



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**“Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico
de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de
Puno 2020”**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Psicología**

AUTORA:

Espejo Nuñez Scarlett Grecia (ORCID: 0000-0002-4284-7846)

ASESOR:

Mg. Espino Sedano Víctor Hugo (ORCID: 0000-0002-1454-0257)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Desarrollo Organizacional

LIMA– PERÚ

2021

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación esta para aquellas personas que no tuvieron duda en mi realización como profesional, para ellos mis logros, mis éxitos, alegrías y penas, por ser el amor sublime que se convierte en motor y fuerza; para y por ustedes Papá y Mamá.

AGRADECIMIENTO

Al magister Espino Sedano Víctor por sus conocimientos brindados en toda esta etapa de realización profesional.

A mis dos hermanos Abner que desde el cielo me sigues cuidando y Ricardo por tus consejos y aliento para seguir y no rendirme.

Índice de contenidos

Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	vii
Resumen	viii
Abstract	ix
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	13
3.1. Tipo y diseño de investigación	13
3.2. Operalización de las variables	13
3.3. Población, muestra y muestreo.....	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	15
3.5. Procedimientos	17
3.6. Método de análisis de datos.....	17
3.7. Aspectos éticos	18
IV. RESULTADOS	19
V. DISCUSIÓN.....	29
VI. CONCLUSIÓN.....	31
VII. RECOMENDACIONES	32
REFERENCIAS.....	33
ANEXOS	38
ANEXO 1. Matriz de consistencia	38
ANEXO 2. Tabla de operacionalización de variables	40

ANEXO 3. Instrumento de recolección de datos	41
ANEXO 4. Ficha sociodemográfica	45
ANEXO 5. Carta de solicitud para aplicación de los instrumentos	48
ANEXO 6. Autorización de la aplicación del instrumento	49
ANEXO 7. Autorización de uso de los instrumentos	50
ANEXO 8. Consentimiento informado	51
.....	52
ANEXO 9. Resultados complementarios.....	54
ANEXO 10 Resultados adicionales con la muestra: diagrama de senderos	62
ANEXO 11 Declaratoria de originalidad del autor	64
ANEXO 12. Declaratoria de autenticidad del asesor.....	65
ANEXO 13. Print del turnitin	66
ANEXO 14. Acta de sustentación del trabajo de investigación	67
ANEXO 16. Autorización de publicación en repositorio institucional	68
ANEXO 17. Autorización electrónica para publicar tesis	69
ANEXO 18. Dictamen.....	70

Índice de tablas

Tabla 1 Prueba de normalidad de estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.....	20
Tabla 2 La correlación de estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico .	21
Tabla 3 La correlación entre la dimensión estilos de afrontamiento enfocado al problema con el bienestar psicológico	23
Tabla 4 La correlación entre la dimensión estilos de afrontamiento enfocado a la emoción con el bienestar psicológico	25
Tabla 5 La correlación entre la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento con el bienestar psicológico	27

Índice de figuras

Figura 1 Frecuencia según el sexo.	19
Figura 2 Distribución por edades.....	20
Figura 3 Diagrama de dispersión entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico	22
Figura 4 Diagrama de dispersión entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado al problema con el bienestar psicológico	24
Figura 5 Diagrama de dispersión entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado a la emoción con el bienestar psicológico	26
Figura 6 Diagrama de dispersión entre la dimensión otros estilos adicionales de estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico	28

Resumen

La presente investigación denominada Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020, tuvo como finalidad determinar la relación de la variable estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que se manifiesta como respuesta a la problemática de la institución descrita.

Por medio de un estudio de tipo básico y diseño no experimental transeccional descriptivo-correlacional, donde se utilizó dos cuestionarios como medio de recolección de datos a una muestra de 145 trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno.

Resultados: Luego del análisis e interpretación de los resultados obtenidos por los objetivos planteados, se concluyó que: existe una relación positiva entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020, lo que se demuestra con la prueba de Rho de Spearman donde se obtuvo una correlación de .52

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.

Abstract

The present investigation called Strategies for coping with stress and psychological well-being in appointed workers of the provincial municipality of Puno 2020, aimed to determine the relationship of the variables strategies for coping with stress and the level of psychological well-being that manifests as a response to the problems of the institution described.

Through a study of a basic type and non-experimental descriptive-correlational transectional design, where two questionnaires were used as a means of collecting data from a sample of 145 named workers from the provincial municipality of Puno. Results: After the analysis and interpretation of the results obtained by the proposed objectives, it was concluded that: there is a positive relationship between strategies for coping with stress and psychological well-being of the appointed workers of the provincial municipality of Puno 2020, which is demonstrated with Spearman's Rho test where a correlation of .52 was obtained

Keywords: Strategies for coping with stress and psychological well-being.

I.INTRODUCCIÓN

Actualmente se presentan diferencias entre la meta por cumplir objetivos, como las situaciones de estrés que se generan y la auto presión; estas diferencias son las que afectan la productividad laboral y se expresan en un inapropiado manejo de las conductas en el entorno laboral. Como se sabe el estrés surge con una tensión nerviosa que se puede tornar en una dificultad para ser controlada por un tiempo extenso, esto puede traer complicaciones en la salud como aspectos psicológicos y físicos de los trabajadores afectando no solo a nivel personal sino a nivel laboral. Es importante repetir que un trabajador sano, sea aquel que pueda controlar este tipo de tensiones. (Griffiths, Leka, & Cox, 2004).

A nivel mundial se tiene conocimiento que el estrés puede, probablemente, alterar a cualquier ámbito laboral y a cualquier trabajador, aparte del tamaño de la empresa, de su ámbito, actividad o del tipo de contrato o relación laboral. (Comision Ejecutiva Confederal de trabajadores UGT, 2006) Mientras tanto un estudio del “bienestar psicológico” dado por World Happiness Report (2018) donde se vio el ranking de la felicidad realizado por la red de Soluciones de Desarrollo Sostenible de Naciones Unidas, que busca plasmar el estado de bienestar de las personas para ser tomado en cuenta en las políticas públicas de los países y esto nos lleva a tener resultados de cómo se encuentra la población y que carencias tiene para que así se pueda adoptar un mejoramiento en el bienestar de la persona. Se sabe que los países de primer mundo, tienen en generar los puestos más altos en cuanto a bienestar; este estudio se basa en medir que variables son utilizadas para este los cuales son: el PBI per cápita, la salud física y mental, la situación laboral, la esperanza de vida, la sensación de solidaridad, la libertad (para elegir), el nivel de generosidad (filantropía) y la sensación de corrupción. Este estudio comenzó a evaluar desde el 2015 al 2017 con un total de 156 países evaluados. Con un porcentaje más alto en el estudio el país con el primer puesto es: Finlandia demostrando un índice elevado en las variables dadas, en segundo puesto se encuentra Noruega y en el tercer puesto Dinamarca. En la región peruana está en el ranking sesenta y cinco, demostrando así que los tres primeros países se centran en todo tipo de ámbito no solo en lo económico sino abarcando el confort psicológico y la condición de vida de la comunidad; Mientras en los países

latinoamericanos se ve la disminución de apoyo social y el aumento de corrupción (Helliwell, Layard, & Sachs, 2018).

En la evaluación del año 2017 y 2019, Finlandia ocupó el primer puesto seguido de Dinamarca y en el tercer puesto Suiza; Perú ocupó el puesto sesenta y tres demostrando que subió dos niveles a comparación con el anterior estudio, pero sigue ocupando un puesto bajo a nivel mundial, se ve la falta de recursos para un buen manejo del bienestar de la población. (Helliwell J. F., Layard, Sachs, & De Neve, 2020).

Por otro lado, se realizó un estudio del estrés de cómo piensan los países latinoamericanos se efectuó una encuesta con más de 4,800 personas en los siguientes países como es: Colombia, México, Chile, Argentina y Brasil, países de los cuales se obtuvieron los niveles de estrés en los sujetos; los resultados fueron que en estas regiones con mayor población padecen de estrés con un 80% en Argentina, seguido con un 77% en Chile y finalmente Colombia con un 70%. Según el estudio realizado nos da que el 65% de la población cree que un día de la semana no tiene suficientes horas para realizar todas las actividades que se debería hacer como el trabajar y tener un par de horas para poder realizar algún tipo de actividad que le ayude a mejorar su bienestar, al preguntar cuál es la dificultad para mantener un equilibrio: el 52% refiere que es el cansancio físico y emocional, un 48% afirma que es la carga de trabajo. Esto nos da un indicador que mientras más estresado este una persona tendrá mayor dificultad para obtener algún tipo de estrategia hacia el estrés (Anzuoni, 2016). Según estudios la persona que alcanzan a desarrollar la felicidad tiene un mejor ejercicio en el aspecto innovador, son más creativos y realizan un buen desempeño en su entorno laboral con menos problemas e incidentes, se puede percibir que a su vez tienen un mejor ingreso en el aspecto económico. Los valores varían en los distintos sectores, pero si se aumenta entre un 10% y 30% en un nivel básico para alcanzar y aumentar la felicidad enfocándonos en el trabajo de las expresiones emocionales de las personas, esto hará que tengan un mayor desempeño en su ámbito laboral.

En el territorio peruano se evidencia que existen trabajadores que sufren dificultades mentales en un ratio de 30 a 80 % de personas, estas manifestaron estos síntomas en un estudio de un año según expuso el doctor Walfred Rueda este dio a conocer que el estrés se genera por sobrecarga de labores en su centro

de trabajo conlleva a sufrir tensión para conseguir los objetivos que se imponen en el centro de laburo como a su vez el mal ambiente laboral, también existen otros factores que desencadenan este estrés como la rutina que se da entre el trabajo y el hogar de cada trabajador, como se ve estas son causales muy frecuentes para que los trabajadores se estresen. También manifestó que estos factores no solamente hacen que surja el estrés sino también fatiga y si la persona ya manifestó estos síntomas antes está más predispuesta a que se intensifique (González Moreno , 2018). En la región puno un 80% de la población se encuentra con problemas de estrés por diferentes factores uno de ellos es la falta de una buena alimentación sana y a la vez no se tiene una rutina diaria de ejercicios. El especialista Julio Sosa Iberos, recomendó que para poder enfrentar y poder sobresalir de esta dificultad que aqueja a todos se realice la implementación de ejercicios que es una buena rutina (antiestrés) (Supo, 2016). Mientras tanto el hospital III de Essalud de Puno lanzo el programa ya hace algunos años denominado; “Reforma de vida” que está dirigido a las destrezas para tratar causas de riesgo vinculados a enfermedades crónicas no infecciosas, sobre todo a las que se ocasionan por una inadecuada calidad de vida y estrés. La licenciada Yovana López L. manifestó que en un total de 30 empresas se atendió a más de 5mil trabajadores asegurados donde se obtuvo resultados favorables que demostraron una disminución considerable de estas enfermedades por efecto la salud y el clima laboral mejoró (Moncada, 2019).

Con estos conceptos preliminares se realiza el planteamiento de la siguiente pregunta: ¿Cómo se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020? el presente trabajo se justifica: este estudio se realiza por la importancia del estrés que ha demostrado ser una problemática a nivel mundial, así como el vínculo del bienestar psicológico con modos de afrontamiento al estrés que presentan una gran relevancia para el estudio en este ámbito contemporáneo por el impacto a la salud y la sociedad. Esta indagación se elaboró para determinar las diferentes estrategias del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad de la ciudad de Puno, cabe mencionar que en esta localidad no se ha evaluado esta relación, por lo cual esta

investigación pretende brindar este aporte y dar un valor teórico al conocimiento dado en mención.

Planteando el objetivo principal se tubo: Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020 . El primer objetivo específico es: Describir la relación entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado al problema con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020 . Segundo: Describir la relación entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado a la emoción con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020 . Tercero: Describir la relación entre la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020 . La Hipótesis general se plantea según: Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020 . Hipótesis específicas: primero, Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado al problema y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020 . Segundo, Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020 . Tercero, Existe relación significativa entre la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020 .

II.MARCO TEÓRICO

En el ámbito universal se hallaron los siguientes precedentes: (Galeano López, 2017) esta proposición examina la correlación entre el nivel de “bienestar psicológico” y el tipo de prácticas que realizan frente al “enfrentamiento al estrés” en funcionarios de un establecimiento académico . Dando a conocer un horizonte elevado entre la primera y la segunda teoría, donde se utilizan estrategias operantes y adaptativas; la analogía más elevada fue un crecido bienestar psicológico con manifestación emotiva, y reorganización perteneciente del conocimiento, por lo cual la conclusión es que si hay un nivel alto de relación con lo planteado. El aporte brindado para la investigación es que con sus resultados favorables que da a conocer si existe una relación entre ambas variables.

(Murray & Faiza, 2017) Da mención en su investigación buscar las habilidades de afrontamiento de las mujeres musulmanas profesionales, del cómo se adaptan, cómo reaccionan y reflexionan sobre los sucesos laborales estresantes, así como el comportamiento discriminatorio; Dando a entender que para los trabajadores pertenecientes a grupos sociales reducidos y de clase europeas, estas emplean una considerable reiteración de las estrategias concentradas en el enigma de confrontación y planificación, utilizando las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción cuando la planificación es menor; El aporte que se brinda a la investigación es cómo se maneja el aspecto estresor con sucesos de discriminación en su ámbito laboral.

(Udod et al, 2017) El objetivo vital de esta indagación es colaborar evidencia inicial sobre los factores estresantes y las tácticas de afrontamiento del rol de los administradores de enfermería gestoras en los centros de vigilancia de salud aguda en el oeste de Canadá. La evidencia de esta observación revela que los administradores de enfermería están experimentando factores estresantes importantes, pero su estrés no se contrarresta de manera efectiva con habilidades de afrontamiento.

(Lorente, Tordera, & Peiro, 2018) en su estudio analizo a través de los instrumentos si se relaciona el bienestar psicológico con las características de satisfacción laboral y asemejar las diferencias en dos grupos de edad. Los resultados revelaron un modelo intermedio paralelo, en que la función laboral y el grado de conformidad

de trabajo general, median los vínculos entre las cualidades del centro laboral y su estado de satisfacción

(Veliz Burgos et al, 2018) Brinda mención para con el aprendizaje del estudio que es obtener la escala del bien psicológico y burnout de 121 profesionales de la región de Los Lagos en el área de salud pública, Chile, consiguiendo como resultado que se halla una unión efectiva en medio del logro personal de cada participante, así como el bien mental de los ya en mención. Este trabajo contribuirá con el presente estudio por su relación de variables que brinda un resultado favorable.

En la región peruana se hallaron las siguientes investigaciones como (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019) que brinda mención de su objetivo de la investigación académica fue en conocer la correlación entre el estilo de afrontamiento y el bienestar psicológico de estudiantes de posgrado de la Universidad de Lima. Tras la investigación resultó que el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el estilo centrado en las emociones se relacionan positivamente con el bienestar psicológico, (.56) y (.50) respectivamente. Así mismo, se encontró que los estudiantes de más de 41 años emplean una gama más amplia de estrategias de afrontamiento y presentan mayor nivel de bienestar psicológico .

(Huapaya Condor , 2018) Da mención que la relación entre el autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés adoptadas por adolescentes de 10 y 19 años de una institución educativa estatal del distrito de San Martín de Porres en Lima – Perú, los resultados obtenidos fueron que el 66.3% de adolescentes presentó autoestima alta y 77.5% utilizaba estrategias de afrontamiento enfocadas a resolver el problema; respecto a la relación de variables el resultado muestra un $p: 0,000$ (<0.05), afirmándose la relación, este concluye que hay presencia de relación significativa entre grado de autoestima y las estrategias de afrontamiento frente al estrés adoptadas por los adolescentes.

(Solórzano Gonzales, 2019) la meta de esta exploración fue de hallar la correspondencia entre “inteligencia emocional” y “bienestar psicológico” en individuos que culminan la etapa de la pubertad de una institución parroquial mixta de la ciudad de Lima en lo que como resultado final que no se presencia un vínculo entre la “inteligencia emocional” y el “bienestar psicológico” con una significancia de ($p=0.97$). así como que se halló entre la asociación y la edad, la dimensión

interpersonal con significancia ($p=0.001$) y entre la religión y la dimensión intrapersonal ($p=0.01$). El 50% de estudiantes demuestra un comportamiento con una escala baja de bienestar psicológico en esta investigación concluye de manera integral lo que manifiestan ambas asociaciones, así como que son los factores de gran potencial en el desarrollo de la inteligencia emocional, así como adquirir habilidades sociales favorables, afianzar su autonomía, contar con herramientas suficientes para resolver conflictos y tomar decisiones metropolitanas.

(Tanta Luyo et al, 2019) Realizo el siguiente estudio en el cual el objetivo trata que obtener los datos psicométricos del nivel de afrontamiento de las familias, en este caso en padres e hijos con discapacidades en la ciudad de Lima; Es necesario dar mención que los resultados evidencian una proporción aceptable en la validez de la estructura interna, basado en el modelo unidimensional - Centrado en el problema de 10 ítems (SBX2/ $gl=1.79$, $CFI=.92$, $SRMR=.06$, $RMSEA=.06$) y una coherencia interna, mediante omega compuesto $\omega=.79$, se llega a la finalidad de que, el nivel de adaptación entre los padres con los hijos con discapacidad, este estudio hace que se den en evidencia las cualidades psicométricas, dando muestra la dimensión centrada en el dificultad.

(Chacaliza Uribe, 2020) Da mención en realizar el estudio por medio de la relación que existe a través del “afrontamiento al estrés” y la posición suicida en estudiantes de la “Institución Educativa Nuestra Señora de Las Mercedes de la ciudad de Ica – Perú”. el estudio hace que se obtengan los siguientes resultados: en primera instancia se encuentra una relación elocuente y negativa entre la variable de estudio afrontamiento al estrés y la orientación suicida la ratio mostrado de Pearson es ($r: -0.292$). en resumen, en esta investigación demuestra que si se tiene un nivel mayor en afrontamiento al estrés se disminuirá los niveles de orientación suicida.

Partiendo por las bases teóricas, se piensa que el estrés existe y es un acontecimiento que deriva de la correspondencia que se da por medio de la persona y acontecimientos de su ambiente, los propios que son valorados como excesivos y dañino para sus recursos y que de los mismos se pone en riesgo su bienestar. Esto ocurre de forma similar en los modos de enfrentamiento al estrés es el lado divergente en tanto a las respuestas visibles de la conducta del sujeto tanto cognitivas y emocionales estas se utilizan para tratar y soportar al mismo,

concediendo la disminución de la tensión y que se llegue a reponer el equilibrio de cada sujeto (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Se habla de estrés también cuando el estímulo es peligroso, inquietante o incierto; que a las veces esto engloba una consecuencia o impacto en la persona (Palechano B., 1991). Se ha probado que la intervención en tareas de ocio o actividades en distintas destrezas amplía el bienestar de los sujetos (Godbey, 1999). Y comprime los efectos del estrés (Coleman, 1993).

Abarcando el tema de estrés laboral se brinda que se ve afectado el rendimiento del trabajador en conjunto con el malestar que se genera y se involucra a la vez con el ámbito personal del sujeto, dañando la convivencia familiar y social. Y cuando esto persiste por un largo tiempo puede afectar la salud física y mental generando graves enfermedades (Rubio A., 2007).

Según (Chin-Tsai, 2013). Conlleva el pensamiento que el estrés y agotamiento en el trabajo es un episodio relativo y de perdurables cambios, esto se manifiesta cuando el sujeto nota que no puede controlar con responsabilidad y eficacia, el balance de su vida personal y de su centro laboral.

El estudio desarrollado es el cómo emplear estrategias para controlar el estrés, se conformó por dos ideas necesarias que ayudan a los sujetos empleando en su ámbito: el primero son las estrategias de afrontamiento y el segundo son estilo de estrategia. Se conceptualizan estrategias de afrontamiento procesos dinámicos que buscan aminorar o excluir los estresores mediante respuestas de comportamiento; se realizan los modos de afrontamiento según el autor se dividen en dos; comenzando por los modos focalizados en el problema, este tiene como finalidad solucionar un problema o realizar una técnica de acción para modificar el origen del estrés y esto no se amplíe causando más inconvenientes a la persona y de forma consecutiva se presenta estilos concentrados en las emociones: Estas formas buscan que las personas encuentren una medida paralela entre la necesidad y la emoción tratando de manipular y controlar los problemas de manera eficaz enfocándose en la emoción y así controlando la situación estresante (Lazarus & Folkman, 1984-1986). Aunque mayormente los factores estresantes causan que se desarrolle ambos tipos de afrontamiento, “el afrontamiento centrado en el problema” que tiende a predominar en el tiempo que los sujetos evaluados presentan una sensación de crear algo provechoso, mientras que “el afrontamiento

centrado en las emociones” Presenta una tendencia al cambio en caso los sujetos presenten síntomas de fatiga psicológica escenario en el cual el sujeto deberá de asumir, afrontar y tolerar.

Basados en la teoría (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), su estudio que realiza se enfocó en la teoría clásica de Richard Lazarus, para el autor las dimensiones que el nombra en su teoría no se enfoca en toda la situación de estrés, que se puede adquirir es por ello que él contribuye en el desarrollo del tercer estilo, los dos primeros son muy similares a los estilos de Lazarus.

Los estilos de Estilos de afrontamiento dirigido al problema se expresa en el momento que el individuo varia una postura que ya existe, lo que hace es reducir la amenaza del estresor este estilo se basa en 5 dimensiones; Afrontamiento activo: se define como la técnica de tomar decisiones activas para tratar de eliminar o eludir el factor estresante; Planificación: Es concentrarse en cómo enfrentar un factor de estrés, esto implica idear una habilidad de acción, planear qué pasos tomar y cuál es el mejor modo de manejar el inconveniente; La supresión de otras actividades : Apartar otro tipo de actividad, eludir todo tipo de acontecimientos, inclusive abandonar otras cosas si es necesario, para lidiar con el factor estresante; La postergación del afrontamiento : Es hacer tiempo hasta que se dé un tiempo apropiado para intervenir, contenerse y no proceder prematuramente ante la situación; La búsqueda de apoyo social : Es obtener un soporte moral, simpatía o comprensión de otro.

Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción : Nos lleva a reducir y perfeccionar el comportamiento emocional se divide en 5 dimensiones: La búsqueda de soporte emocional : se busca apoyo y entendimiento en medio de otros sujetos para reducir la carga negativa; La reinterpretación positiva y desarrollo personal : Analiza la dificultad ofreciendo soluciones eficientes y esta nos brinda cualidades a favor con la experiencia estresante; La aceptación: Se acepta el hecho estresante de se vive, se evalúa y se acepta la realidad; Acudir a la religión : los sujetos tienden a refugiarse en ella para así bajar su estrés; Observación de las conmociones: la persona entiende la emoción y está la expresa claramente.

Otros estilos adicionales de afrontamiento : Es eludir una situación, el cual contiene acciones ante un evento de estrés dentro de la cual se encuentra 3

dimensiones a medir: Negación: Hacer como si existiera una situación de estrés; Conductas inadecuadas: Es cuando el sujeto no aporta un interés para alcanzar los objetivos. Distracción: Es cuando la persona tiene un suceso distractor y no alcanza las metas trazadas.

Según (Pelechano B., 1992) al realizar su investigación sobre los procesos de afrontamiento donde refiere que las estrategias y afrontamientos no son conceptos opuestos, sino que tienen complemento cada uno, primeramente, se describe a hechos más específicos y el segundo concepto refiere que se conforma en hechos más permanente y coherente de confrontar el estrés.

Dando inicio al estudio de la segunda variable se entiende que el “bienestar psicológico” es definido por algunos autores como medida de sus distintos elementos. El “bienestar psicológico” es elemento esencial de la calidad de vida, es más que una sola medida ya que contiene varios determinantes biopsicosociales que posee un carácter transitorio (Shin & Johnson, 1978).

Varios autores estiman que el bienestar se concentra en manifestación afectiva del sujeto (Warr , 1990). Según (Taylor, 1991) el bienestar subjetivo o el nivel de felicidad tiene un vínculo estrecho con la salud ya que esta se presenta en todos los acontecimientos de la vida. Se sabe que un sujeto que se siente satisfecho y a gusto es más fructuoso, imaginativo y amable pero también se sabe que esto le hace tener una visión más positiva en su futuro, no solo ello el inspirar felicidad demuestra actitud de empatía con su entorno. Esto nos da el resultado que existe un vínculo muy significativo del bienestar psicológico no solo con nuestra satisfacción sino también con la salud del sujeto.

(Cook, Hepworth, Wall, & Warr, 1983) Brinda mención que el “bienestar psicológico” tiene también una relación significativa con el aspecto laboral, ya que estos cubren dimensiones específicas de satisfacción laboral, alineamiento, apego laboral y a su vez se vinculan con aspectos negativos como la tensión en el trabajo, la depresión, cansancio, colaboración y moral laboral.

Para la teoría planteada (Ryff, 1989) con su modelo integrado de desarrollo personal “integrated model of personal development” da el sustento que la felicidad es el rendimiento del aumento del potencial humano ya que si tienes una vida feliz desempeñas con más agrado las distintas actividades de tu diario esto lo denomina bienestar psicológico . A la vez Ryff en su teoría propuso un «modelo

multidimensional del bienestar psicológico», anclado en lo tradicional. Este tipo de bienestar psicológico sugiere una estructura de 6 causas o dimensiones propias del bienestar, logradas mediante un estudio factoriales, exploratorios y confirmatorios.

Las 6 dimensiones planteadas para el “bienestar psicológico” son; La auto aceptación que se conceptualiza como el sujeto que percibe, se siente cómodo consigo mismo, tiene el conocimiento de sus dificultades, pero se acepta positivamente y acepta su historia de vida; Relaciones positivas que explica como la persona realiza lazos con la sociedad este depende de la confianza, la calidad, la empatía y la intimidad que se establece con otros sujetos a si mismo se evalúa el grado las cualidades para mantener relaciones con su entorno; Dominio del entorno ve el dominio del sujeto como genera vínculos para escoger o crear un ambiente favorable, se evalúa como se percibe el control del medio en que se rodea; Autonomía en cuanto el sujeto presenta elevados niveles de esta, es más fácil para que muestren fortaleza ante la influencia social que se les presente y esto hace que se regule y mejore su conducta; Propósito en la vida que se define como la capacidad con que el sujeto tenga metas claras en su vida y ser apto para afrontar objetivos importantes; Crecimiento personal que es como la persona lleve al máximo sus capacidades sin tener limitante alguno para llevar acabo su crecimiento como persona.

(Keyes, 1995) Definió bienestar psicológico como una apreciación selectiva, un estado o sentimiento que se adquiere en el entorno del sujeto. (Castro Solano, 2000)se tiene entendido que una persona percibe un mayor nivel de satisfacción con su vida continuamente tendrá un estado de ánimo favorable ya que ha desarrollado un bienestar psicológico y solo rara vez notara emociones poco favorables como la tristeza o rabia, señaló que la satisfacción es un constructo triar quico que está basado en tres etapas emocionales “afecto positivo”, “afecto negativo” y “componente cognitivo”, estas etapas presentan autonomía entre ellas al indicar una magnitud elevada de “afectividad positiva” lo cual no implica poseer una similitud semejante a la negativa. Las características mentales de la satisfacción se nombra bienestar la cual brinda que la integración es de como los individuos cumplen a manera de “cómo les fue o les está yendo” al transcurso de su vida cotidiana

En su siguiente estudio (Casullo, y otros, 2002) indica estudiar el estado del sujeto el cual tiene como consecuencia vital de vida, hablando a nivel comunitario se toca puntos importantes tales como es el hablar de una la movilización de masas para una variación social y el compromiso colectivo ante hechos ambientales y ecológicos. A nivel personal, se toma en cuenta la forma de ser de la persona y aspectos de la vida diaria asociados a su felicidad, que los estratos de las comunidades de personas tales como el desarrollo financiero no logran explicar.

La psicología positiva es una reciente investigación que se planteó en los años 90 se define como una práctica positiva y los rasgos individuales que se presentan, es fundamental hablar de apoyo o guía para lograr que la persona desarrolle esta, ya que esto le ayudara a obtener una buena calidad de vida, energía y potencial humano. Ya que esta desarrollara que este motivado y obtenga nuevas capacidades. (Lupano P. & Castro S., 2010)

Para (Vivaldi & Barra, 2012) “bienestar psicológico” define que tiene que involucrar varios aspectos del ser humano, estos son señalados como capacidades del crecimiento personal donde las personas demuestras actitudes positivas

III.MÉTODOLÓGÍA

3.1. Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación:

La siguiente exploración fue de tipo básico por que pretende buscar el conocimiento del alcance real del objeto de estudio, así como brindar el incremento del conocimiento, para esta definición (Maleta Hector, 2009) corrobora que a partir de la investigación puede surgir nuevos hallazgos.

Diseño de investigación:

El estudio fue No experimental, transeccional descriptivo correlacional – causales porque no se realizaron manipulación directa de las variables de estudio así como que la investigación busca relacionar teorías que fueron estudiadas en un momento (Hernandez Sampieri & Mendoza Torres, 2018) sostiene lo mencionado definiendo que una investigación no experimental se utiliza cuando no se está realizando ninguna manipulación de las variables y los que se estudian se analizan desde su estado natural. Transeccional porque se midió en un tiempo, descriptivo ya que detallara la posición de las variables de una población específica y correlacional – causal señalara el enlace de ambas variables.

3.2. Operalización de las variables

Variable 1: Estrategias De Afrontamiento Al Estrés: Es entender cómo el sujeto reacciona o responden cuando afrontan a entornos dificultosos o estresantes. (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989).

Esta variable se calculó a través de una encuesta con escala dicotómica, de 52 preguntas que indica a una única dimensión del afrontamiento al estrés la cuales son estilos de afrontamiento enfocado al problema, estilos de afrontamiento enfocado a la emoción y otros estilos adicionales de afrontamiento.

Sus Indicadores son: afrontamiento activo , planificación, la búsqueda de apoyo social , la postergación del afrontamiento , la supresión de otras actividades , la búsqueda de soporte emocional , reinterpretación positiva y desarrollo personal , la aceptación, acudir a la religión , análisis de las emociones, negación, conductas inadecuadas, distracción . La escala de medición fue de tipo nominal.

Variable 2: Bienestar Psicológico se define como la satisfacción que demuestra la persona; donde lo primordial para un sujeto es tener pensamientos positivos. (Ryff, 1989)

Se utilizó la definición de medida dada por el instrumento. Consta de 39 preguntas, Sus Indicadores son: Aceptación positiva de uno mismo”, “empatía por los demás”, independencia personal , sensación de control , objetivo en la vida , desarrollo personal y la escala de medición fue tipo ordinal

3.3. Población, muestra y muestreo

Población: La población estudiada estuvo compuesta por 167 trabajadores nombrados del área administrativa de la municipalidad provincial de Puno 2020. Para esta composición (Briones Guillermo, 2002) indica que la población está conformada por un grupo de persona que tienen las mismas particularidades de las cuales participan de un mismo fenómeno para que sean observadas y evaluadas.

Criterios de inclusión:

- Trabajadores de ambos sexos
- Trabajadores que laboren en la Municipalidad Provincial de Puno
- Trabajadores nombrados

Criterios de exclusión:

- Trabajadores que presente dificultades óptica o intelectuales que lo inhabilite de resolver las valoraciones.
- Trabajadores que no sea nombrado
- Trabajadores que no acepten ser parte de la investigación
- Trabajadores que no respondan todas las interrogantes.

Muestra: Es el conjunto de unidades de muestreo incluidas en la muestra mediante algún procedimiento de selección. Cuando el tamaño del colectivo es demasiado grande, el investigador toma sólo una parte del mismo, de acuerdo con ciertas reglas de procedimiento, que están basadas en la teoría de las probabilidades. según (Briones Guillermo, 2002). Para esta investigación la muestra fue procesada bajo la fórmula para la determinación de muestras probabilísticas del cual se obtuvo como resultado una muestra mínima de 141 trabajadores nombrados de la Municipalidad Provincial de Puno, para fines de obtener de un mayor alcance se evalúa a 145 trabajadores, esta será la unidad de muestreo adaptada de estudio.

$$n = \frac{N \cdot Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$$

n= Tamaño de muestra

p= Probabilidad que ocurra el evento

N= Población

q= Probabilidad que no ocurra el

Z= Nivel de confianza

evento

e= Error de estimación

Muestreo: En esta indagación se manejó el tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple la cual aprobará el total de los elementos de la población ser estudiada según (Briones Guillermo, 2002).

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: En este estudio se utilizó cuestionario, (Hernandez Sampieri & Mendoza Torres, 2018) sostienen la aplicación de este instrumento definiendo como los cuestionarios se utilizan en diagnósticos de toda clase (salud, nutrición, problemas en las empresas, etcétera), es una asociación de preguntas que tienen un vínculo con las variables a medir.

Cuestionario de Modos De Afrontamiento Del Estrés (Forma Disposicional)

Reseña Histórica: Se da iniciación del estudio en el año 1984 en los estados unidos, se realiza los primeros estudios de las estrategias de afrontamiento al estrés que fue desarrollado por los psicólogos Richard Lazarus y Susan Folkman estudiaron las estrategias de afrontamiento al estrés; los autores clasificaron en dos estilos de afrontamiento: la primera es dirigida al problema y la segunda a la emoción. Para Charles Carver y sus colaboradores en el año de 1989 contribuyen a este estudio agregando un estilo más, el cual lo nombra como otros estilos adicionales. Se adaptó en Perú el año 1996 por Casuso obteniendo la aprobación de los autores donde no hubo modificación de la prueba.

Para la Consigna de aplicación: Personas de 18 años en adelante la aplicación es de forma individual, el tiempo que tienen para responder es de 15 min a 20 min se les indica que en la prueba se encuentra la pregunta y a su costado están los cuadros de respuesta de "sí" o "no" y que marquen con una equis "x" si la alternativa coincide o no, con su forma de reaccionar frecuentemente cuando se encuentran en tal situación. No olviden que todas las preguntas deben ser respondidas.

Propiedades psicométricas peruanas: Casuso en (1996) obtuvo con adaptación de la prueba con una validez de: 0.42 aceptable y confiabilidad: 0.55 aceptable (Dextre Valladares, 2019) obtuvo en su estudio una validez: .20 a .48 valorados como aceptable y una confiabilidad de: .25 a .60 valoración mínimamente aceptable.

En el presente estudio con el alfa de Cronbach se obtuvo una fiabilidad de: .90 altamente aceptable.

Escala de bienestar psicológico de ryff

Reseña histórica: En el año 1989 en los estados unidos se realizaron los primeros estudios del “bienestar psicológico” por la psicóloga Carol ryff donde se enfocó en realizar la teoría y a la vez crea su instrumento para medir esta misma, donde describe 6 dimensiones de medición. En el 2006 Darío Díaz y colaboradores en España desarrollan la adaptación del instrumento sin modificaciones.

Consigna de aplicación: la aplicación es para adolescente y en adelante, ambos sexos de forma personal o colectiva, el tiempo que se realizará es de 15 min a 20 min, se le indica que a continuación se presentara preguntas sobre la manera como usted se comporta en estas distintas situaciones, siente y procede. No existe respuesta correcta o errónea. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x). No olviden que todas las preguntas deben ser respondidas.

Propiedades psicométricas peruanas: (Dominguez Lara, 2014) en la exploración que ejecutó, formó las propiedades psicométricas por medio del análisis factorial confirmatorio (AFC), de esta manera, se obtuvo un valor de $\chi^2=169.19$, $g.l=59$ y nivelación de significancia es de $p < 0,001$. Del mismo modo que se obtuvo un CFI=.9613, GFI=.895, AGFI=.839, RMR=.032 y RMSEA=.0919, además de tener un alfa de Cronbach=.966.

(Cano et al, 2019) Obtuvo en su estudio una confiabilidad de .563 valoración mínimamente aceptable. Y una validez de 0.94 valoración aceptable.

En el presente estudio con el alfa de Cronbach se obtuvo una fiabilidad de: .85 altamente aceptable.

3.5. Procedimientos

Se procedió a la recolección de información para ambas variables de la investigación que se comenzó por la introducción y realidad problemática después se planteó el problema general, justificación de ello los objetivos generales y específicos de la investigación como asimismo en la hipótesis luego se procedió a realizar los antecedentes a nivel internacional y antecedentes a nivel nacional de igual forma se obtuvo las teorías que afirman el origen de la ambas variables de estudio, seguidamente se realizó la selección de los instrumentos a medir, con la validación correspondiente. Además, para el análisis se requirió la autorización respectiva ante las autoridades para poder encuestar a los trabajadores que deseen de forma voluntaria colaborar en la investigación. Así mismo, después de recabar la información se analizaron las encuestas en una base de datos utilizando el procedo estadístico correspondiente con la finalidad de lograr los objetivos fundados, consecutivamente se derivó al análisis de los resultados, la discusión, las conclusiones y por último las recomendaciones.

3.6. Método de análisis de datos

En el presente estudio se realizaron la adaptación de las encuestas para las variables estudiadas, dirigiéndolas para con los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno identificando de manera preliminar la población e identificando en consecuencia la muestra mínima de estudio, en consecuencia al aplicar las encuestas a los trabajadores se realizan análisis como segmentaciones de muestra en base a características de sexo y edades en base a la estadística descriptiva, en posterior para el análisis de validación del instrumento se usaron modelos como el alfa de Cronbach para hallar la confiabilidad por consistencia interna. Tras identificar que los datos recabados son cuantitativos y sabiendo que la muestra a trabajar es de 145 trabajadores se adoptó para la investigación el modelo de Kolmogórov-Smirnov para determinar si la muestra presenta una distribución normal, dado que las significancias son menores a 0.05 dan indicación que la muestra presenta distribución no normal por lo que se empleara el Rho de Spearman que nos dará indicativo si las variables estudiadas presentan niveles de significancia así como determinar la magnitud de su correlación .

3.7. Aspectos éticos

En la elaboración del estudio se ordena por ética es por ello que se evitó todo tipo de plagio, copia o uso de averiguación errónea. Asimismo, se mantuvo en respeto la pertenencia y dominio de otros autores por ende se hizo uso de citas textuales según la “American Psychological Association” (APA).

Para la investigación se dio a conocer a los trabajadores de que trataba la aplicación del instrumento y el objetivo al cual se llegaría con los resultados dejando en claro que tiene fines académicos. Presentando un consentimiento informado detallando el uso de la prueba en la investigación como se encuentra en los principios bioético

Respeto a las personas: se considera el consentimiento informado; El principio de beneficencia: se prevé el daño y El principio de justicia: no crea ningún tipo de discriminación en los participantes. (Departamento de Salud Educación y Bienestar, 1978) Según el (Colegio de Psicólogos del Perú , 2017) reseñó que el psicólogo tiene noción que todo estudio en personas debe obtener la autorización voluntaria de dichos colaboradores.

IV.RESULTADOS

Análisis descriptivo:

En la figura 1. Muestra la frecuencia según el sexo de la población en análisis. En el estudio colaboraron con un 34.48% de mujeres y 65.52% fueron varones de un total 145 trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020.

Figura 1. Sexo de la población de la investigación.

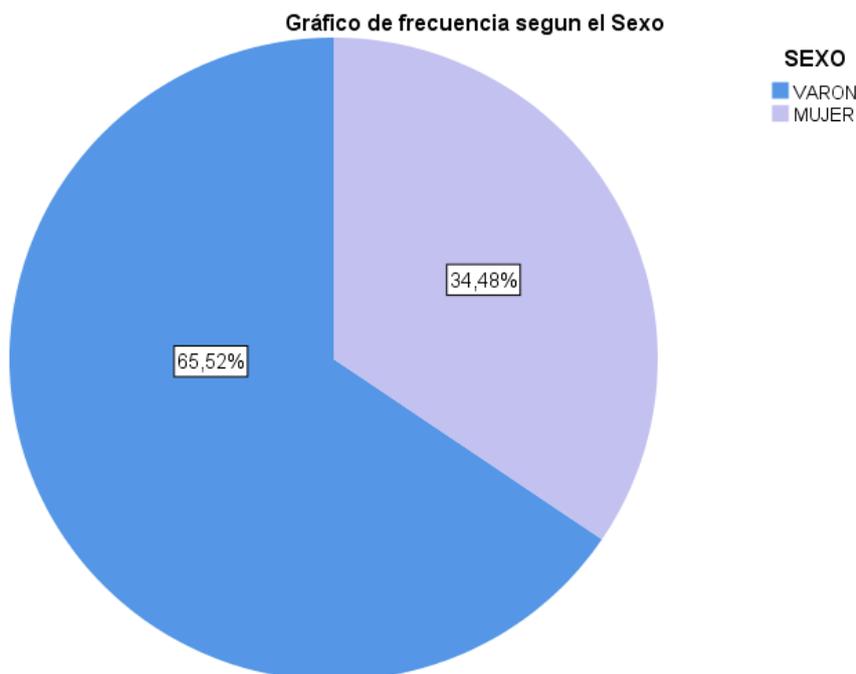


Figura 1 Frecuencia según el sexo.

En la figura 2 Se observa la cantidad de los sujetos en grupos de edades Se observó que existe presencia segmentada de edades en las cuales las participaciones de los trabajadores nombrados de la Municipalidad Provincial de Puno que se encuentran entre los cincuenta años y sesenta años, así como se puede evidenciar un segmento minoritario por dadas por las edades de treinta ocho - cuarenta años así mismo de acuerdo a la grafía se observa que existe presencia de trabajadores con edad promedio de cincuenta y tres años de edad.

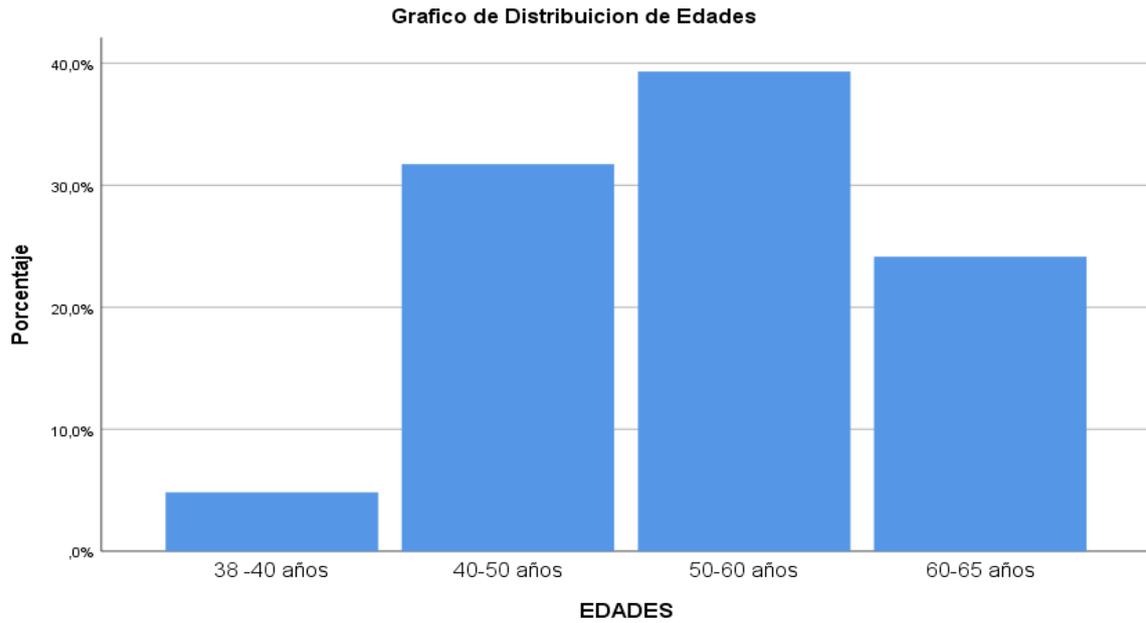


Figura 2 Distribución por edades.

Para el procesamiento de la estadística inferencial se realizó pruebas de normalidad de la muestra estudiada para ello se expone en la tabla 1. prueba de normalidad la cual se adaptó para el estudio el modelo de Kolmogórov-Smirnov por que la investigación es de naturaleza mayor a 50 participantes, así mismo se evidencia la significancia <0.05 , indicador que describe que la muestra no presenta una normalidad, señal que se está ante una variable no paramétrica

Tabla 1 Prueba de normalidad de estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Modos de Afrontamiento al Estrés	,458	145	,000	,554	145	,000
Bienestar Psicológico	,500	145	,000	,471	145	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Se expone la tabla 2. En la cual el objetivo general de la investigación fue: Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020

Tabla 2 “La correlación de estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico”.

Rho de Spearman	Estrategias de Afrontamiento al Estrés	de Coeficiente de correlación	de	Estrategias de Afrontamiento al Estrés	Bienestar Psicológico
				1,000	,520**
		Sig. (bilateral)		.	,000
		N		145	145
	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación		,520**	1,000
		Sig. (bilateral)		,000	.
		N		145	145

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral) .

Los resultados que indica la tabla 2 es que se halla una correspondencia entre las variables de estudio donde se obtuvo una significancia menor al 5% lo cual indicó que las estrategias de afrontamiento al estrés tienen relación positiva al 52 % con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad de Puno 2020.

La población estudiada demuestra conocimientos no muy elevados en cómo se debe descartar estresores mediante respuestas del comportamiento y el bienestar psicológico se ve influenciado ya que se obtuvo un nivel bajo <116 dándonos como indicador que la persona no obtiene una satisfacción con lo que realiza.

En la figura 3. Se evidencia la dispersión de datos del bienestar psicológico versus los estrategias de afrontamiento al estrés se ve la distribución en origen de los segmentos de cada variable donde se reconoce la conducta de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico así mismo se prestar atención a la gran concentración de sujetos localizados en los niveles que usan estrategias de afrontamiento al estrés de manera indolente y como resultado estas presentan un nivel moderado del bienestar psicológico.

De igual manera muestran distintas diseminaciones en cuanto a estrategias de afrontamiento al estrés ya que los sujetos muestras que solo emplean esta estrategia cuando se encuentran en eventos de estrés a este escenario se denota óptimos y bajos niveles de bienestar

Finalmente, para esta dispersión se llega a realizar un ajuste de tendencia lineal mediante el coeficiente de determinación R^2 con una magnitud de 22.5 % de la variabilidad de los datos del bienestar psicológico que es explicada por las estrategias de afrontamiento al estrés .

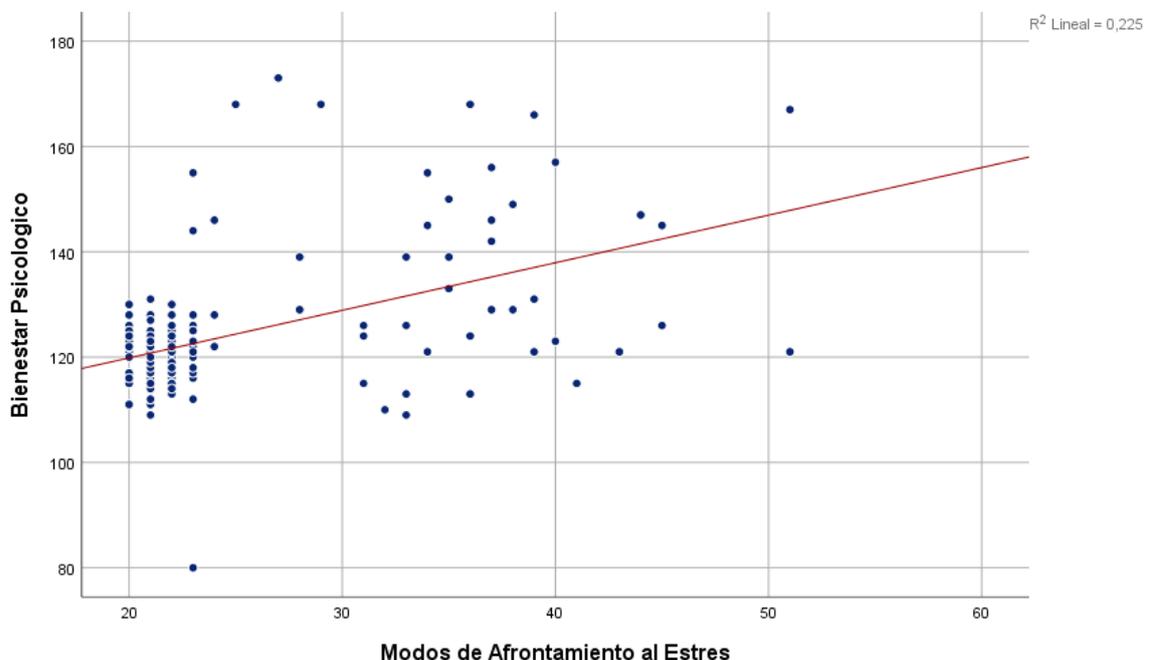


Figura 3 "Diagrama de dispersión entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico".

En la tabla 3. Se expuso el primer objetivo específico que fue: Describir la relación entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado al problema con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020

Tabla 3 “La correlación entre la dimensión estilos de afrontamiento enfocado al problema con el bienestar psicológico”

		Bienestar Psicológico	Estilos de afrontamiento enfocados al Problema
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,194*
		N	,019
Estilos de afrontamiento enfocados al Problema		Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,194*
		N	,019

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral) .

Los resultados que indica la tabla 3 presentan una dependencia entre las variables de estudio donde su resultado es una significancia menor al 5% lo que indica que las “estrategias de afrontamiento enfocadas al problema” tienen relación positiva al 19.4 % con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad de Puno 2020 .

El sujeto en estudio manifiesta que tiene una puntuación baja ya que un conjunto de sujetos no sabe cómo cambiar o modificar su postura existente y esto hace que se vea afectado su bienestar psicológico demostrando un nivel moderado en las puntuaciones según categoría.

En la figura 4. Se evidencia las dispersiones de datos del bienestar psicológico con la dimensión estilo de afrontamiento al estrés enfocados al problema se examina gran conglomeración de personas en los niveles que usan este estilo al estrés se observa que muy pocos usan estrategias y su bienestar psicológico es moderado.

Por otro lado, se presentan diversas dispersiones en cuanto a la dimensión estilo de afrontamiento enfocado al problema hasta que los sujetos tomen decisiones de manera indiferente, los cuales son pocos, en consecuencia, a este escenario se denota óptimos y moderados niveles de bienestar.

Finalmente se llega a la variabilidad de los datos de ambas variables de estudio donde se realizó un ajuste de tendencia lineal mediante el coeficiente de determinación R^2 con una magnitud de 7.10% esto nos ayuda a explicar la relación de la es primera variante y la segunda.

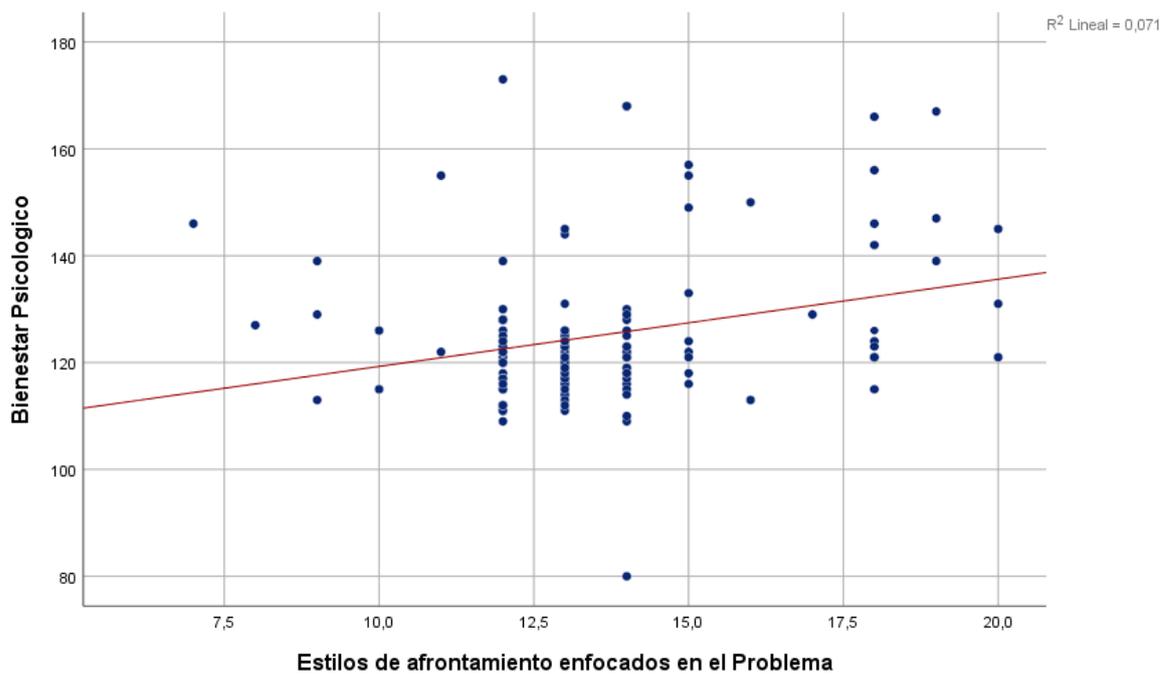


Figura 4 "Diagrama de dispersión entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado al problema con el bienestar psicológico"

En la tabla 4. Se explico el segundo objetivo específico de la investigación el cual fue: Describir la relación entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado a la emoción con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020 .

Tabla 4 “La correlación entre la dimensión estilos de afrontamiento enfocado a la emoción con el bienestar psicológico”

		Bienestar Psicológico	“Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción”
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,406**
		N	,000
Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción		Coeficiente de correlación	145
		Sig. (bilateral)	,406**
		N	145

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados que indica la tabla 4 presentan una relación entre ambas variables de estudio donde se obtuvo una significancia menor al 5% lo que indicó que las “estrategias de afrontamiento enfocadas a la emoción” tienen relación positiva al 40.6 % con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad de Puno 2020.

Nos indica este resultado que una parte de la población en estudio no presta mayor significación en cuanto a modificar y eliminar la conducta emocional y esto provoca que el bienestar psicológico se encuentre en un nivel moderado.

En la figura 5. Se evidencia las dispersiones de datos del bienestar psicológico versus la dimensión estilo de afrontamiento al estrés enfocados a la emoción así como su distribución en base a los segmentos de cada variable en donde se puede identificar el comportamiento del estilo en base a la emoción frente al bienestar psicológico.

Así mismo se observan un grupo moderado de personas en los niveles que usan estrategias de afrontamiento al estrés de manera que muy pocas veces usan estrategias de afrontamiento a pesar de ello estas se encuentran en estado moderado del bienestar psicológico.

Llegando a la conclusión para la dispersión de datos se ejecuta un ajuste de tendencia de forma lineal del cual se denota un coeficiente de determinación R^2 con 24.6 % de la variación del bienestar psicológico que se sustenta por los estilos de afrontamiento al estrés dados por la emoción.

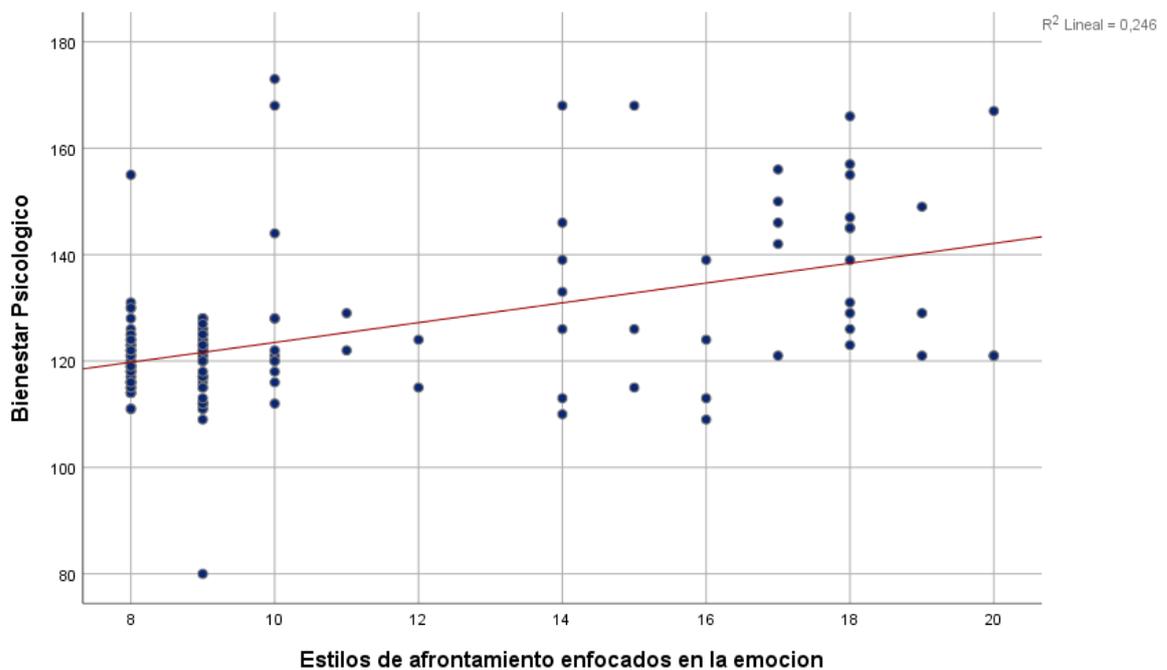


Figura 5 “Diagrama de dispersión entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado a la emoción con el bienestar psicológico”

En la tabla 5. se demostró el tercer objetivo específico la de investigación que fue:
 Describir la relación entre la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020 .

Tabla 5 “La correlación entre la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento con el bienestar psicológico”.

		Bienestar Psicológico	Otros estilos adicionales de Afrontamiento.
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,433**
		N	,000
		145	145
	Otros estilos adicionales de Afrontamiento.	Coeficiente de correlación	,433**
		Sig. (bilateral)	1,000
		N	,000
		145	145

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Los resultados que indica la tabla 5 presentan una relación entre ambas variables de estudio donde se obtuvo una significancia menor al 5% lo que indicó que ambas variantes tienen relación positiva al 43.3 %

Las personas dieron como resultado un nivel bajo dando a conocer que un grupo moderado evitan las situaciones con estrés y su bienestar psicológico se ve influenciado con un nivel bajo menos de 116 puntos.

Este resultado se manifiesta porque las personas no reconocen o saben cómo enfrentar estas situaciones o si lo saben lo utilizan pocas veces lo cual no permite que la persona alcance un nivel de satisfacción o plenitud.

En la figura 6. Se evidencia las dispersiones de los datos del bienestar psicológico versus los otros estilos adicionales de estrategias de afrontamiento al estrés

Se distribuyo con origen de fracciones de cada variable donde logra reconocer la conducta de ambas variantes

A la vez se percibe una agrupación moderada de personas si utilizan otros estilos dando a conocer que escasas veces utilizan esta alternativa y de igual forma en la otra variable de estudio sé que tiene una relación ya que influye en su puntuación.

Para finalizar se efectúo el ajuste de tendencia lineal con el coeficiente de determinación R^2 con una dimensión de 15.3% esto nos apoya a la explicación de ambas variables.

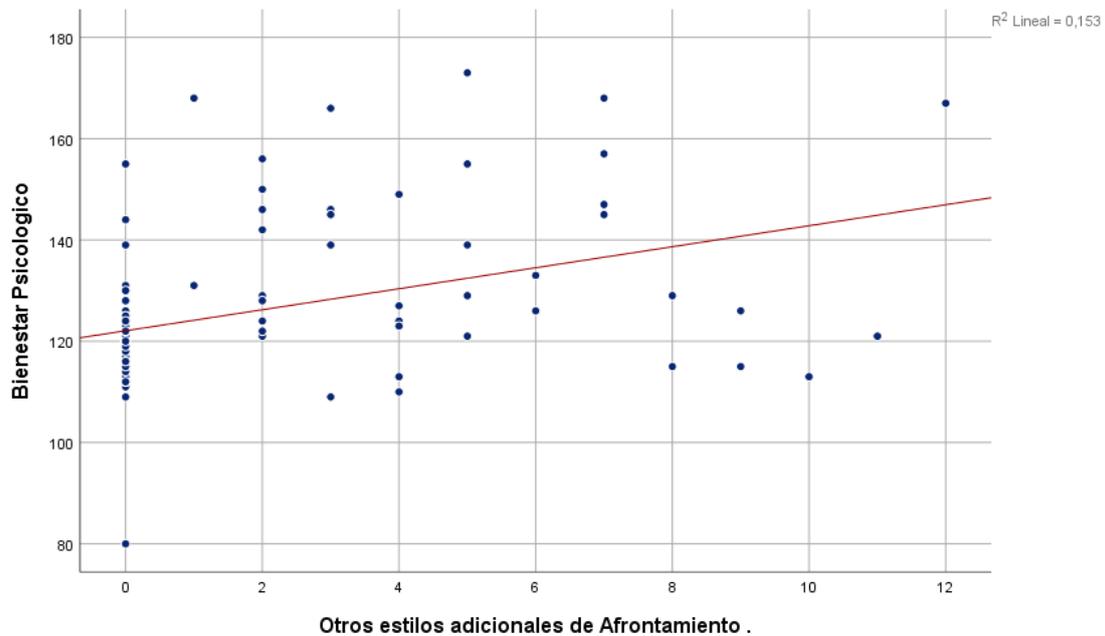


Figura 6 "Diagrama de dispersión entre la dimensión otros estilos adicionales de estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico"

V.DISCUSIÓN

En principio el estudio se elaboró para obtener conocimiento de ambas variables y segundo es especificar correspondencia de las variables.

A nivel mundial (Galeano López, 2017) Ejecuto su investigación orientándose en la familiaridad de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en funcionarios de una institución educativa Se manejo un estudio aleatorio simple, se obtuvo finalidad que si hay una relación significativa entre ambas variantes. Este estudio busca el mismo objetivo relacionar ambas variables en trabajadores nombrados de la municipalidad donde de igual manera se obtuvo una correlación significativa ya que se alcanzó una sig. Menos del 5%. Se realizó un muestreo probabilístico

Para (Galeano López, 2017) sus objetivos específicos se centran en sus dimensiones de estrategias de afrontamiento: manifestación emocional, resolución de problemas, reestructuración cognoscitiva y apoyo con el bienestar psicológico Dando como resultado que si existe la relación positiva de las variantes la una y la otra marchan hacia una misma localización y se necesitan mutuamente.

En esta investigación también los objetivos específicos se cómo el estilo de afrontamiento al problema, emoción y otras estrategias son medidas con bienestar psicológico, los resultados de las tres dimensiones con el bienestar psicológico si obtuvieron una relación.

Para (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) elaboro estas estrategias para conocer como la persona afronta estas situaciones que se vive a diario que estilo utiliza y como se maneja si se enfocan en el problema, emoción o tiene otras formas. (Ryff, 1989) elabora su teoría haciendo mención que una persona con bienestar psicológico se siente satisfecho más activo y a la vez productivo, se ve una mejor calidad de vida.

Se puede ver que en ambos estudios si ejerce una influencia de ambas variables dando a conocer que ambas dependen y muestran una relación significativa.

A nivel nacional (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019) en su estudio busco hallar la correspondencia entre el estilo de afrontamiento y el bienestar psicológico de estudiantes de postgrado de una universidad de Lima dando como resultado que si tiene una relación significativa entre ambas variables. De igual forma contrastando con el estudio que se desarrolló se busca como objetivo la relación de ambas variables en un personal nombrado el resultado de ambas es positiva y tienen una buena correlación de un 52%

para (Lazarus & Folkman, 1984-1986) que fue el precursor del estudio de las estrategias el afrontamiento centrado en el problema tiende a predominar en el momento que las personas sienten que se logra crear algo provechoso, mientras que “el afrontamiento centrado en las emociones” Presenta una tendencia al cambio en caso los sujetos presenten síntomas de fatiga psicología o estrés lo cual es un escenario que el sujeto debe de tolerar. (Tacca Huamán & Tacca Huamán, 2019) en su primer objetivo específico busca la relación de el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico se obtuvo una relación significativa de 56% y en el siguiente estudio salió un resultado de 19% de acuerdo al tipo de estadístico que se utilizó. Y en su segundo objetivo específico el estilo centrado en las emociones se relaciona positivamente con el bienestar psicológico obteniendo como consecuencia un 50% y la investigación realizada con el mismo objetivo se obtuvo una relación efectiva de un 40%

cómo se observa en las investigaciones tienen un nivel alto de relación que se puede explicar que si la persona tiene un estilo de afrontamiento tendrá una mejor capacidad para desarrollar un mejor bienestar psicológico. Este tipo de resultado se da positivamente porque las personas si emplean una estrategia de afrontamiento y su bienestar psicológico se encuentra en un nivel intermedio.

VI.CONCLUSIÓN

Primera: Para la coyuntura general se concluyó que ambas variables tienen una dependencia significativa es decir que si se tiene un nivel bajo en estrategias de afrontamiento también esto se percibirá con una disminución del bienestar psicológico de la persona como también en forma inversa.

Segunda: Para el primer objetivo específico se concluyó que los sujetos emplean con mayor frecuencia solo tres indicadores primer indicador es: la planificación: obteniendo un resultado elevado en que el sujeto tiene planeado en controlar de la mejor forma el problema, segundo indicador la postergación del afrontamiento: obtuvo un resultado alto en que las personas se priva de reaccionar rápidamente al contexto. Y tercer indicador la búsqueda de apoyo social: la persona pregunta a su entorno sobre situaciones similares para así poder manejar su estrés. En el estilo de afrontamiento al problema se obtuvo 0- 25 Puntos: muy pocas veces emplea esta forma. Y por consiguiente el bienestar psicológico se presenta (117 a 140) puntos con un nivel moderado.

Tercera: Para el segundo objetivo específico las personas demuestran 2 indicadores con mayor respuesta primero Reinterpretación positiva y desarrollo personal: la persona busca algo bueno de la situación, tratan de ver de forma positiva el problema y aprenden algo de la situación, segundo indicador es acudir a la religión: buscan la ayuda en dios y depositan la confianza en dios. En el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción se obtuvo entre un 25 y 50 punto donde la persona a veces utiliza este estilo y en bienestar psicológico se obtuvo entre (117 a 140) puntos siendo un nivel moderado, dando relación que ambas variables se rigen.

Cuarta: Para el tercer objetivo específico de la investigación las personas demuestran un indicador elevado el cual es la distracción: donde el sujeto se dedica a sus labores de oficio o realiza otras actividades para no pensar en el problema. En los otros estilos adicionales obtuvo 0 a 25 donde muy pocas veces emplea esta forma y un bienestar psicológico (117 a 140) puntos siendo un nivel moderado.

VII.RECOMENDACIONES

Primera: Promover un desarrollo con posterioridad de ambas variables en mención y su vínculo positivo como también pueden ser individualmente investigadas para obtener mayor indagación sobre la problemática en otras poblaciones con semejantes características de muestra aplicada o variar la población de estudio. Y a la vez se recomienda a la gerencia de planificación y presupuesto de la municipalidad provincial de Puno para implementar personal idóneo para fomentar un buen desarrollo y manejo de su salud mental.

Segunda: Se recomienda a la subgerencia de personal de la municipalidad provincial de Puno que se den capacitaciones de estrategias de afrontamiento al estrés a los trabajadores.

Tercera: Se recomienda a la vez a la subgerencia de personal especialista en capacitaciones que se brinden talleres de bienestar psicológico para el personal.

Cuarta: Incitar nuevas investigaciones con las mismas variables o sea posible manejar con otra y hacer un estudio de otra perspectiva, se puede aplicar el mismo método de estadística o variarlo según corresponda la cantidad de muestra.

REFERENCIAS

- Anzuoni, M. (12 de Diciembre de 2016). Ellos son los más estresados en Latinoamérica. *world economic forum*, pág. 1. Obtenido de <https://es.weforum.org/agenda/2016/12/ellos-son-los-mas-estresados-en-latinoamerica>
- Briones Guillermo. (2002). *Metodología de la investigación cuantitativa en las ciencias sociales*. Colombia: ARFO Editores e Impresores Ltda.
- Cano et al. (2019). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en universitarios de Lima. 32. doi:10.13140/RG.2.2.27517.38887
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1). doi:<https://doi.org/10.18800/psico.200001.002>
- Casullo, M. M., Brenlla, M. E., Castro Solano, A., Cruz, M. S., Gonzales, R., Meganto, C., . . . Martin, M. (2002). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 18(1).
- Chacaliza Uribe, C. R. (2020). Afrontamiento al estrés y orientación suicida en estudiantes adolescentes. *Avances en Psicología*, 28(1), 127-138. doi:<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2118>
- Chin-Tsai, K. (2013). The Effect of Recreational Sport Involvement on Work Stress and Quality of Life in Central Taiwan. *SOCIAL BEHAVIOR AND PERSONALITY*, 41(10), 1705-1716. doi:<https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.10.1705>
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). Código de Ética y Deontología.

- Coleman, D. (1993). Leisure Based Social Support, Leisure Dispositions and Health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361. doi:<https://doi.org/10.1080/00222216.1993.11969933>
- Comision Ejecutiva Confederal de trabajadores UGT. (2006). Guia sobre el estres ocupacional. *Riesgos Psicosociales*. Obtenido de (http://portal.ugt.org/saludlaboral/observatorio/publicaciones/cuader_guias/2006_Guia_Estres_Laboral.pdf)
- Cook, J. D., Hepworth, S. J., Wall, T. D., & Warr, P. B. (1983). The Experience of Work: A Compendium and Review of 249 Measurements and Their Use. *The British Journal of Sociology*, 34(4), 602-603. doi:10.2307 / 590948
- Departamento de Salud Educación y Bienestar. (1978). EL INFORME BELMONT. *Observatori de Bioetica i Dret*, 1-11. Obtenido de <http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>
- Dextre Valladares, L. I. (2019). Propiedades Psicométricas del Cuestionario Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) en Personal del Ejército Peruano, Huaraz-2019. *ucv*, 58. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41004/Dextre_VLI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Dominguez Lara, S. A. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 8(1), 23-31. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297231283003.pdf>
- Galeano López, R. L. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 31. doi:10.30545/academo.2017.jul-dic.5
- Godbey, G. (1999). *Leisure in your life: An exploration*. Venture Pub. Obtenido de <http://people.tamu.edu/~dscott/601/Unit%201/U1-Godbey-Chapter1.pdf>
- González Moreno , P. (11 de Agosto de 2018). Estrés puede generar problemas de salud mental a 3 de cada 10 empleados. *AGENCIA EFE EDICION AMERICA.*, 1-2.

- Griffiths, A., Leka, S., & Cox, T. (2004). *La organización del trabajo y el estrés*. Francia: Organización Mundial de la Salud. Obtenido de https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., & De Neve, J.-E. (2020). *The World Happiness Report*. Nueva York: Sustainable Development Solutions Network. Obtenido de <https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2020/WHR20.pdf>
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World Happiness Report*. New York: Universidad San Martín de Porres. Obtenido de <https://worldhappiness.report/ed/2018/>
- Hernandez Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. (2018). *Metodología de la investigación*. México: Mc Graw Hill Education.
- Huapaya Condor, Y. (2018). Autoestima y estrategias de afrontamiento al estrés en adolescentes. *licencia de Creative Commons Reconocimiento 4.0 Internacional*, 3(1-2), 27-31. doi:10.24314/rcae. 2018.v3n1.06
- Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984-1986). *Stress, assessment and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQUUp8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Stress+appraisal+and+coping&ots=DgCTonjcMe&sig=EjczjyJhN2ujpZO-OpE6oMv_C9g#v=onepage&q=Stress%20appraisal%20and%20coping&f=false
- Lorente, L., Tordera, N., & Peiro, J. M. (2018). How Work Characteristics Are Related to European Workers' Psychological Well-Being. A Comparison of Two Age Groups. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 15(1), 127. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph15010127>

- Lupano P., M., & Castro S., A. (2010). Psicología Positiva: Análisis Desde Su Surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56. Obtenido de <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Maleta Hector. (2009). *Epistemología aplicada : Metodología y técnica de la producción científica*. Lima: Universidad del Pacífico, Centro de Investigación.
- Moncada, K. (31 de Enero de 2019). Puno: Programa Reforma de Vida en asegurados del hospital III EsSalud de Salcedo. *EsSalud* .
- Murray , P. A., & Faiza, A. (2017). Agency and coping strategies for ethnic and gendered minorities at work. *The International Journal of Human Resource Management*, 28(8), 1236-1260. doi:<https://doi.org/10.1080/09585192.2016.1184488>
- Palechano B., V. (1991). Familia, Stress y Enfermedad. *Análisis y Modificación de Conducta*, 17(55), 729-774. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7086448>
- Pelechano B., V. (1992). Personalidad y Estrategias de Afrontamiento en Pacientes Crónicos. *Análisis y Modificación de Conducta*, 18(58), 167-201. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7079581>
- Rubio A., F. (2007). *¿Como afrontar el estres laboral?* Costa Rica: Instituto de Investigación en Educación. Obtenido de <http://www.kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/77738>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Shin, D., & Johnson, D. (1978). Avowed happiness as an overall assessment of quality of life. *social Indicator research*, 5(4), 475-492. doi: 10.1007 / BF00352944
- Solórzano Gonzales, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *CASUS. Revista De Investigación Y Casos En Salud*, 4(1). doi:<https://doi.org/10.35626/casus.1.2019.160>

- Supo, H. (22 de Junio de 2016). El 80% de la población de Puno padecería estrés por malos hábitos. *Correo*, págs. 1-2.
- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Psicología*. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004
- Tanta Luyo et al. (2019). Diseño y validación de la escala de afrontamiento al estrés en padres de hijos con discapacidad. *Revista de Investigación en Psicología*, 22(2), 265 - 286. doi:<https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17426>
- Taylor, S. (1991). *Seamos optimistas. Ilusiones positivas*. Barcelona: Martínez Roca. Obtenido de <https://sites.google.com/site/aphtnowogmertigh5/5547046-28niameGERandcu25>
- Udod et al. (6 de febrero de 2017). Role stressors and coping strategies among nurse managers. *Leadership in Health Services*, 30(1), 29-43. doi: 10.1108 / LHS-04-2016-0015
- Veliz Burgos et al. (8 de Agosto de 2018). Bienestar psicológico y burnout en profesionales de atención primaria de salud en la región de Los Lagos, Chile. *Acta univ*, 28(3). doi:<https://doi.org/10.15174/au.2018.1895>
- Vivaldi, F., & Barra, E. (2012). Psychological Well-Being, Perceived Social Support and Health Perception Among Older Adults. *Terapia Psicológica*, 30(2), 23-29. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000200002>
- Warr , P. (1990). The measurement of well-being and other aspects of mental health. *Journal of Occupational Psychology*, 193-210. doi:<https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1990.tb00521.x>

ANEXOS

ANEXO 1. Matriz de consistencia

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	FORMULACIÓN DE HIPÓTESIS	Variables e indicadores			
			Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés			
<p>Problema General:</p> <p>¿Cómo se relaciona las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad de Puno 2020.</p> <p>Objetivo específico:</p> <p>OE1: Describir la relación entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado al problema con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad de Puno 2020.</p> <p>OE2: Describir la relación entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado a la emoción con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad de Puno 2020.</p> <p>OE3: Describir la relación entre la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento con el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad de Puno 2020.</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad de Puno 2020.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>H1: Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado al problema y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020.</p> <p>H2: Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020.</p> <p>H3: Existe relación significativa entre la dimensión otros estilos adicionales de afrontamiento y el bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2020.</p>	<p>Dimensiones</p> <p>Estilos de afrontamiento al estrés dirigido al problema.</p>	<p>-Afrontamiento activo</p> <p>-Planificación</p> <p>-La búsqueda de apoyo social</p> <p>-La postergación del afrontamiento</p> <p>-La supresión de otras actividades</p>	<p>Ítems</p> <p>1,14,27,40</p> <p>2,15,28,41</p> <p>5,18,31,44</p> <p>4,17,30,43</p> <p>3,16,29,42</p>	<p>Escala de medición</p> <p>Nominal</p>
			<p>Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos a la emoción.</p> <p>Otros Estilos adicionales de Afrontamiento al estrés.</p>	<p>-La búsqueda de soporte emocional</p> <p>-Reinterpretación positiva y desarrollo personal</p> <p>-La aceptación</p> <p>-Acudir a la religión</p> <p>-Análisis de las emociones</p> <p>-Negación</p> <p>-Conductas inadecuadas</p> <p>-Distracción</p>	<p>6,19,32,45</p> <p>7,20,33,46</p> <p>8,21,34,47</p> <p>9,22,35,48</p> <p>10, 23, 36,49</p> <p>11,24,37,50</p> <p>12,25,38,51</p> <p>13,26,39,52</p>	
			Variable 2: Bienestar psicológico			

			Dimensiones -Auto aceptación -Relaciones positivas con otras -Autonomía -Dominio del entorno -Crecimiento personal -Propósito en la vida	Ítems 1,7,13,19,25,31 2,8,14,20,26,32 3,4,9,10,15,21,27,33 5,11,16,22,28,38,39 24,30,34,35,36,37 6,12,17,18,23,29	Escalada de medición Ordinal
TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADISTICA		
<p>Tipo: La siguiente exploración fue de tipo básico por que pretende buscar el conocimiento del alcance real del objeto de estudio, así como brindar el incremento del conocimiento, para esta definición (Maleta Hector, 2009)</p> <p>Diseño: El estudio fue No experimental, transeccional descriptivo correlacional – causales porque no se realizaron manipulación directa de las variables de estudio, así como que la investigación busca relacionar teorías que fueron estudiadas en un momento (Hernandez Sampieri & Mendoza Torres, 2018)</p>	<p>Población: La población a estudiar está compuesta por 167 trabajadores nombrados de la Municipalidad Provincial de Puno</p> <p>Muestra: La muestra elegida es de 145 trabajadores nombrados, para lo que se empleó la siguiente formula:</p> $n = \frac{N \cdot Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}{e^2 \cdot (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}$ <p>Muestreo: En esta indagación se manejó el tipo de muestreo probabilístico aleatorio simple la cual aprobará el total de los elementos de la población ser estudiada según (Briones Guillermo, 2002)</p>	<p>Variable1: Estrategias de afrontamiento al estrés</p> <p>Instrumento: Modos de afrontamiento al estrés (COPE) (disposicional)</p> <p>Consta de 52 ítems.</p> <p>Variable2: Bienestar Psicológico</p> <p>Instrumento: Escala de Bienestar Psicológico de Carol ryff (adaptado)</p> <p>Consta de 39 ítems.</p>	<p>Estadística descriptiva</p> <p>Estadística inferencial:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alfa de Cronbach 2. Kolgomorov – Smirnov^a – Muestra de 145 Personas. 3. Prueba de normalidad 4. Shapiro-Wilk – Se calculo y se realizó el descarte por ser muestra mayor a 50 5. Correlaciones bivariantes 6. Ecuaciones estructurales - modelo factorial - “diagrama de senderos” 		

ANEXO 2. Tabla de operacionalización de variables

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ITEMS	ESCALA DE MEDICION
Estrategias de afrontamiento al estrés	Es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes.	Se medirá a través de una escala de dicotómica, de 52 preguntas que responde a una única dimensión afrontamiento al estrés.	Estilo de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	1,14,27,40	Tipo Dicotómica
				Planificación	2,15,28,41	
				La búsqueda de apoyo social	5,18,31,44	
				La postergación del afrontamiento	4,17,30,43	
				La supresión de otras actividades	3,16,29,42	
			Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	La búsqueda de soporte emocional	6,19,32,45	
				Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7,20,33,46	
				La aceptación	8,21,34,47	
				Acudir a la religión	9,22,35,48	
				Análisis de las emociones	10, 23, 36,49	
			Otros estilos adicionales de afrontamiento	Negación	11,24,37,50	
				Conductas Inadecuadas	12,25,38,51	
				Distracción	13,26,39,52	
Bienestar psicológico	Es la satisfacción que demuestra la persona; donde lo primordial para un sujeto es tener pensamientos positivos.	Se utiliza la definición de medida dada por el instrumento.	Auto aceptación	Aceptación positiva de uno mismo	1,7,13,19,25,31	Tipo Likert
			Relaciones positivas	Empatía por los demás	2,8,14,20,26,32	
			Autonomía	Independencia Personal	3,4,9,10,15,21,27,33	
			Dominio del entorno	Sensación de control	5,11,16,22,28,38,39	
			Propósito de la vida	Objetivo de vida	6,12,17,18,23,29	
			Crecimiento personal	Desarrollo personal	24,30,34,35,36,37	

ANEXO 3. Instrumento de recolección de datos

CUESTIONARIO MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Autor: Charles S. Carver y colaboradores.

Año:1989

Adaptado por: Casuso

INSTRUCCIONES

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

Nunca: (NO) Siempre: (SI)

1	Ejecuto acciones para deshacerme del problema	Si	No
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	Si	No
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	Si	No
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar al problema	Si	No
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que Hicieron	Si	No
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	Si	No
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	Si	No
8	Aprendo a convivir con el problema	Si	No
9	Busco la ayuda de Dios	Si	No
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	Si	No
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	Si	No
12	Dejo de lado mis metas	Si	No
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	Si	No
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	Si	No
15	Elaboro un plan de acción	Si	No
16	Me dedico a enfrentar el problema y, si es necesario, dejo de lado otras actividades	Si	No
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	Si	No
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	Si	No
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	Si	No
20	Trato de ver el problema de forma positiva	Si	No
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	Si	No

22	Deposito mi confianza en Dios	Si	No
23	Libero mis emociones	Si	No
24	Actuó como si el problema no hubiera sucedido realmente	Si	No
25	Dejo de perseguir mis metas	Si	No
26	Voy al cine o miro TV para pensar menos en el problema	Si	No
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	Si	No
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	Si	No
29	Me alejo de otras actividades para concentrarse en el problema	Si	No
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	Si	No
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	Si	No
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo	Si	No
33	Aprendo algo de la experiencia	Si	No
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	Si	No
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	Si	No
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	Si	No
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	Si	No
38	Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado	Si	No
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	Si	No
40	Actúo directamente para controlar el problema	Si	No
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	Si	No
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	Si	No
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	Si	No
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	Si	No
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	Si	No
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	Si	No
47	Acepto que el problema ha sucedido	Si	No
48	Realizo la oración más de lo usual	Si	No
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	Si	No
50	Me digo a mí mismo "esto no es real"	Si	No
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	Si	No
52	Duermo más de lo usual	Si	No

ESCALA BP DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Autor: Carol Ryff

Año:1995

Adaptación: Darío Díaz y colaboradores

A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (x).

TD Total, en Desacuerdo	ED En Desacuerdo	NN Ni Acuerdo Ni Desacuerdo	DA De Acuerdo	TA Total, de Acuerdo
----------------------------	---------------------	-----------------------------------	------------------	-------------------------

N°	ITEMS	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni de acuerdo ni desacuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas					
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones					
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente					
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida					
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.					
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad					
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo					
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar					
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí					
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes					
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto					
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo					
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría					
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas					
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones					
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo					

17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro3					
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí					
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad					
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo					
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general					
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen					
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida					
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo					
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida					
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza					
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos					
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria					
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida					
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida					
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo					
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí					
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo					
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está					
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo					
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona					
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona					
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento					
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla					

ANEXO 4. Ficha sociodemográfica

CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS

EDAD:

GENERO:

Femenino ()

Masculino ()

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

Primaria ()

Secundaria ()

Profesionales ()

Técnicos ()

RELIGION:

Católico ()

Evangélico ()

Mormón ()

Otros ()



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS

EDAD: 60 años

GENERO:

Femenino ()

Masculino (x)

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

Primaria ()

Secundaria ()

Profesionales (x)

Técnicos ()

RELIGION:

Católico (x)

Evangélico ()

Mormón ()

Otros ()



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CARACTERISTICAS SOCIODEMOGRAFICAS

EDAD: 56

GENERO:

Femenino

Masculino ()

GRADO DE INSTRUCCIÓN:

Primaria ()

Secundaria ()

Profesionales

Técnicos ()

RELIGION:

Católico ()

Evangélico

Mormón ()

Otros ()

ANEXO 6. Autorización de la aplicación del instrumento

AUTORIZACION

El que suscribe, autoriza a la Bachiller en Psicología Scarlett Grecia Espejo Nuñez, aplicar los instrumentos de medición a los trabajadores nombrados de la Municipalidad Provincial de Puno, para realizar su trabajo de investigación titulada; “ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL STRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN TRABAJADORES NOMBRADOS DE LA MUNICIPALIDAD PROVINCIAL DE PUNO”; por lo que los Gerentes, Sub Gerentes, Jefes de Oficina y Jefes de Área le brindaran las facilidades del caso.

Puno, 3 de noviembre de 2020

MUNICIPALIDAD PROVINCIAL PUNO
GERENCIA DE ADMINISTRACION



Abog. Moises Juan Sosa Cullire
SUB GERENTE DE PERSONAL

ANEXO 7. Autorización de uso de los instrumentos

SOLICITUD DE PERMISO PARA EL USO DEL INSTRUMENTO ADAPTACION ESPAÑOLA DEL CUESTIONARIO DE COPE



Scarlett Spejo Nuñez <scarlett10496@gmail.com>

lun, 7 dic 2020 16:04



para psper07 ▾

Estimados académicos:

María Crespo L.

Juan Cruzado R.

Me es grato dirigirme hacia su persona de primera instancia presentarme, soy Bachiller en Psicología Scarlett Grecia Espejo Nuñez que realizo una investigación titulada : "Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2021", que para fines de los procesos de la institución en la que curso es necesario validar el instrumento por un profesional experto que haya realizado la creación o adaptación del instrumento : Cuestionario de modos de afrontamiento del estrés (COPE), para lo cual expongo lo siguiente.

Para estos fines solicito que pueda brindarme la autoridad de usar el instrumento mencionado en líneas arriba para los fines de aplicarla en la Localidad de la ciudad de Puno – Perú. Dirigido para los trabajadores nombrados de la Municipalidad Provincial de Puno.

Sin ningún otro particular, permítame saludarlo y desearle salud para usted y los suyos en estos tiempos de emergencia sanitaria que aqueja a nuestro planeta, agradeciéndole de antemano su amable respuesta, estaré pendiente.

Saludos cordiales.

Scarlett Grecia Espejo Nuñez

SOLICITUD DE PERMISO PARA EL USO DEL INSTRUMENTO ADAPTACIÓN ESPAÑOLA DE LAS ESCALAS DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF



Scarlett Spejo Nuñez <scarlett10496@gmail.com>

lun, 7 dic 2020 17:29



para dario.diaz ▾

Estimado Académico Darío Díaz.

Me es grato dirigirme hacia su persona de primera instancia presentarme, soy Bachiller en Psicología Scarlett Grecia Espejo Nuñez que realizó una investigación titulada : "Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno 2021", que para fines de los procesos de la institución en la que curso es necesario validar el instrumento por un profesional Experto que haya realizado la creación o adaptación del instrumento : Bienestar Psicológico de carol ryff . para lo cual expongo lo siguiente.

Para estos fines solicito que pueda brindarme la autoridad de usar el instrumento mencionado en líneas arriba para los fines de aplicarla en la Localidad de la ciudad de Puno – Perú dirigido para los trabajadores nombrados de la Municipalidad Provincial de Puno.

Sin ningún otro particular, permítame saludarlo y desearle salud para usted y los suyos en estos tiempos de emergencia sanitaria que aqueja a nuestro planeta, agradeciéndole de antemano su amable respuesta, estaré pendiente.

Saludos cordiales.

Scarlett Grecia Espejo Nuñez

ANEXO 8. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno ,2020 es conducida por la estudiante en psicología Espejo Nuñez Scarlett Grecia identificada con DNI: 72111231, estudiantes de la Universidad César Vallejo. La meta de este estudio ver si tienes relación las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno

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 a la encuesta 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 la aplicación. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

MOSTRARSE CONFORME 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.....

Firma del participante



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación "Modos De Afrontamiento Al Estrés Y Bienestar Psicológico En Trabajadores Nombrados De La Municipalidad Provincial De Puno ,2020" es conducida por la estudiante en psicología Espejo Nuñez Scarlett Grecia identificada con DNI: 72111231, estudiantes de la Universidad César Vallejo. La meta de este estudio es el nivel de Modos de Afrontamiento al Estrés Y Bienestar Psicológico En Trabajadores Nombrados De La Municipalidad Provincial De Puno

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 a la encuesta 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 la aplicación. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

MOSTRARSE CONFORME 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 Daniela Tirra Torres, AL TELÉFONO 01212329


Firma del participante



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación "Modos De Afrontamiento Al Estrés Y Bienestar Psicológico En Trabajadores Nombrados De La Municipalidad Provincial De Puno ,2020" es conducida por la estudiante en psicología Espejo Nuñez Scarlett Grecia identificada con DNI: 72111231, estudiantes de la Universidad César Vallejo. La meta de este estudio es el nivel de Modos de Afrontamiento al Estrés Y Bienestar Psicológico En Trabajadores Nombrados De La Municipalidad Provincial De Puno

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 a la encuesta 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 la aplicación. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

MOSTRARSE CONFORME 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.....

A..... RICARDO ESPEJO CANAZA
952212656


Firma del participante

ANEXO 9. Resultados complementarios

CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DE LOS CUESTIONARIOS.

MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Tabla 6 Fiabilidad del instrumento Modos de afrontamiento al estrés.

Alfa de Cronbach	N de elementos
,903	52

En la tabla 6 se observa la fiabilidad de las 52 preguntas del cuestionario modos de afrontamiento de lo que se obtuvo un coeficiente de 0.903 según el alfa de Cronbach.

BIENESTAR PSICOLÓGICO

Tabla 7 Fiabilidad del instrumento Bienestar psicológico

Alfa de Cronbach	N de elementos
,853	39

En la tabla 7 se observa la fiabilidad de las 39 preguntas del cuestionario de bienestar psicológico de lo que se obtuvo un coeficiente de 0.853 según el alfa de Cronbach.

Tabla 8 Grado de Bienestar Psicológico

Grados	N	%
ALTO	3	2.06%
BAJO	27	23.47%
MODERADO	115	79.31%
Total	145	100%

La tabla 8 y el grafico 7 nos indica que el 79.31% que representa a 115 trabajadores nombrados de la Municipalidad provincial de Puno presentan un Bienestar Psicológico Moderado, mientras que el 23.47%, es decir 27 trabajadores, un bienestar psicológico bajo y por último solo el 2.06% es decir 3 trabajadores tiene un alto bienestar psicológico.

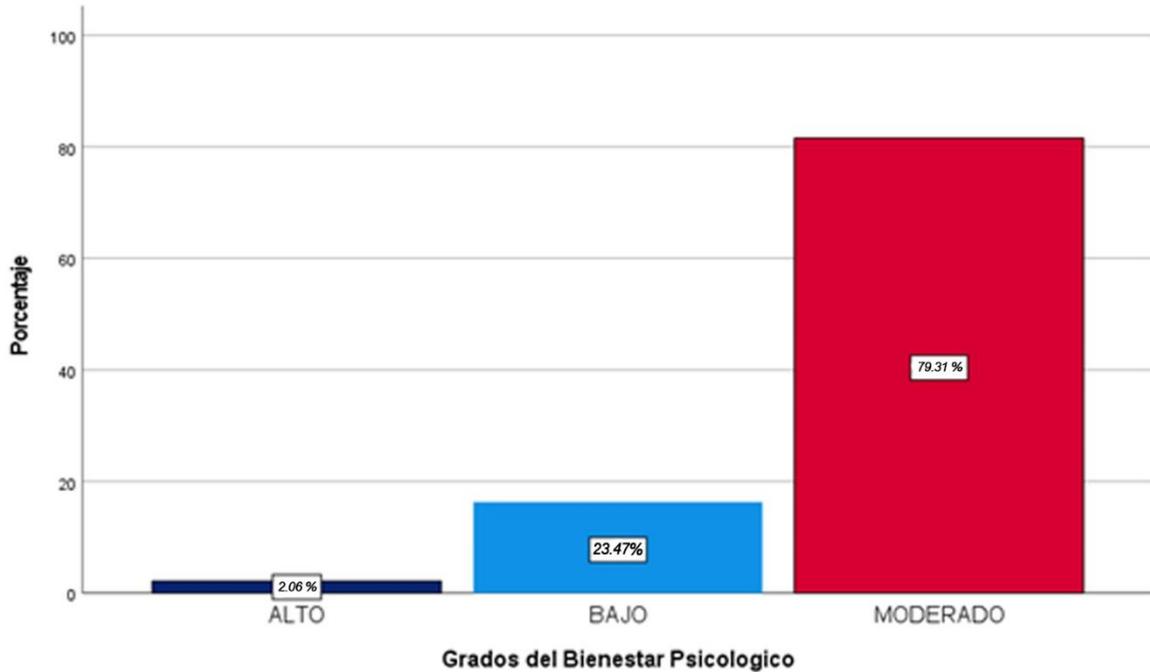


Gráfico 7 Los grados de Bienestar psicológico

Tabla 9 Grados de Afrontamiento al estrés.

Grados	N	%
DEPENDE DE LAS CIRCUNSTANCIAS	137	94.48%
MUY POCAS VECES EMPLEA ESTA FORMA	8	5.51%
Total	145	100.0%

La tabla 9 y el grafico 8 nos indica que el 94.48% que representa a 137 trabajadores nombrados de la Municipalidad provincial de Puno afrontan el estrés depende a las circunstancias, mientras que solo el 5.51%, es decir 8 trabajadores muy pocas veces emplea una de las formas de afrontamiento al estrés.

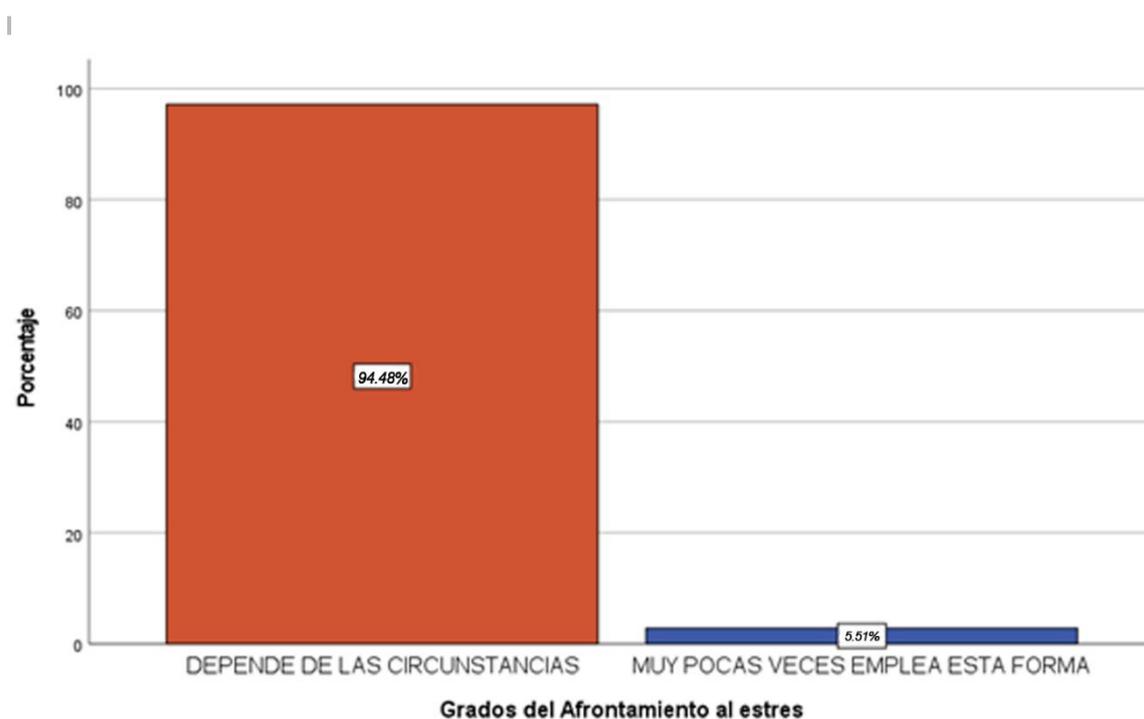


Gráfico 8 Los grados de Afrontamiento al Estrés.

Tabla 10 Grados de Bienestar Psicológico según el sexo.

Grados del Bienestar Psicológico	Sexo						Total	
	F		M		N	%	N	%
ALTO	4	8%	8	8.42%	12	8.27%		
BAJO	15	30.00%	13	13.68%	28	19.31%		
MODERADO	31	62.00%	74	77.89%	105	72.41%		
Total	50	100,0%	95	100,0%	145	100,0%		

De la tabla 10 y grafico 9 podemos apreciar que 4 mujeres que representa al 8.0% tiene alto grado de bienestar psicológico, mientras que 15 mujeres que representan al 30.00% presentan un grado de bienestar psicológico bajo y 31 mujeres que representa al 62.00% muestra un grado moderado de bienestar psicológico. Y en cuanto a la población masculina podemos observar que solo 8 varones que representan al 8.42% tienen un grado alto de bienestar psicológico, 13 varones que representan un 13.68% tienen un bajo grado de bienestar psicológico, mientras que el 77.89% que son 74 varones tienen un grado moderado de bienestar psicológico.

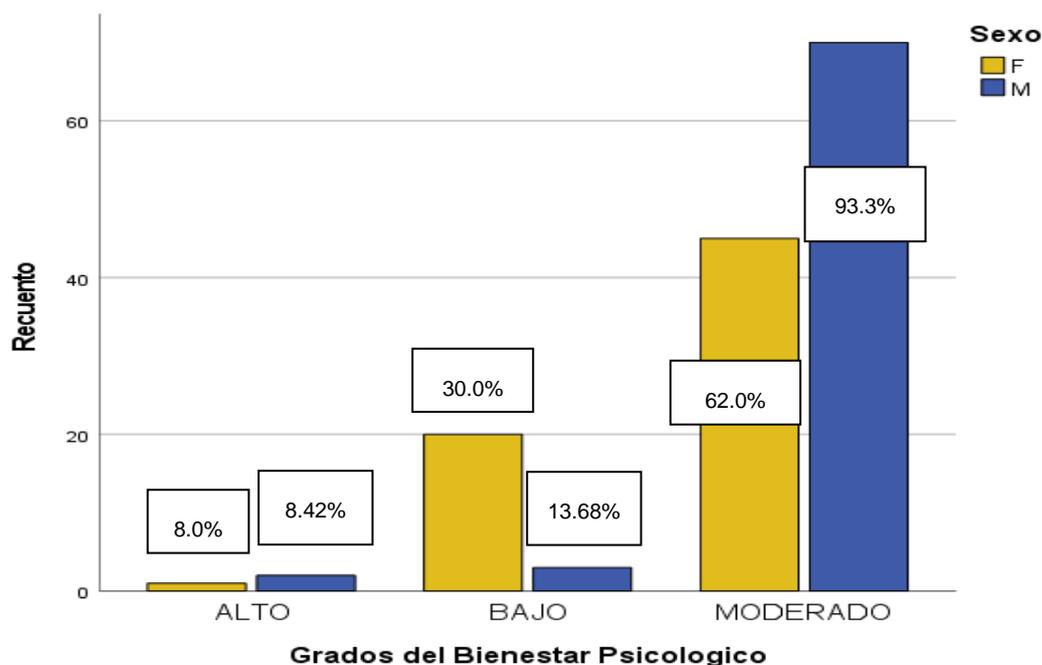


Gráfico 9 los grados de Bienestar psicológico según el sexo

Tabla 11 Grados de afrontamiento al estrés según el sexo.

Grados del Afrontamiento al estrés	Sexo		Total	
	F	M	N	%
DEPENDE DE LAS CIRCUNSTANCIAS	49	92	101	97,2%
MUY POCAS VECES EMPLEA ESTA FORMA	1	3	4	2,75%
Total	50	95	145	100,0%

De la tabla 11 y grafico 10 podemos apreciar que las 49 mujeres que representan al 98.0% afrontan el estrés depende de las circunstancias, frente a un 96.84% que son 92 varones que afrontan el estrés depende de las circunstancias. Por otro lado, vemos que solo 1 mujer que constituye el 2.0% muy pocas veces emplea una estrategia de afrontamiento al estrés frente a 3 varones que hacen el 3.15%, los cuales muy pocas veces emplean alguna estrategia de afrontamiento al estrés.

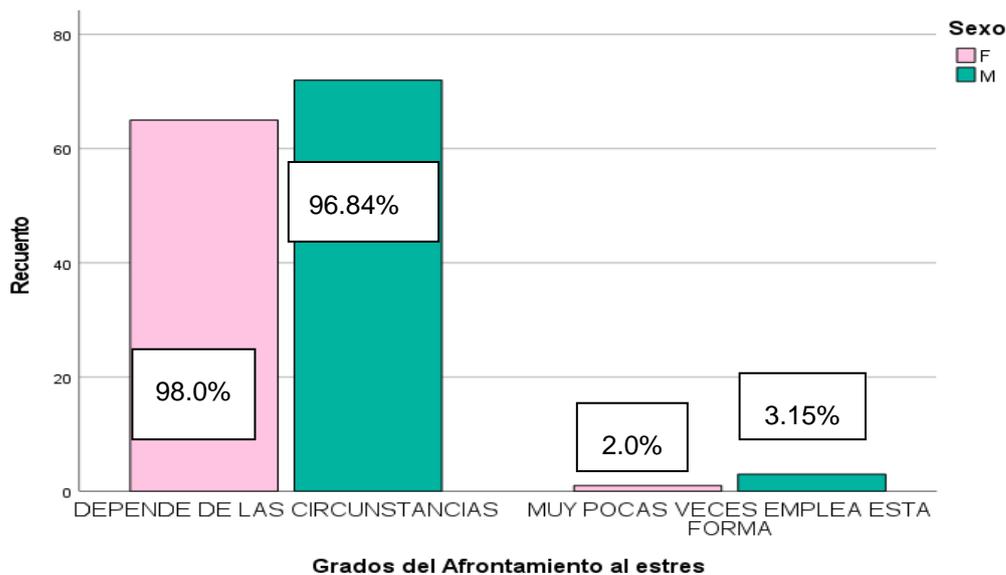


Gráfico 10 Los grados de Afrontamiento al estrés según el sexo

Tabla 12 Grados de bienestar psicológico según el grupo etario

Grados del Bienestar Psicológico	Grupo etario					
	de 30 a 59		de 60 a mas		Total	
	N	%	N	%	N	%
ALTO	0	0,0%	3	4,00%	3	2,1%
BAJO	11	15,7%	12	16,00%	23	16,3%
MODERADO	59	84,3%	56	74,66%	115	81,6%
Total	70	100,0%	75	100,0%	145	100,0%

En la tabla 12 y grafico 11 se puede apreciar los resultados acerca de los grados de bienestar psicológico según los grupos etarios, en los que se puede observar que solo hay dos, puesto que, al ser la población en estudio personal nombrado, es muy difícil encontrar personas menores a 30 años de edad, que ya estén en condición de nombrados, por lo tanto, no hay datos que describan al grupo etario de 18 a 29 años.

Podemos ver que en el grupo de 30 a 59 años de edad hay 11 personas que representan al 15.7% que manifiestan un bajo grado bienestar psicológico, así como un 84.3% que son 59 personas en este grupo etario que tienen un moderado grado de bienestar psicológico.

En el grupo etario de 60 años a más, existe un 4.00% que son 3 trabajadores nombrados que poseen un alto grado de bienestar psicológico, un 16.00% que son 12 trabajadores con un bajo grado de bienestar psicológico, y 56 trabajadores que representan al 74.66% que tienen un grado moderado de bienestar psicológico.

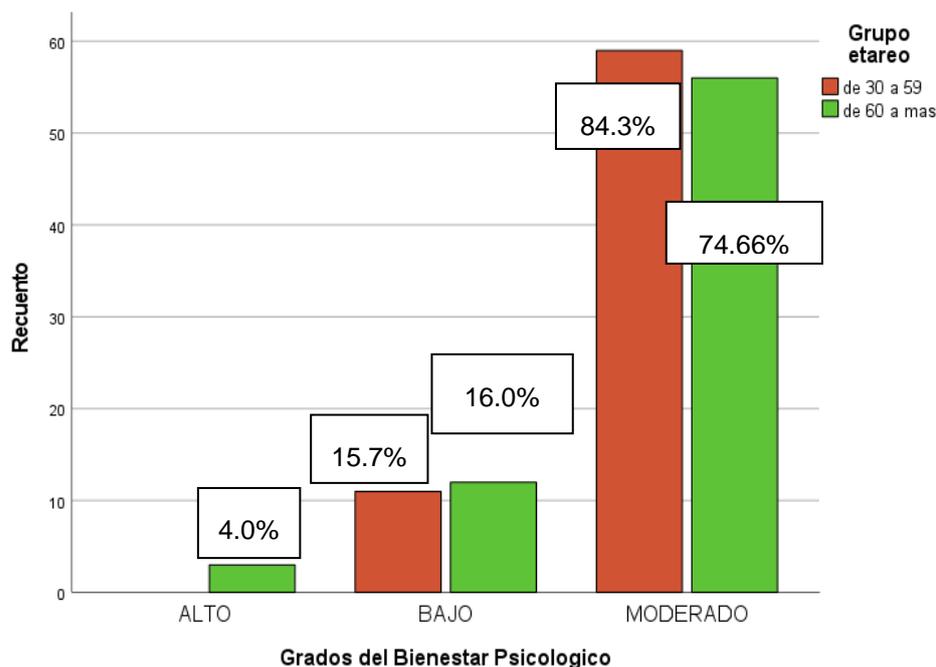


Gráfico 11 Los grados de bienestar psicológico según el grupo etario

Tabla 13 Grados de afrontamiento al estrés según grupos etarios.

Grados del Afrontamiento al estrés	DEPENDE DE LAS CIRCUNSTANCIAS	Grupo etario				Total	
		de 30 a 59		de 60 a mas		N	%
		N	%	N	%		
		68	95.77%	69	93.24%	137	94.482%
	MUY POCAS VECES EMPLEA ESTA FORMA	3	4.22%	5	6.75%	8	5.51%
Total		71	100,0%	74	100,0%	145	100,0%

De la tabla 13 podemos describir que en el grupo etario de 30 a 59 años de edad el 95.77% que corresponde a 68 trabajadores afronta el estrés depende a las circunstancias y el 4.22% que son 3 trabajadores muy pocas veces emplea algún modo de afrontamiento al estrés. En el caso del grupo etario de 60 años a más, se aprecia que un 93.24% que representa a 69 trabajadores nombrados afronta el estrés depende a las circunstancias, y solo el 6.75% que hacen un total de 5 trabajadores, muy pocas veces emplea algún modo para afrontar el estrés.

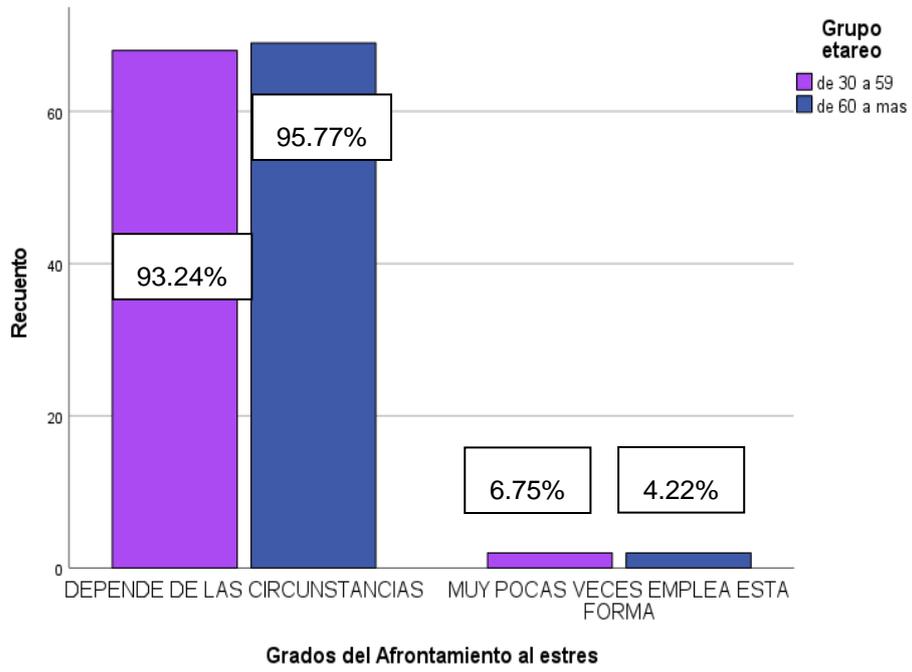


Gráfico 12 Grados de afrontamiento al estrés según grupos etarios.

ANEXO 10 Resultados adicionales con la muestra: diagrama de senderos

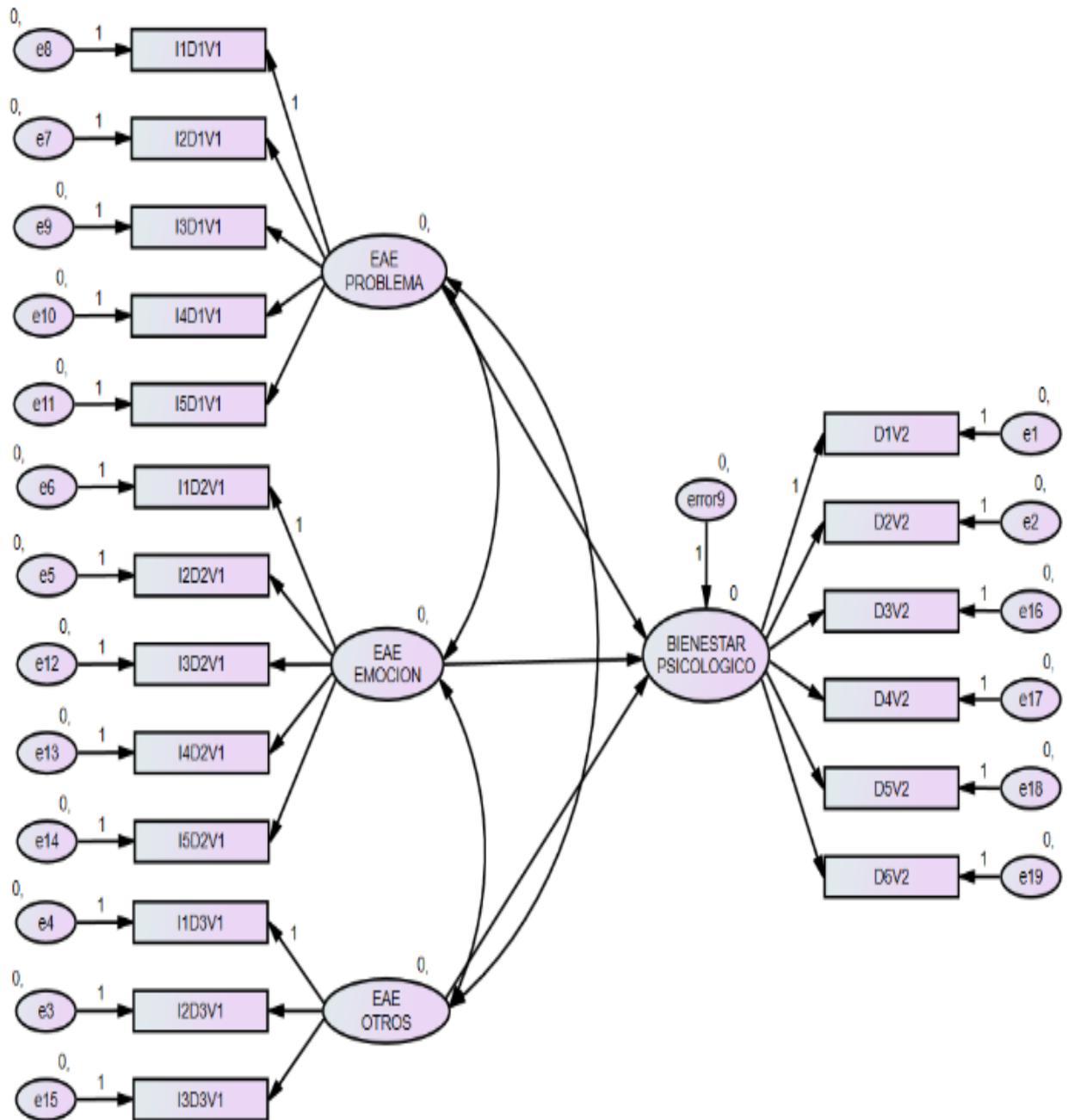


Tabla 14 Ratios de modelo factorial.

Modelos	Medidas de ajuste absoluto		Medidas de ajuste incremental			Medidas de Ajuste de la Parsimonia			
	X2	RMSEA	CFI	TLI	NFI	PRATIO	PCFI	PNFI	AIC
Modelo EAE-BP	0.000	0.045	0.901	0.911	0.897	0.865	0.927	0.834	5.740

La ecuación estructural o el diagrama de senderos conlleva a dar relación entre las variables pertenecientes a las Estrategias de afrontamiento al estrés entre el bienestar psicológico, esta primera presentan variables latentes como los afrontamientos a la emoción, problema y otros así como cada una se desarrolla por indicadores de la propia variable, de la misma manera se estructura el bienestar psicológico con las dimensiones de autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito de vida, el cual el modelo contiene un óptimo constructo según las técnicas de análisis factorial confirmatorio.

Se evidencia que las medidas de ajuste absoluto son mínimas a un 0.05 por lo que aparte de rechazar la hipótesis nulas entre variables aceptan el modelo en función a la cantidad de muestra observada, Las medidas de ajuste incremental muestran que los índices comparativos así en comparación con los normados expresan proporción de varianza explicada por el modelo factorial propuesto superior al 0.90; Finalmente los ajustes a la parsimonia se darán con los coeficientes promedios mayores a 0.90 lo que expresa a la coherencia y simplicidad del modelo propuesto, estos alores son confirmatorios en cuanto al índice de criterio de información cercano a 1