del trastorno de ansiedad es más frecuente en el adulto mayor, mientras la depresión junto al suicidio tiene mayor prevalencia en la juventud y la adultez. Por lo tanto al no considerar las cifras como una alerta del progresivo aumento de estos males psicológicos llega a ocasionar el desequilibrio mental en las personas notando que el afrontamiento ante los problemas en el ser humano en su gran mayoría no es de manera adecuada.

Por lo expuesto anteriormente es necesario correlacionar las dos variables presentadas permitiendo ampliar en investigación sobre la situación de nuestra localidad, asimismo conocer las estrategias de afrontamiento de la población, por último como esto repercute en su bienestar psicológico.

## 1.2. Trabajos Previos

Cassaretto (2009) Tuvo como objetivo analizar las posibles relaciones entre la personalidad y el afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 342 estudiantes preuniversitarios. Se utilizaron los instrumentos como la Ficha Sociodemográfica, El inventario de Personalidad NEO PI-R y El Inventario de Estimación del Afrontamiento COPE. Fueron los resultados en cuanto al afrontamiento que el estilo que más se usó fueron el centrado en el problema en segundo lugar por el estilo centrado en la emoción, por último los otros estilos de afrontamiento. También las estrategias que más se usaron son reinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de soporte social por motivos instrumentales y planificación y las estrategias menos usadas fueron desentendimiento conductual, negación y acudir a la religión.

Páramo, Straniero, García, Torrecilla y Gómez (2012) Su objetivo fue establecer la relación entre bienestar psicológico y estilos de personalidad en estudiantes universitarios, y analizar sus objetivos de vida. Sus instrumentos fueron la Escala de Bienestar Psicológico para Adultos [Bieps-A], Escala de Little e Inventario Millón de Estilos de Personalidad [MIPS] con una muestra de 366 sujetos experimentales. Concluyeron que hubo correlaciones positivas y negativas entre rasgos de personalidad y dimensiones de Bienestar Psicológico. La dimensión firmeza se asocia de forma significativa y positiva con aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos asimismo la dimensión de conformismo evidencia relaciones significativas y positivas con aceptación/control y proyectos.

García y Ilabaca (2013) Estudiaron la relación entre las estrategias de afrontamiento frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico. Participaron 227 personas. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI y el bienestar psicológico con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff modificada por Díaz. Se mostró una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico; Por último una

relación negativa de la autocrítica y el pensamiento desiderativo con la dimensión del bienestar denominada relaciones positivas con otros.

Verdugo, Ponce de León, Guardado, Meda, Uribe y Guzmán (2013) buscaron determinar la relación entre el nivel de Bienestar Subjetivo y los Estilos de Afrontamiento al Estrés en adolescentes y jóvenes de México. Trabajaron con 436 estudiantes con edades entre 15 a 24 años. Utilizaron la escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman versión adaptada por Sandin & Chorot (2003) y la Escala Multidimensional para la medición del Bienestar Subjetivo de Anguas, Plata & Reyes (1998). Sus resultados evidencian que los adolescentes tienen porcentajes más altos de bienestar subjetivo que los jóvenes, asimismo el estilo de afrontamiento que más utilizaban es el de aceptación de la responsabilidad, mientras que el menos usado fue el de huida evitación.

Becerra (2013) Investigó el rol del afrontamiento en la relación entre el estrés percibido y las conductas de salud en estudiantes universitarios. Su muestra fue de 155 personas. Aplicaron como instrumentos la Escala de Estrés Percibido (The Perceived Stress Scale-PSS), Cuestionario de Estimación del Afrontamiento-COPE, Cuestionario de Estilos de Vida en Jóvenes Universitarios-CEVJU. Como resultado el afrontamiento centrado en la emoción constituyó un estilo que afecta favorablemente a los hábitos del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el del sueño, descanso y el autocuidado y cuidado médico, mientras que el evitativo lo hace en forma desfavorable. Las estrategias del uso de la religión y búsqueda de soporte social por razones emocionales fueron positivas sobre algunas conductas de salud, mientras que la de uso de drogas fue adversa.

Hasnain, Wazid y Hasan (2014) Tuvieron como objetivo determinar la contribución de optimismo, la esperanza y la felicidad en el bienestar psicológico de los jóvenes adultos de ambos sexos. La muestra se constituyó de 100 personas. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de bienestar psicológico de Ryff, The Life Orientation Test – Revised (LOT-R) para el optimismo, The Adult Trait Hope Scale para la esperanza y por último The Oxford Happiness Questionnaire para la felicidad. Se obtuvo una contribución significativa de

optimismo, esperanza y felicidad en el bienestar psicológico de los jóvenes adultos de Assam. También una diferencia significativa bienestar psicológico y la felicidad, donde se encontraron que las mujeres tienen niveles más altos en bienestar y los hombres en la felicidad.

Miyasato (2014) Su objetivo fue determinar la relación entre el afrontamiento y la satisfacción de pareja en un grupo de 391 estudiantes. Se utilizó la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) y la escala de Satisfacción de pareja (RAS). Se hallaron correlaciones significativas entre los estilos y las estrategias de afrontamiento, y la satisfacción de pareja. En afrontamiento, se observó un mayor uso del estilo Resolver el problema mientras que la estrategia Preocuparse fue la más usada. Se presentó diferencias significativas tanto en los estilos como en las estrategias de afrontamiento según el género y el área de estudios principalmente.

García (2015) Realizó un estudio de los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. La muestra estuvo conformada por 251 sujetos experimentales. Los instrumentos fueron la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés de Fernández y Abascal, y la escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A. Los resultados dieron con que hay una relación muy significativa directa entre las dos variables. Asimismo utilizaron con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento activo, entre estas las estrategias denominadas reevaluación positiva y resolver el problema; También, se obtuvo una alta percepción en relación a las dimensiones que evalúa la escala de bienestar psicológico, como aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. El estudio halló que a mayor uso de estrategias de afrontamiento de tipo activo, mayores son los niveles de bienestar psicológico.

Matalinares, Diaz, Arenas, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) tuvieron como finalidad establecer la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico. La muestra estuvo compuesta por 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, entre 16 y 25 años. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés



(COPE) diseñado por Carver, et al. (1989) adaptado al contexto peruano y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), propuesta por Carol Ryff (1989), adaptada al contexto peruano. En los resultados dio que existe una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico, sin embargo los otros estilos de afrontamiento guardan una relación significativa, pero indirecta.

### **1.3. Teorías Relacionadas al Tema**

#### **1.3.1. Bienestar Psicológico**

Lo que respecta a bienestar psicológico sus teorías se basan en lo que actualmente es denominada psicología positiva.

Casullo (2002) refiere que el Bienestar psicológico es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado felicidad por la sabiduría popular, esto debe incluir la aceptación de sí mismo, propósito en la vida, crecimiento personal, y buenos vínculos personales.

Asimismo el bienestar psicológico se da como concepto multifacético dinámico esto incluye características subjetivas, psicológicas y sociales, como de prácticas saludables en el diario vivir (Núñez, León, González & Martini, 2011).

También el bienestar psicológico puede asemejarse a una apreciación positiva en cuanto a bienestar propiamente de la persona esto puede equivaler a salud mental sin embargo no se acuñaría el que no exista algún problema psicológico, más bien encontrarse en un estado realizado, de bienestar subjetivo y en constante desarrollo personal (Corral, 2012).

Soliverez, Sabatini, Scolni y Goris (2010) En su estudio en la evaluación del Bienestar psicológico en adultos mayores y adultos jóvenes, dio como resultado que los adultos jóvenes tienen menor bienestar psicológico que los adultos mayores, asimismo en el análisis por dimensiones pudieron observarse diferencias significativas en la dimensión aceptación, y en la dimensión vínculos, la dimensión autonomía también es superior pero no llega a ser estadísticamente significativa. Añadiendo el trabajo de García (2013) quién investigó el bienestar

psicológico en función de la edad y el sexo, se hayo que los adultos mayores puntuaron significativamente más alto que los jóvenes siendo las dimensiones Autoaceptación, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida en mayor uso.

### **Tipos de Bienestar**

Bienestar Subjetivo: Va referido a lo que las personas sienten y piensan sobre si mismos tanto cognoscitivas y afectivas al evaluarse sobre su existencia. Llamado generalmente como “felicidad” al experimentar más sensaciones y emociones agradables al estar comprometidos en situaciones que satisfacen sus vidas (Gonzales, 2004).

### **Modelo multidimensional bienestar psicológico**

El modelo que fue acuñado por Carol Ryff (1989), propuso 6 dimensiones las cuales están compuestas por:

**La primera dimensión es la autoaceptación**, entendida como la actitud positiva o sentirse bien consigo mismo estando consciente de las propias limitaciones (Vielma y Alonso, 2010). Asimismo se correlaciona negativamente con el perfeccionismo y también con la depresión, refiriendo que las personas que se aceptan plenamente presentan actitudes más relajadas ante la vida de acuerdo a lo que esperan de sí mismas y de otros, muestran también ánimos más positivos (Corral, 2012)

**La segunda dimensión es entablar relaciones estables** socialmente significativas, tener vínculos psicosociales, confianza en las amistades y la capacidad de amar. Con este enfoque se toma en cuenta que el aislamiento social, la soledad y la pérdida del apoyo de otras personas llegan afectar negativamente la salud física y el tiempo de vida (Vielma & Alonso, 2010). De acuerdo con Ryff (1989 citado en Corral, 2012), teorías anteriores para la formulación del concepto sobre bienestar psicológico recalcaron la significancia de las relaciones interpersonales cálidas y confiables. Se consideraba la habilidad de amar como un componente central de la salud mental.

**La tercera dimensión, es la autonomía** considerado esencial para mantener la propia individualidad ante varios eventos de la vida, esto basado en propias convicciones y en el mantenimiento de la independencia y autoridad personal durante el transcurrir del tiempo. Esto permite a la persona resistir la presión social y autorregular su propio comportamiento (Vielma & Alonso, 2010). La persona autónoma actúa de manera proambiental motivado por su autodeterminación y por fuerzas intrínsecas, permitiendo que su conducta prevalezca a lo largo del tiempo (Corral, 2012).

**La cuarta dimensión, es tener dominio del entorno;** es tener habilidad para elegir o crear entornos favorables cubriendo deseos y necesidades personales. Al tener un alto dominio del entorno las personas logran experimentar una sensación de control sobre el mundo sintiéndose capaces de influir a su alrededor (Vielma & Alonso, 2010). Tener dominio del entorno es importante durante el transcurso del desarrollo psicológico, sobretodo en la etapa de la vejez, donde esta dimensión funciona como un importante mediador del funcionamiento físico y psicológico, así como cambios adaptativos significativos en la vida Windle & Woods (2004 citado en Corral, 2012).

**La quinta dimensión, es el crecimiento personal** los cuales son sentimientos positivos dirigidos hacia la madurez a través de la búsqueda del desarrollo del propio potencial y el fortalecimiento de las capacidades (Vielma & Alonso, 2010).

**Y la sexta dimensión, constituye la creencia de propósito y el sentido de la vida** en función de objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias ya vividas y por vivir (Vielma & Alonso, 2010). En cuanto a esta dimensión si se haya disminuida o baja se relaciona con estados como ansiedad e ideación suicida, así como con el abuso de sustancias, y se relaciona positivamente con la felicidad, la autoestima, la resiliencia y la esperanza Pisca & Feldman (2009, citado por corral, 2012).

## **Dimensiones de Bienestar Psicológico**

A través de este modelo, Casullo considera solo 4 dimensiones los cuales son:

**Control de situaciones y aceptación de sí mismo:** En cuanto a control de situaciones se refiere a la sensación de control y de autocompetencia, con habilidades para manipular el entorno o crear contextos con el fin de adecuarlos a sus necesidades e intereses; mientras los que presentan bajo nivel de bienestar psicológico tienen dificultades para manejar asuntos de la vida diaria, no ven oportunidades y tienen la creencia de ser incapaces para cambiar su entorno (Casullo, 2002). Asimismo en lo referido a la aceptación de sí mismo va con los múltiples aspectos que posee la persona, incluyendo los positivos y negativos, aceptando su pasado. De igual manera los de bajo nivel no tienen aceptación de sí mismos, están desilusionados con su pasado, no permitiendo aceptarlo; además, tienen el deseo de ser diferentes de lo que son, trayendo insatisfacción consigo mismo (Casullo, 2002).

**Vínculos psicosociales:** Caracterizados por establecer relaciones positivas, confían en los demás; tienen la capacidad de usar la empatía y afectividad. Por otro lado los de un bajo nivel en cuanto a los vínculos psicosociales, establecen pocas relaciones, son aislados, se sienten frustrados con los vínculos que establecen, y no realizan compromisos con los demás (Casullo, 2002).

**Autonomía:** Se caracterizan por tomar decisiones de modo independiente, son asertivos y confían en su propio juicio, mientras las personas con bajo bienestar psicológico, dependen de los demás para tomar decisiones son inestables emocionalmente y les preocupa lo que otros piensen de ellos (Casullo, 2002).

**Proyectos:** Estas personas tienen proyectos y metas en la vida; considerando el significado de la vida añadiendo a esto los valores, los de puntuación baja es lo contrario a lo anterior es decir tienen carencia de sentido a la vida con pocas metas y proyectos (Casullo, 2002).

Ryff determinó que las personas al llegar a la adultez lograban experimentar mayor autonomía, mayor dominio del medio ambiental y sentimientos positivos hacia el crecimiento personal (Vielma & Alonso, 2010).

### 1.3.2. Afrontamiento al estrés

Lazarus y Folkman (1986, citado en Miyasato, 2014) plantean la teoría enfocada en lo transaccional del estrés, donde se forma una dinámica entre el individuo con el ambiente lo cual es recíproca y bidireccional. Por lo tanto en sentido de amenaza o daño ocasiona reacciones físicas y psicológicas. También está enfocada en la corriente conductista.

El estrés es una respuesta del organismo ante situaciones estímulo donde alteran el equilibrio y supera la capacidad de controlarlo. Los eventos estímulo son dados por gran variedad de índole externo o interno que, en conjunto, son nombrados estresantes. La evaluación cognoscitiva de la situación de estrés interactúa con el estresante con los recursos físicos, sociales y personales disponibles para enfrentar el estresante. Algunos responden a las amenazas en varios niveles: fisiológico, conductual, emocional y cognoscitivo (Gerrig y Zimbardo, 2005).

En general, cuanto mayor ajuste requiera un evento, más estresante será. Del mismo modo, el estrés aumenta cuando se debe afrontar un gran número de cambios en un tiempo relativamente corto (Morris & Maisto, 2009).

Rivera (1989,1991 citado por Rivera, 2014) denomina las distintas variables que operan en situaciones de estrés y los clasifica en tres grandes grupos:

**a) Factores externos de estrés**, “engloban todas aquellas variables del ambiente susceptibles de alterar el equilibrio del medio interno o sobrecargar los mecanismos de adaptación, defensa y regulación del organismo” (p. 19).

**b) Factores internos de estrés**, “constituidos por variables propias del individuo, directamente relacionadas con la respuesta al estrés y con la adaptación, defensa y neutralización de los factores externos de estrés” (p. 19).

**c) Factores moduladores**, variables tanto del medio como del individuo que no están directamente relacionadas con la inducción ni con la respuesta de estrés, pero que condicionan, modulan o modifican la interacción entre factores internos y externos (p. 20).

Rivera (2014) considera que el estrés se origina en el ambiente que rodea al individuo, pero este llega a generar su propio estrés, algunos de forma dramática.

En cuanto al afrontamiento no va referido como una personalidad definida sino que, en cambio, están conformados por ciertas cogniciones y conductas que se

ejecutan en respuesta a situaciones estresantes específicas Lazarus y Folkman (1986 citado por Cassaretto, et al., 2003).

Este llega actuar como regulador de la perturbación emocional; no se presentará el malestar si funciona de forma efectiva; de lo contrario, puede verse comprometida la salud negativamente, aumentando así el riesgo de mortalidad y morbilidad (Cassaretto, et al., 2003).

Lazarus y Folkman (1986, citado por Miyasato, 2014) mencionan que el afrontamiento son dados entre los esfuerzos cognitivos y conductuales de cambios frecuentes que las personas utilizan ante situaciones internas o externas que perciben con dificultad o que sus recursos son sobrepasados.

El afrontamiento no consigue inevitablemente suprimir el estresor, pero consigue superar la situación de diversas maneras, por ejemplo, dominando nuevas habilidades para asumir el estrés, tolerarlo, volver a valorarlo o minimizarlo. Por tanto, el afrontamiento trata de conseguir la adaptación (Morris & Maisto, 2009). Investigaciones referidas hacia los estilos mencionan que el afrontamiento centrado en el problema suele ser muy útil para la persona, ya que está relacionado con un mayor bienestar físico. Sin embargo, las personas que utilizan de preferencia estrategias centradas en las emociones o el desentendimiento conductual y/o cognitivo, manifiestan un mayor malestar físico (Carver & Scheier, 1994).

Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993) basado en el modelo de Lazarus y la de autorregulación conductual de Bandura señalan los siguientes modos de afrontamiento.

**Estilos de afrontamiento centrados en el problema** se manifiesta cuando el individuo busca modificar la relación existente, sea alejando o disminuyendo el impacto de la amenaza y comprende:

**Afrontamiento activo:** Conductas orientadas a incrementar los esfuerzos buscando distanciar o evitar el estresor, o minimizar sus efectos negativos Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

**Planificación:** Proceso por la cual permite idear el cómo desenvolverse frente al estresor, organizando y planificando estrategias de acción, escogiendo y estableciendo la mejor estrategia para manejar el problema Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

**Supresión de otras actividades:** Representa el pasar por alto o subestimar otras posibles actividades evitando ser distraído, con el objeto de manejar mejor el estresor Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

**Postergación de afrontamiento:** Se define como la capacidad de esperar o postergar el afronte del estresor hasta que se presente la oportunidad apropiada para actuar sobre el problema, impidiendo realizar alguna acción prematuramente Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

**Búsqueda de soporte social por razones instrumentales:** Significa buscar en las otras personas consejo, asistencia e información u orientaciones con el fin de solucionar el problema Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

#### **Asimismo estilos de afrontamiento centrados en la emoción**

Dirigido a disminuir o eliminar reacciones emocionales desencadenantes por la fuente estresante y comprenden:

**Búsqueda de soporte emocional:** Consiste en la búsqueda de apoyo moral, empatía y comprensión en las demás personas, con la finalidad de disminuir la reacción emocional negativa Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

**Reinterpretación positiva y crecimiento:** Estilo en la que se evalúa el problema de manera positiva, rescatando lo favorable de la situación adversa y asumiéndola como un aprendizaje para el futuro Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

**La aceptación:** Comprende dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero consiste en aceptar que la situación estresante realmente existe. El segundo es aceptar la realidad como hecho de el que se tendrá que convivir ya que es inmodificable Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

**Negación:** Se define como rehusarse a creer que el estresor existe o comportarse y pensar como si el estresor fuera irreal o sencillamente no existente Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

**Acudir a la religión:** Tendencia a consagrarse en la religión en situaciones de estrés con la intención de reducir la tensión existente Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

## **En cuanto a estilos adicionales de afrontamiento**

**Enfocar y liberar emociones:** Ocurre cuando el individuo se focaliza en las consecuencias emocionales desagradables; expresando abiertamente dichas emociones Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

**Desentendimiento conductual:** Consiste en la disminución del esfuerzo conductual y cognitivo dirigido al estresor, dándose el individuo por vencido sin intentar alcanzar las metas con las que el estresor está interfiriendo Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

**Desentendimiento cognitivo:** Ocurre cuando el individuo permite que una amplia diversidad de actividades lo distraigan de su evaluación de los aspectos conductuales del problema, o de la meta con la que el estresor está interfiriendo Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993).

### **1.4. Formulación del Problema**

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote?

### **1.5. Justificación del Estudio**

Tras pasar de los años ha venido aconteciendo un alto crecimiento de problemas psicológicos en la población a nivel mundial trayendo así que investigadores y estudiosos del bienestar psicológico se interesen por hallar soluciones y mejoras a estos problemas.

En la relevancia social los resultados de este estudio ayudaran a concientizar a la promoción del bienestar psicológico, asimismo que las investigaciones venideras puedan crear programas que busquen disminuir los distintos problemas emocionales que suscitan en ellos, beneficiando a la comunidad en la contribución de su bienestar.



En lo práctico, será un registro al puesto de salud, lo cual pretende dejar como referencia el estado de bienestar psicológico en el que se vive hasta la fecha, de igual manera qué estrategias de afrontamiento suelen usar, permitiendo que las atenciones venideras se ajusten con la realidad ante las necesidades de la población.

Por último, en lo metodológico, este estudio será un antecedente de futuras investigaciones en la que permitirá ampliar el conocimiento, debido a las escasas investigaciones en la relación de ambas variables ante la muestra estudiada. Tanto en el ámbito nacional como local.

## **1.6. Hipótesis**

### **1.6.1. Hipótesis general**

**Hg:** Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios del servicio psicológico de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote

### **1.6.2. Hipótesis Específicas**

**He1:** Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en los usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote.

**He2:** Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la dimensión aceptación/control del bienestar psicológico en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote.

**He3:** Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la dimensión autonomía del bienestar psicológico en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote.

**He4:** Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la dimensión vínculos del bienestar psicológico en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote

**He5:** Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la dimensión proyectos del bienestar psicológico en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote.

## **1.7. Objetivos**

### **1.7.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote

### **1.7.2. Objetivos Específicos**

Identificar las dimensiones de Bienestar Psicológico en los usuarios en un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote.

Identificar las estrategias de Afrontamiento al estrés en los usuarios en un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote.

Determinar la relación entre Aceptación/control de situaciones del Bienestar Psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote.

Determinar la relación entre Autonomía del Bienestar Psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote.

Determinar la relación entre Vínculos del Bienestar Psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote.

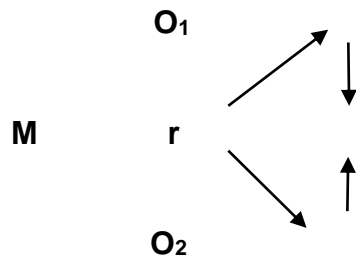
Determinar la relación entre Proyectos del Bienestar Psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote.

## II. METODO

### 2.1. Diseño de investigación

El diseño del presente estudio es correlacional, según Hernández, Hernández y Baptista (2010), define que describe la relación entre dos o más variables.

El diagrama o esquema es el siguiente:



Dónde:

**M** = Muestra de estudio de usuarios que acuden a un puesto de salud

**O<sub>1</sub>** = Bienestar Psicológico

**O<sub>2</sub>** = Estrategias de afrontamiento al estrés

**r** = Relación

### 2.2. Variables y Operacionalización de variables

Variable 1: Bienestar Psicológico

Variable 2: Estrategias de afrontamiento al estrés

Variable	Definición conceptual	Definición operacional de medida	Indicadores	Escala de medición
<b>Bienestar Psicológico</b>	El Bienestar psicológico es un constructo mucho más amplio que la simple estabilidad de los afectos positivos a lo largo del tiempo, denominado felicidad por la sabiduría popular, esto debe incluir la aceptación de sí mismo, propósito en la vida, crecimiento personal, y buenos vínculos personales (Casullo, 2002)	La prueba de Bienestar Psicológico de Casullo (2002) será medida a través de sus puntuaciones que se obtendrán en la prueba Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS – A). Los niveles son  Alto: 35-39 Medio: 22-34 Bajo: 13-21	1. Aceptación/ Control 2, 11 y 13 2. Autonomía 4, 9 y 12 3. Vínculos 5, 7 y 8 4. Proyectos 1,3, 6 y 10	Escala Ordinal
<b>Estrategias de afrontamiento al estrés</b>	El afrontamiento es la respuesta a una situación estresante y depende de cada uno de las experiencias anteriores, la autoapreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación Carver. Y colaboradores (1989 citado por Sanchez, 1993)	Sera evaluada por el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de Carver y colaboradores será medida a través de sus puntuaciones que se obtendrán en la prueba de cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE).  Los niveles son: 0-25: muy pocas veces emplea esta forma. 26-75: depende de las circunstancias 76-100: forma frecuente de afrontar el estrés.	1. Afrontamiento activo: 1,14,27,40 2. Planificación: 2,15,28,41 3. La supresión de otras actividades: 3,16,29,42 4. La postergación del afrontamiento. 4,17,30,43 5. La búsqueda de apoyo social por razones instrumentales: 5,18,31,44 6. La búsqueda de apoyo social por razones emocional: 6,19,32,45 7. Reinterpretación positiva y crecimiento: 7,20,33,46 8. La aceptación: 8,21,34,47 9. Negación: 11,24,37,50 10. Acudir a la religión: 9,22,35,48 11. Enfocar y liberar emociones: 10, 23, 36,49 12. Desentendimiento conductual: 12,25,38,51 13. Desentendimiento cognitivo: 13,26,39,52	Escala Ordinal

### **2.3. Población y muestra**

La población está compuesta por 2,979 y una muestra de 341 usuarios de un puesto de salud ubicado en la ciudad de Nuevo Chimbote, la característica de esta población es que son de ambos sexos, asimismo son jóvenes y adultos con edades entre 18 y 59 años que recurren al servicio de atención integral ambulatoria. La cuál es determinada por el muestreo aleatorio simple.

$$n = \frac{Z^2 pqN}{NE^2 + Z^2 pq}$$

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

#### **Instrumento 1: Escala de Bienestar Psicológico**

La escala de Bienestar Psicológico (BIEPS – A), cuyos autores son Casullo, Brenlla, Castro, (2002), adaptado en Perú por Domínguez (2014) con una confiabilidad de 0.80. El objetivo de la prueba es evaluar la autopercepción subjetiva en relación con el bienestar psicológico. Cuenta con 4 dimensiones los cuales son: aceptación-control, autonomía, vínculos, proyectos. Cuenta con 13 items los cuales hay 3 respuestas alternativas que son en desacuerdo, ni en acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo. La edad de aplicación es de 18 a más de forma individual.

## **Instrumento 2: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés**

El Cuestionario de modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), cuyos autores son Carver, Scheier y Weintraub (1989) y adaptado en Perú por Casuso (1996); con una confiabilidad de 0.68 para los estilos enfocados en el problema, 0.75 centrados en la emoción, y 0.77 para los otros estilos; su objetivo es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito, Carver y Colaboradores construyeron un cuestionario de 52 ítems con formato Likert con 4 posibles respuestas desde casi nunca hago esto, a veces hago esto, usualmente hago esto por último hago esto con mucha frecuencia. Este cuestionario cuenta con 3 áreas organizadas como estilos de afrontamiento el primero es centrado en el problema que contiene 5 estrategias de afrontamiento estos comprenden afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social, el segundo estilo es enfocado en la emoción los cuales comprende búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación y acudir a la religión, por último otros estilos que son enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento cognitivo. La edad de aplicación es de 16 años a más de forma individual.

### **2.5. Métodos de análisis de datos**

Para el procedimiento de los datos estadísticos se utilizó la prueba estadística del SPSS versión 23.0 mostrándose los resultados en las tablas utilizándose el análisis de tipo descriptivo inferencial. Se usó la prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov para determinar la normalidad de la distribución de los datos, tras el análisis estadístico mostraron una distribución simétrica procediendo a comprobar las hipótesis con la prueba estadística de Pearson (tabla 8 - 9).

## **2.6. Aspectos éticos**

Se consideró los siguientes aspectos:

Informar al participante las características de la investigación que pueda influir en su decisión de participar y de explicar otros aspectos de la investigación.

Respetar la libertad del individuo para declinar su participación, o para que se retire de la investigación.

Se proporcionó al participante información sobre la naturaleza del estudio a fin de que al llenar los cuestionarios no sienta incomodidad o se genere malos entendidos asimismo se dará al participante una ficha de consentimiento informado donde llenará sus datos y firmará el acuerdo establecido para la investigación.

Por último se le hizo presente el mantener la confidencialidad sobre la información obtenida de la investigación.



### III. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Correlación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés*

	<b>Bienestar Psicológico</b> r
<b>Afrontamiento activo</b>	,395**
<b>Planificación</b>	,215**
<b>Supresión de actividades competentes</b>	,385**
<b>Postergación del afrontamiento</b>	,356**
<b>Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales</b>	,235**
<b>Búsqueda de apoyo social por razones emocionales</b>	,358**
<b>Reinterpretación positiva y crecimiento</b>	,222**
<b>Aceptación</b>	,279**
<b>Negación</b>	,048
<b>Acudir a la religión</b>	,270**
<b>Enfocar y liberar emociones</b>	-,106
<b>Desentendimiento conductual</b>	-,039
<b>Desentendimiento mental</b>	-,027

\*p<0.05

\*\*P<0.01

Según el análisis se obtuvo como resultado en la tabla 1 que, existe relación estadísticamente muy significativa en la mayoría de las estrategias con el bienestar psicológico, sin embargo las estrategias de negación, enfocar y liberar emociones junto con desentendimiento conductual y mental no presenta nivel de significancia siendo los tres últimos inversos.

**Tabla 2***Niveles de bienestar psicológico por dimensiones y de manera general*

		<b>Niveles</b>					
		<b>Bajo</b>		<b>Medio</b>		<b>Alto</b>	
		F	%	F	%	F	%
<b>Dimensiones</b>	<b>Aceptación / control</b>	51	15%	289	84,8%	1	0,3%
	<b>Autonomía</b>	168	49,3%	167	49%	6	1,8%
	<b>Vínculos</b>	135	39,6%	206	60,4%		
	<b>Proyectos</b>	42	12,3%	298	87,4%	1	0,3%
	<b>Total</b>	154	45,1%	180	52,8%	7	2,1%

En cuanto al bienestar psicológico, se obtuvo en un puntaje total que el 52,8% de la población evidencia un nivel medio de bienestar psicológico, en cuanto a niveles por dimensiones se obtuvo un nivel bajo en autonomía asimismo un nivel medio en aceptación/control, vínculos y proyectos.

**Tabla 3**

Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés por dimensiones

Dimensiones de estrategias de afrontamiento	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés							
	Muy pocas veces emplea esta forma		Depende de las circunstancias		Forma frecuente de afrontar el estrés		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Afrontamiento activo	70	20.5%	187	54.9%	84	24.6%	341	100
Planificación	149	43.7%	111	32.6%	81	23.8%	341	100%
Supresión de actividades competentes	134	39.3%	124	36.4%	83	24.3%	341	100%
Postergación del afrontamiento	130	38.1%	116	34.0%	95	27.9%	341	100%
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	99	29.0%	87	25.5%	155	45.5%	341	100%
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	49	14.4%	210	61.6%	82	24.0%	341	100%
Reinterpretación positiva y crecimiento	130	38.1%	128	37.5%	83	24.3%	341	100%
Aceptación	52	15.0%	198	58.0%	90	27.0%	341	100%
Negación	192	56.3%	81	23.8%	68	19.9%	341	100%
Acudir a la religión	112	32.8%	166	48.7%	63	18.5%	341	100%
Enfocar y liberar emociones	251	73.6%	52	15.2%	38	11.1%	341	100%
Desentendimiento conductual	188	55.1%	87	25.5%	66	19.4%	341	100%
Desentendimiento mental	287	84.2%	39	11.4%	15	4.4%	341	100%

En cuanto a las estrategias de afrontamiento se encontró que un 45,5% de la población utiliza frecuentemente como estrategia la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, asimismo en el nivel depende de las circunstancias el 61,6% de la población usa la estrategia de búsqueda de apoyo social por razones emocionales. Por último el 84,2% de la población la estrategia de desentendimiento mental ubicado en un nivel muy pocas veces se emplea esta forma.

**Tabla 4:**

*Correlación entre la primera dimensión de bienestar psicológico - Aceptación/control y las estrategias de afrontamiento al estrés*

	<b>Aceptación/Control r</b>
<b>Afrontamiento activo</b>	,226**
<b>Planificación</b>	,265**
<b>Supresión de actividades competentes</b>	,124*
<b>Postergación del afrontamiento</b>	,314**
<b>Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales</b>	,173**
<b>Búsqueda de apoyo social por razones emocionales</b>	,090*
<b>Reinterpretación positiva y crecimiento</b>	,356**
<b>Aceptación</b>	,273**
<b>Negación</b>	-,012
<b>Acudir a la religión</b>	,197*
<b>Enfocar y liberar emociones</b>	-,071
<b>Desentendimiento conductual</b>	-,101
<b>Desentendimiento mental</b>	-,047

\*p<0.05

\*\*P<0.01

En la tabla 4 se observa que existe relación estadísticamente muy significativa en las estrategias de afrontamiento activo, planificación, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo instrumental, reinterpretación positiva, aceptación con la dimensión aceptación/control. Como también relación significativa en las estrategias supresión de actividades, búsqueda de apoyo emocional y acudir a la religión con la dimensión de aceptación/control. Sin embargo las estrategias de negación, enfocar y liberar emociones junto con desentendimiento conductual y mental no presenta nivel de significancia siendo estos inversos.

**Tabla 5**

*Correlación entre la segunda dimensión de bienestar psicológico - Autonomía y las estrategias de afrontamiento al estrés*

	<b>Autonomía r</b>
<b>Afrontamiento activo</b>	,292**
<b>Planificación</b>	,261**
<b>Supresión de actividades competentes</b>	,226*
<b>Postergación del afrontamiento</b>	,276**
<b>Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales</b>	,141
<b>Búsqueda de apoyo social por razones emocionales</b>	,112*
<b>Reinterpretación positiva y crecimiento</b>	,113*
<b>Aceptación</b>	,107**
<b>Negación</b>	,089
<b>Acudir a la religión</b>	,023
<b>Enfocar y liberar emociones</b>	-,119
<b>Desentendimiento conductual</b>	-,043
<b>Desentendimiento mental</b>	-,071

\*p<0.05

\*\*P<0.01

En la tabla 5 se observa que existe relación estadísticamente muy significativa en las estrategias afrontamiento activo, planificación, postergación del afrontamiento, aceptación, como también relación significativa en las estrategias de supresión de actividades, búsqueda de apoyo emocional, reinterpretación positiva con la dimensión de autonomía. Sin embargo las estrategias de enfocar y liberar emociones junto con desentendimiento conductual y mental no presenta nivel de significancia siendo los tres últimos inversos.

**Tabla 6**

*Correlación entre la tercera dimensión de bienestar psicológico - Vínculos y las estrategias de afrontamiento al estrés*

		Vínculos
		r
<b>Dimensiones Estrategias de afrontamiento</b>	<b>Afrontamiento activo</b>	,111*
	<b>Planificación</b>	,128*
	<b>Supresión de actividades competentes</b>	,101**
	<b>Postergación del afrontamiento</b>	,163**
	<b>Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales</b>	,199**
	<b>Búsqueda de apoyo social por razones emocionales</b>	,223**
	<b>Reinterpretación positiva y crecimiento</b>	,192**
	<b>Aceptación</b>	,191**
	<b>Negación</b>	-,019
	<b>Acudir a la religión</b>	,134*
	<b>Enfocar y liberar emociones</b>	-,101
	<b>Desentendimiento conductual</b>	-,032
	<b>Desentendimiento mental</b>	-,018

\*p<0.05    \*\*P<0.01

En la tabla 6 se observa que existe relación muy significativa en las estrategias de supresión de actividades competentes, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo instrumental y emocional, reinterpretación positiva, aceptación, como también relación significativa en las estrategias de afrontamiento activo, planificación, acudir a la religión con la dimensión vínculos. Sin embargo las estrategias de negación, enfocar y liberar emociones junto con desentendimiento conductual y mental no presenta nivel de significancia siendo estos inversos.

**Tabla 7**

*Correlación entre la cuarta dimensión de bienestar psicológico – Proyectos y las estrategias de afrontamiento al estrés*

	<b>Proyectos r</b>
<b>Afrontamiento activo</b>	,283**
<b>Planificación</b>	,309**
<b>Supresión de actividades competentes</b>	,109*
<b>Postergación del afrontamiento</b>	,270**
<b>Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales</b>	,209**
<b>Búsqueda de apoyo social por razones emocionales</b>	,133*
<b>Reinterpretación positiva y crecimiento</b>	,264**
<b>Aceptación</b>	,217**
<b>Negación</b>	,105
<b>Acudir a la religión</b>	,155*
<b>Enfocar y liberar emociones</b>	-,040
<b>Desentendimiento conductual</b>	-,015
<b>Desentendimiento mental</b>	-,010

\*p<0.05

\*\*P<0.01

En la tabla 7 se observa que existe relación estadísticamente muy significativa en las estrategias de afrontamiento activo, planificación, postergación del afrontamiento, reinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de apoyo instrumental, como también relación significativa en las estrategias de supresión de actividades competentes, búsqueda de apoyo emocional, acudir a la religión con la dimensión proyectos. Sin embargo las estrategias de enfocar y liberar emociones junto con desentendimiento conductual y mental no presenta nivel de significancia siendo los tres últimos inversos.

#### **IV. DISCUSIÓN**

El interés por la presente investigación es determinar la relación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento, asimismo comparar niveles entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento. Seguido de hallar la relación entre las dimensiones del bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés. Los resultados descritos en las tablas anteriormente mostradas se discutirán con la realidad de la muestra evaluada de acuerdo a las características que mantienen ante su diario vivir.

Al analizar los resultados, encontramos en cuanto al objetivo general descrito en la tabla 1 la cual es determinar la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote, se obtuvo como resultado que, existe relación estadísticamente significativa, directa baja, entre las estrategias centradas en el problema y emoción excepto negación con el bienestar psicológico, lo que demuestra a mayor bienestar psicológico habrá mayores estrategias de afrontamiento al estrés que evidencien las personas., siendo las estrategias muy significativas afrontamiento activo ( $,395^{**}$ ), supresión de actividades competentes ( $,385^{**}$ ), postergación de afrontamiento ( $,356^{**}$ ), búsqueda de apoyo social por razones emocionales ( $,358^{**}$ ) e instrumentales ( $,235^{**}$ ), planificación ( $,215^{**}$ ), aceptación ( $,279^{**}$ ), acudir a la religión ( $,270^{**}$ ), reinterpretación positiva y crecimiento ( $,222^{**}$ ). Sin embargo las estrategias de enfocar y liberar emociones junto con desentendimiento conductual y mental no presenta nivel de significancia siendo los tres últimos inversos. Los resultados guardan relación con García



(2015) en su investigación titulada estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, el estudio halló una correlación estadísticamente muy significativa directa y débil, lo cual se puede comparar con los resultados obtenidos con la presente investigación, como también los hallazgos de Matalinares, et al. (2016) quienes tuvieron como finalidad establecer la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico donde sus resultados arrojaron una relación directa y significativa entre el modo de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico. Asimismo los otros estilos existe relación inversa. Por lo tanto para mantener un mayor bienestar psicológico son los estilos centrados en el problema que contribuyen a ello permitiendo tener control y dominio de las situaciones, planear y ejecutar proyectos futuros, igualmente establecer relaciones personales de manera adecuada. Sin embargo contrastando con la realidad de la población evaluada, las correlaciones son débiles porque su nivel de bienestar es promedio y bajo.

En lo relacionado al segundo objetivo específico que se encuentra en la tabla 2, el cual es Identificar los niveles de Bienestar Psicológico en los usuarios en un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote, se obtuvo que el 52,8% de la población evidencia un nivel medio de bienestar psicológico, en lo que refiere a las dimensiones dio un nivel medio en aceptación/control, vínculos y proyectos sin embargo un nivel bajo en autonomía. Tal como Soliveréz, et al. (2010). En su estudio en la evaluación del Bienestar psicológico en adultos mayores y adultos jóvenes, dio como resultado que los adultos jóvenes tienen menor bienestar psicológico que los adultos mayores, asimismo en el análisis por dimensiones pudieron observarse diferencias significativas en la dimensión aceptación, y en la dimensión vínculos. García (2013) Investigó el bienestar psicológico en función de la edad y el sexo, se hayo que los adultos mayores puntuaron significativamente más alto que los jóvenes siendo las dimensiones Autoaceptación, Dominio del Entorno, Crecimiento Personal y Propósito en la Vida, así que los datos obtenidos en la presente investigación se asemejan con antecedentes encontrados. Ante lo descrito por Corral (2012) quien afirma que el bienestar psicológico puede asemejarse a una apreciación positiva en cuanto a bienestar propiamente de la

persona esto puede equivaler a salud mental sin embargo no se acuñaría el que no exista algún problema psicológico, más bien encontrarse en un estado realizado, de bienestar subjetivo y en constante desarrollo personal, es así que Vielma y Alonso (2010) quienes mencionan las dimensiones propuesta por Carol Ryff para mantener un buen bienestar psicológico es necesario tener la autocompetencia, con habilidades para manipular el entorno o crear contextos con el fin de adecuarlos a sus necesidades, también aceptación de sí mismo, referido aspectos de sí mismo incluyendo los positivos y negativos, establecer vínculos en relaciones positivas, buscar autonomía para tomar decisiones de modo independiente y establecer proyectos en la vida. Es por ello que al analizar los resultados con la población los niveles de bienestar no son altos por poseer medianamente estas características es decir aún no logran estabilidad en su bienestar para poder desarrollarse personalmente.

Con respecto al tercer objetivo específico que se encuentra en la tabla 3 el cual es Identificar los niveles de estrategias de afrontamiento al estrés en los usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote, se encontró que el 84,2% de la muestra se ubica en un nivel muy pocas veces emplea esta forma con la estrategia de desentendimiento mental, seguido de enfocar y liberar emociones con un 73,6% de la población. Tomando en cuenta lo mencionado por Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993) lo que refiere para gran parte de los evaluados no se les hace difícil encontrar una estrategia adecuada permitiendo que una amplia diversidad de actividades no lo distraigan del problema, o de la meta con la que el estresor está interfiriendo, de la misma manera no suelen enfocarse en lo negativo de sus problemas. Asimismo el 61,6% de la muestra aplicada usa la estrategia de búsqueda de apoyo social por razones emocionales encontrándose en un nivel depende de las circunstancias seguido por aceptación con una incidencia del 58,0% de la población. Este resultado indica que hay una tendencia medianamente alta por la búsqueda de apoyo moral, empatía y comprensión en las demás personas, con la finalidad de disminuir la reacción emocional negativa también el aceptar el hecho de que tienen aceptar la realidad para lidiar con la situación estresante tal como lo indica Carver et al. (1989 citado por Salazar, 1993). En cuanto a los hallazgos de Cassaretto (2009) Tuvo como

objetivo analizar las posibles relaciones entre la personalidad y el afrontamiento, donde las estrategias que más se usaron son reinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de soporte social por motivos instrumentales y planificación y las estrategias menos usadas fueron desentendimiento conductual, negación y acudir a la religión concluyendo que las estrategias son diferentes en cuanto su uso pero se puede deducir que es por la población evaluada sin embargo se coincide en cuanto a los estilos ya que aún se mantienen centrado en el problema y emoción. Por último se encontró en la forma frecuente de afrontar el estrés a la estrategia de búsqueda de apoyo por razones instrumentales con una ocurrencia del 45,5 siendo en segundo lugar la postergación del afrontamiento con un 27,9% de la muestra aplicada. Esto podría corroborarse Basándose en lo dicho por Carver y Scheier (1994) donde refieren de investigaciones en que los estilos de afrontamiento centrado en el problema suele ser muy útil para la persona, ya que está relacionado con un mayor bienestar físico. Sin embargo, las personas que utilizan de preferencia estrategias centradas en las emociones o el desentendimiento conductual y/o cognitivo, manifiestan un mayor malestar físico incrementando el nivel de estrés y por consecuencia su bienestar psicológico se ve afectado interfiriendo en su desenvolvimiento diario.

En lo relacionado al tercer objetivo específico descrito en la tabla 4 el cual es determinar la relación entre la primera dimensión de bienestar psicológico - Aceptación/control y las estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote, se obtuvo que existe relación estadísticamente muy significativa, directa baja entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión de aceptación/control, siendo las estrategias muy significativas reinterpretación positiva y crecimiento ( $,356^{**}$ ), postergación del afrontamiento ( $,314^{**}$ ), aceptación ( $,273^{**}$ ), búsqueda de apoyo social por razones instrumentales ( $,173^{**}$ ), afrontamiento activo ( $,226^{**}$ ) y planificación ( $,265^{**}$ ). Asimismo relación significativa baja en las estrategias de supresión de actividades ( $,124^*$ ), búsqueda de apoyo emocional ( $,090^*$ ) y acudir a la religión ( $,197^*$ ). Refiriendo que a mayor aceptación/control mayor serán las estrategias de afrontamiento. Ante los hallazgos de García (2015) se obtuvo una alta percepción en relación a las dimensiones que evalúa la escala de bienestar psicológico, como

aceptación/control con las estrategias de afrontamiento afirmando los resultados obtenidos. Tomando en cuenta la investigación de Hasnain et al. (2014) en su investigación tuvieron como objetivo determinar la contribución de optimismo, la esperanza y la felicidad en el bienestar psicológico de los jóvenes adultos de ambos sexos, se obtuvo una contribución significativa entendiendo que las variables primeras permiten a la contribución del bienestar psicológico. Lo cual se puede discutir acoplando con Vielma y Alonso (2010) que la aceptación/control es entendida como la actitud positiva o sentirse bien consigo mismo estando consciente de las propias limitaciones, por consiguiente, se debe contar con ser optimista, tener esperanza y sentir felicidad para hacer prevalecer dichas características. Sin embargo las correlaciones son bajas debido a que estas características no prevalecen en gran proporción dentro de la muestra aplicada notando las deficiencias ante el control y dominio de situaciones. Por último se observa correlaciones inversas en las tres últimas estrategias siendo estas enfocar y liberar emociones junto con desentendimiento conductual y mental indicando que a mayor aceptación/control menor serán usadas las estrategias antes mencionadas.

Con el fin de dar respuesta al cuarto objetivo específico descrito en la tabla 5 el cual es determinar la relación entre la segunda dimensión de bienestar psicológico Autonomía y las estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote, dando como resultado que existe una relación estadísticamente muy significativa, directa baja, entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión de autonomía siendo las estrategias muy significativas, postergación del afrontamiento ( $,276^{**}$ ), afrontamiento activo ( $,292^{**}$ ), planificación ( $,261^{**}$ ) y aceptación ( $,107^{**}$ ). Asimismo relación significativa baja en las estrategias de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales ( $,112^*$ ), supresión de actividades competentes ( $,226^*$ ), reinterpretación positiva y crecimiento ( $,113^*$ ). Refiriendo que a mayor autonomía mayor serán las estrategias de afrontamiento. Asimismo según Páramo et al. (2012) en su investigación que tuvo como objetivo establecer la relación entre bienestar psicológico y estilos de personalidad en estudiantes universitarios, y analizar sus objetivos de vida, concluyeron que la dimensión firmeza se asocia de forma

significativa ante autonomía. Lo cual se asemeja a los resultados obtenidos en donde encontramos que si existe relación entre nuestras variables entendiendo por firmeza como parte de un estilo de personalidad que brinda seguridad ante el desenvolvimiento personal es por ello que Morris y Maisto (2009) menciona que el afrontamiento no consigue inevitablemente suprimir el estresor, pero si consigue superar la situación de diversas maneras, por ejemplo, dominando nuevas habilidades para asumir el estrés, tolerarlo, volver a valorarlo o minimizarlo. Incluyendo lo mencionado por Vielma y Alonso, (2010) quienes mencionan que la autonomía es considerada esencial para mantener la propia individualidad, basado en propias convicciones y en el mantenimiento de la independencia. Por tal razón estas son las destrezas que permiten contribuir a un mayor dominio de autonomía. Sin embargo las correlaciones son bajas, esto es dado por las dificultades que muestran los sujetos evaluados ante la característica de autonomía, dando a entender que esta deficiencia afecta su bienestar psicológico. Por último se observa correlaciones inversas en las tres últimas estrategias siendo estas enfocar y liberar emociones junto con desentendimiento conductual y mental indicando que a mayor autonomía menor serán usadas las estrategias antes mencionadas.

En lo que respeta al quinto objetivo específico descrito en la tabla 6 se busca determinar la relación entre la tercera dimensión de bienestar psicológico Vínculos y las estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote, se encontró que existe relación estadísticamente muy significativa directa baja, entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión de vínculos siendo las estrategias muy significativas supresión de actividades (,101\*\*) postergación del afrontamiento (,163\*\*), búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (,199\*\*) y emocional (,223\*\*) aceptación (,191\*\*). Asimismo relación significativa afrontamiento activo (,111\*), planificación (,128\*) y acudir a la religión (,134\*\*). Refiriendo que a mayor vínculos o relaciones positivas mayor son las estrategias de afrontamiento. Datos que coinciden con Garcia y Ilabaca (2013) quienes estudiaron la relación entre las estrategias de afrontamiento frente a la ruptura de una relación de pareja y el bienestar psicológico. Se mostró una relación positiva entre las estrategias de afrontamiento de evitación, búsqueda de

apoyo social y expresión emocional con el bienestar psicológico, lo cual se asemeja a los datos obtenidos en la presente investigación. Es por ello que según Vielma y Alonso (2010) quienes afirman que entablar relaciones estables socialmente significativas, establecer vínculos psicosociales, mantener la confianza en las amistades y la capacidad de amar, permite a las personas fortalecer relaciones personales afectivas bien conformadas contribuyendo al bienestar psicológico. Sin embargo estas correlaciones se observan bajas por la poca habilidad ante el desenvolvimiento de las relaciones con los demás que presenta la población evaluada, afectando su bienestar. Por último se encontró correlaciones inversas en las últimas tres estrategias de afrontamiento los cuales son enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y mental, lo cual significa que a mayor establecimientos de vínculos o relaciones personales saludables menor serán usadas las estrategias antes mencionadas.

Finalmente, en cuando al sexto objetivo específico descrito en la tabla 7 el cual busca determinar la relación entre la cuarta dimensión de bienestar psicológico Proyectos y las estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote, se obtuvo como resultado que existe relación estadísticamente muy significativa directa baja, entre las estrategias de afrontamiento y la dimensión de proyectos siendo las estrategias muy significativas planificación (,309\*\*), afrontamiento activo (,283\*\*), postergación de afrontamiento (,270\*\*), búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (,209\*\*), aceptación (,217\*\*), y reinterpretación positiva crecimiento (,264\*\*). Asimismo relación significativa supresión de actividades (,109\*), búsqueda de apoyo emocional (,133\*) y acudir a la religión (,155\*). Refiriendo que a mayor proyectos de vida y metas mayor son las estrategias de afrontamiento. Un claro ejemplo es la investigación realizada por Miyasato (2014) su objetivo fue determinar la relación entre el afrontamiento y la satisfacción de pareja, en donde se refleja que existe relación significativa en cuanto al tiempo de duración de la relación esto puede incluirse la planificación de proyectos. Es así que según Vielma y Alonso, (2010) quienes mencionan sobre un proyectó personal constituye la creencia de propósito y el sentido de la vida en función de objetivos claros y metas realistas que doten de significado a las experiencias ya vividas y

por vivir. Sin embargo las correlaciones se mostraron bajas debido a las dificultades que presentan los sujetos evaluados para establecer proyectos en sus vidas interfiriendo a que ellos a un futuro se planteen metas en la vida perjudicando su bienestar psicológico. Por último también se encontraron correlaciones inversas siendo las estrategias de enfocar y liberar emociones junto con desentendimiento conductual y mental lo cual indica que a mayor proyectos o metas de vida menor serán las estrategias antes mencionadas.

## **V. CONCLUSIONES**

Existe correlación muy significativa directa y media débil entre las dimensiones entre del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés centrado en el problema y emoción excepto negación, demostrando así que a mayor bienestar psicológico habrá mayores estrategias de afrontamiento al estrés que evidencien las personas.

En cuanto al bienestar psicológico, se obtuvo que el 52,8% de la población evidencia un nivel medio de bienestar psicológico, asimismo en las dimensiones un nivel medio en aceptación/control, vínculos y proyectos, como también un nivel bajo en autonomía.

En lo referente a estilos de afrontamiento al estrés se encontró que el 84,2% de la muestra está ubicado en un nivel muy pocas veces emplea esta forma siendo la estrategia de desentendimiento mental, seguido de enfocar y liberar emociones con un 73,6% de la población. Asimismo el 61,6% de la muestra aplicada usa la estrategia de búsqueda de apoyo social por razones emocionales encontrándose en un nivel depende de las circunstancias seguido por aceptación con una incidencia del 58,0% de la población. Por último se encontró en la forma frecuente de afrontar el estrés a la estrategia de búsqueda de apoyo por razones instrumentales con una ocurrencia del 45,5 siendo en segundo lugar la postergación del afrontamiento con un 27,9% de la muestra aplicada.

Se encuentra relación estadísticamente muy significativa, como también significativa directa baja entre la dimensión de aceptación/control y las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y emoción, excepto negación.

Existe relación estadísticamente muy significativa como también significativa directa baja entre autonomía y las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y emoción, excepto negación.

Se observa relación estadísticamente muy significativa como también significativa directa baja entre vínculos y las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y emoción, excepto negación.

Finalmente, existe relación estadísticamente muy significativa como también significativa entre proyectos y las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y emoción, excepto negación.



## **VI. RECOMENDACIONES**

Realizar talleres de estrategias de afrontamiento al estrés con el objetivo de desarrollar en los participantes el afrontar de forma adecuada ante una situación problemática, lo cual permita disminuir su grado de estrés y aumentar su bienestar.

Realizar talleres de bienestar psicológico que tengan como objetivo desarrollar específicamente las 4 dimensiones (Aceptación/control, autonomía, vínculos, proyectos) de tal modo ayude a la población aprender a desarrollarse utilizando su bienestar propio.

Es importante poder realizar investigaciones comparando estrategias de afrontamiento al estrés con otras variables por ejemplo como satisfacción con la vida o salud mental, asimismo la variable de bienestar psicológico con otras variables por ejemplo como depresión, acoso escolar y estilos de crianza, lo cual nos permitirá obtener otros resultados.

Se recomienda incrementar el tamaño de la muestra utilizando otros criterios de selección y exclusión para así poder comparar resultados.

Se recomienda dar a conocer los resultados obtenidos a la institución de salud, con la finalidad de que se tome en cuenta ejecutarlos y asimismo sean beneficiados en su bienestar psicológico.

## VII. REFERENCIAS

- Ballesteros, B., Medina, A. & Caycedo, C. (2006). El Bienestar Psicológico Definido Por Asistentes A Un Servicio De Consulta Psicológica En Bogotá, Colombia. *Revista Redalyc*, 5 (2), 239-258
- Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis de maestría), Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 363-392
- Cassaretto, M. (2013). *Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana*. (Tesis de maestría), Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Carver, C. & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195.
- Corral, V. (2012). *Sustentabilidad y psicología positiva una visión optimista de las conductas proambientales y prosociales*. México D.F: Editorial El Manual Moderno
- Dominguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31
- García, F. & Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico En Adultos Jóvenes. *Revista Ajayu*, 11(2), 157-172
- García, J. (2013). Bienestar Psicológico, edad y género en universitarios Españoles. *Salud & Sociedad*, 4(1), 048 – 058

- Garcia, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. (Tesis de licenciatura). Universidad de Antioquia, Medellín, España.
- Gerrig, R. & Zimbardo, P. (2005). *Psicología y Vida*. 17ed. México: Pearson educación
- Gonzales, C. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit Revista de Psicología*, 10(10), 82-88
- Hasnain, N., Wazid, S. & Hasan, Z. (2014). Optimism, Hope, and Happiness as correlates of Psychological Well-Being among Young Adult Assamese Males and Females. *Journal Of Humanities And Social Science*, 19(2), 44-51
- Hernandez, R. Fernandez, C. & Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw – Hill.
- Matalinares, C., Diaz, G., Arenas, C., Raymundo, O. Baca, D., Uceda, J. & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de investigación en psicología*, 19(2), 123-143
- Ministerio de Salud. (2014). Boletín de la unidad de investigación epidemiológica y análisis situacional de servicios de salud (ASIS)/ oficina de epidemiología/ INSN. Revista MINSA
- Miyasato, S. (2014). *Afrontamiento y satisfacción de pareja en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis de licenciatura), Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Morris, C. & Maisto, A. (2009). *Psicología*. 13 ed. México: Pearson educación

- Núñez, J., León, J., González, V. & Martín, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 223-242.
- Oblitas, L. (2008). Psicología de la Salud: Una ciencia del Bienestar y la Felicidad. *Avances en Psicología*, 16(1), 9-38
- Organización Mundial de la Salud. (2013). Salud mental: un estado de bienestar. En [www.who.int](http://www.who.int). Recuperado de [http://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/es/](http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/)
- Oramas, A., Santana, S., Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de la salud y trabajo*, 7(1-2), 34-39
- Páramo, M., Straniero, C., García, C., Torrecilla, N. & Gómez, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21
- Rivera, L. (2014). *Los Síndromes de estrés*. España: Síntesis
- Salazar, V. (1993). *Adaptación lingüística al español del Cuestionario De Modos De Afrontamiento al estrés (Cope) Forma disposicional (Carver, y colaboradores)*.
- Soliverez, V., Sabatini, M., Scolni, M., Goris, G. (2010). Evaluación del Bienestar psicológico en adultos mayores y adultos jóvenes de La ciudad de Mar del plata. Recuperado de [https://scholar.google.com.pe/scholar?q=EVALUACI%C3%93N+DEL+BIENESTAR+PSICOL%C3%93GICO+EN+ADULTOS+MAYORES+Y+ADULTOS+J%C3%93VENES+DE+LA+CIUDAD+DE+MAR+DEL+PLATA&btnG=&hl=es&as\\_sdt=0%2C5&as\\_vis=1](https://scholar.google.com.pe/scholar?q=EVALUACI%C3%93N+DEL+BIENESTAR+PSICOL%C3%93GICO+EN+ADULTOS+MAYORES+Y+ADULTOS+J%C3%93VENES+DE+LA+CIUDAD+DE+MAR+DEL+PLATA&btnG=&hl=es&as_sdt=0%2C5&as_vis=1)

Verdugo, J., Ponce de León, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J. & Guzmán, J. (2013).  
Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes.  
*Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 79-91.

Vielma, J. & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve  
revisión teórica. *Artículos arbitrados*, 14(49), 265 – 275

## ANEXOS

### CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_

#### INSTRUCCIONES

Es de interés conocer la forma cómo responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas.

Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Este cuestionario te pide indicar qué es lo que tú generalmente haces o sientes cuando experimentas este tipo de situaciones. Naturalmente, en diferentes situaciones reaccionas en forma diferente, pero piensa qué es lo que habitualmente haces tú.

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente:

- 1 = Casi nunca hago esto**  
**2 = A veces hago esto**  
**3 = Usualmente hago esto**  
**4 = Hago esto con mucha frecuencia**

Afirmaciones	1 Casi nunca hago esto	2 A veces hago esto	3 Usualmen te hago esto	4 Hago esto con mucha frecuenc ia
1. Hago actividades adicionales para quitarme de encima el problema				
2. Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer				
3. Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema				
4. Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo				
5. Le pregunto a personas que han tenido experiencias similares, qué hicieron				

6. Hablo de mis sentimientos con alguien				
7. Busco el lado bueno en lo que está sucediendo				
8. Aprendo a vivir con el problema				
9. Busco la ayuda de Dios				
10. Me molesto y doy rienda suelta a mis emociones				
11. Me rehuso a creer que eso ha sucedido				
12. Dejo de realizar intentos para conseguir lo que quiero				
13. Me dedico al trabajo o a otras actividades para no pensar en la situación estresante				
14. Concentro mis esfuerzos en hacer algo respecto al problema				
15. Hago un plan de acción				
16. Me concentro en tratar este problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas				
17. No hago nada hasta que la situación lo permita				
18. Trato de conseguir el consejo de alguien sobre qué hacer				
19. Trato de conseguir apoyo de amigos o parientes				
20. Intento ver el problema desde un punto de vista diferente, para hacerlo parecer más positivo				
21. Acepto que el hecho ha ocurrido y que no puede ser cambiado				
22. Pongo mi confianza en Dios				
23. Dejo salir mis sentimientos				
24. Me hago la idea de que nada ha ocurrido				
25. Dejo de intentar alcanzar mi meta				
26. Me voy al cine o veo televisión para pensar menos en eso				
27. Hago paso a paso lo que debe hacerse				
28. Pienso bastante sobre los pasos que debo seguir				
29. No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades				
30. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido				
31. Hablo con alguien que pueda saber más de la situación				
32. Hablo con alguien sobre cómo me siento				
33. Aprendo algo de la experiencia				

34. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió				
35. Intento encontrar consuelo en mi religión				
36. Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento				
37. Actúo como si no hubiese ocurrido				
38. Admito que no puedo lidiar con el problema, y dejo de intentar resolverlo				
39. Sueño despierto (a) con cosas distintas al problema				
40. Realizo acciones dirigidas a enfrentar el problema				
41. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema				
42. Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para enfrentar la situación				
43. Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente				
44. Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre el problema				
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien				
46. Trato que mi experiencia me haga, o me lleve a madurar				
47. Acepto la realidad de lo sucedido				
48. Rezo más que de costumbre				
49. Me molesto y soy consciente de ello				
50. Me digo a mi mismo (a) "esto no es real"				
51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que pongo en solucionar un problema				
52. Duermo más de lo usual				



## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo \_\_\_\_\_

### INSTRUCCIONES

Se le pide que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió 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 deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz o aspa en uno de los tres espacios.

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

## TABLA DE NORMALIDAD

**Tabla 8**

*Prueba de normalidad de Bienestar Psicológico*

<b>Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra</b>		bienestar psicologico
N		341
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	1,17
	Desviación estándar	,374
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,506
	Positivo	,506
	Negativo	-,327
Estadístico de prueba		,506
Sig. asintótica (bilateral)		,000 <sup>c</sup>
a. La distribución de prueba es normal.		
K – S = 0,506, P= 0.000		

**Tabla 9**

*Prueba de normalidad de Estilos de afrontamiento al estrés*

<b>Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra</b>		Estrategias de afrontamiento
N		341
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	1,66
	Desviación estándar	,780
Máximas diferencias extremas	Absoluta	,334
	Positivo	,334
	Negativo	-,200
Estadístico de prueba		,334
Sig. asintótica (bilateral)		,000 <sup>c</sup>
a. La distribución de prueba es normal.		
K – S = 0,334, P= 0.000		

## **Descripción**

En los resultados de las tablas anteriores, se aprecia las puntuaciones de los instrumentos evaluados los cuales no se distribuyen como una significancia normal (p-valor, menor a 0.05). Por lo cual se utilizó para las correlaciones el coeficiente de correlación Rho Pearson.

## **Consentimiento Informado para Participantes de Investigación**

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por Sarita Cabrera Sing, de la Universidad Cesar Vallejo Chimbote. La meta de este estudio es determinar la correlación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en los usuarios de un puesto de salud de Nuevo Chimbote.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas de unas encuestas. Esto tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas durante la entrevista le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por \_\_\_\_\_ . He sido informado (a) de que la meta de este estudio es \_\_\_\_\_

Me han indicado también que tendré que responder cuestionarios y preguntas en una entrevista, lo cual tomará aproximadamente \_\_\_\_\_ minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a \_\_\_\_\_ al teléfono \_\_\_\_\_.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a \_\_\_\_\_.

Nombre del Participante  
(En letras de imprenta)

Firma del Participante

Fecha