



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en  
voluntarios de la cruz roja, Ica, 2021**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciado en Psicología

**AUTORES:**

Aparcana Romero, Sergio André (ORCID: 0000-0003-4492-7601)

Mendoza Sotomayor, Heydi Marian (ORCID: 0000-0001-8559-8176)

**ASESOR:**

Dr. Candela Ayllón, Víctor Eduardo (ORCID: 0000-0003-0798-1115)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Desarrollo Organizacional

LIMA – PERÚ

2021

### **Dedicatoria**

A nuestros padres por habernos motivado diariamente a cumplir nuestras metas, por el esfuerzo que realizan para darnos una buena educación y también por las enseñanzas que nos han servido de ayuda durante este proceso.

A nuestros hermanos por el apoyo incondicional y consejos brindados.

### **Agradecimiento**

Agradecemos a la universidad por darnos la oportunidad de lograr nuestros objetivos, al asesor por guiarnos durante todo este proceso.

Y gracias a todos los que nos brindaron su apoyo para realizar esta investigación.

## **Página de Jurado**

**PRESIDENTE**

**Mg. LLAUCE VIGO CHARO ROCIO**

**DNI: 16742625**

**ORCID: 0000-0002-1421-2528**

**SECRETARIO**

**Mg. GUZMAN ROBLES, LUIS ALFREDO**

**DNI: 09585820**

**ORCID: 0000-0001-8336-0746**

**VOCAL**

**Dr. CANDELA AYLLON VÍCTOR EDUARDO**

**DNI: 15382082**

**ORCID: 0000-0003-0798-1115**

## Índice de contenido

Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Resumen .....	viii
Abstract .....	viii
I. INTRODUCCIÓN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
II. MARCO TEÓRICO.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
III. METODOLOGÍA.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2. Variables y operacionalización.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3. Población, muestra y muestreo.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.5. Procedimientos .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.6. Método de análisis de datos.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.7. Aspectos éticos .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
IV. RESULTADOS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
V. DISCUSIÓN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
VI. CONCLUSIONES .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
VII. RECOMENDACIONES.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
REFERENCIAS.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
ANEXOS .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## Índice de tablas

		Pág.
Tabla 1	Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov de las variables	16
Tabla 2	Correlación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico	17
Tabla 3	Correlación entre estrategias de afrontamiento al estrés y las dimensiones de bienestar psicológico	18
Tabla 4	Correlación entre bienestar psicológico y las dimensiones de Estrategias de afrontamiento al estrés	18
Tabla 5	Descripción de la variable bienestar psicológico (n=84)	19
Tabla 6	Descripción de la variable estrategias de afrontamiento al estrés por dimensiones (n=84)	20
Tabla 7	Comparación de la variable estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad.	21
Tabla 8	Comparación de la variable bienestar psicológico según sexo y edad.	21
Tabla 9	Evidencias de validez de contenido a través del criterio de jueces expertos del cuestionario de afrontamiento al estrés	47
Tabla 10	Evidencias de validez de contenido a través del criterio de jueces expertos de la escala de bienestar psicológico en voluntarios	49
Tabla 11	Evidencias de fiabilidad por consistencia interna del cuestionario de afrontamiento al estrés	51
Tabla 12	Evidencias de fiabilidad por consistencia interna de la escala de bienestar psicológico y sus dimensiones	51

## Resumen

El estudio tuvo como objetivo principal determinar la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja, Ica, 2021. El tipo de investigación fue descriptivo – correlacional, de enfoque cuantitativo y de diseño no experimental. La muestra estuvo conformada por 84 voluntarios de ambos sexos. Los instrumentos empleados fueron, la escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff y el cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE) de Sandín y Chorot. Los resultados obtenidos evidenciaron que existe una relación directa y significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico ( $Rho=,447$ ), lo que indica que a mayor estrategias de afrontamiento al estrés mayor será el nivel de bienestar psicológico. El estudio concluye señalando que los voluntarios al mostrar ser capaces de manejar situaciones adversas mediante herramientas para canalizar el estrés, podrán mantener el equilibrio focalizándose en el problema para poder darle una solución, pudiendo así cumplir de manera satisfactoria metas trazadas en su día a día.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento al estrés, bienestar psicológico, focalización en la solución del problema.

## **Abstract**

The main objective of the study was to determine the relationship between stress coping strategies and psychological well-being in Red Cross volunteers, Ica, 2021. The type of research was descriptive-correlational, quantitative approach and non-experimental design. The sample consisted of 84 volunteers of both sexes. The instruments used were Carol Ryff's Psychological Well-Being scale and Sandín and Chorot's stress coping strategies questionnaire (CAE). The results obtained showed that there is a direct and significant relationship between stress coping strategies and psychological well-being ( $Rho=.447$ ), which indicates that the higher the stress coping strategies, the higher the level of psychological well-being. The study concludes by indicating that the volunteers, by showing that they are capable of handling adverse situations by means of tools to channel stress, will be able to maintain their balance by focusing on the problem in order to find a solution to it, thus being able to satisfactorily meet the goals set in their daily lives.

Keywords: stress coping strategies, psychological well-being, problem-solving focus.

## I. INTRODUCCIÓN

A nivel global, el estrés nos aqueja por diferentes frentes, ya sea ocasionado por la inseguridad ciudadana, la falta de protección social, la competencia laboral, economía y salud, todo esto afecta la tranquilidad de las personas, a su vez, lo mencionado puede afectar a nivel familiar debido a que genera conductas alteradas. Si bien es cierto el estrés es beneficioso en algunas condiciones debido a que motiva y estimula, a largo plazo puede producir problemas en la salud mental y física.

A nivel nacional, según una encuesta realizada a la población peruana por el instituto Integración (2015), indicó que el 58 % sufren de estrés, así mismo, nos indica que la principal causa de este con 64 % son las dificultades económicas, de la misma manera indica que las mujeres alcanzan niveles superiores de estrés (63%) que los hombres (52%). La inseguridad ciudadana influye, debido a que las personas que se alarman por no ser víctimas de un posible suceso delictivo refieren su día a día como estresante, estas personas representan el 31%.

Además de ello, se debe resaltar que actualmente el estrés laboral es reconocido como uno de los puntos fundamentales a trabajar en las instituciones, tanto es así que una buena salud acompañada de un adecuado ambiente laboral ayuda a obtener mejores resultados en el desarrollo de las funciones en los empleados. Cabe resaltar que la legislación en diferentes países exigen a los empleadores que se preocupen por el bienestar y el cuidado de sus empleados, además de ello, se cree que este requisito implica la gestión de los riesgos a consecuencia del estrés, estrés laboral y lo que conlleva al quebrantamiento de la salud, tanto física como mental (Leka et. al, 2004).

Al respecto conviene decir que el personal voluntario de la Cruz Roja, tiene participación en proyectos sociales donde podrían presentar cuadros de estrés a consecuencia de las actividades propias que desempeñan. De igual manera, esta actividad voluntaria tiene efectos positivos en la vida de quienes ejercen esta ayuda, aunque también podría ocasionar angustia cuando el dolor de las personas lo perciben como propio.

Actualmente el bienestar psicológico de las personas se ve afectado, debido a los desafíos enfrentados día a día, cada vez la gente se irrita con más facilidad, tienen menos tolerancia con sus pares, son más proclives a la frustración, estas características aparecen a causa de una inestabilidad mental. El 50 % de peruanos que presentan problemas relacionados con la salud mental, no tienen una concepción de estrés como una enfermedad, estos individuos no ven necesario buscar ayuda profesional, Castillo (2015).

Es necesario considerar también que actualmente el bienestar psicológico es un factor primordial que está relacionado con la felicidad y la realización personal, debido a que las personas necesitan estar psicológicamente estables para poder alcanzar metas trazadas, y de esta manera hacerle frente a los obstáculos que se exhiben tanto en el entorno familiar como laboral, para ello se necesita de un equilibrio. El bienestar psicológico cumple un papel protagónico como prevención y mejoría de las condiciones físicas. Por tanto, la promoción del bienestar a nivel social se transforma en una meta por alcanzar (Fernández, 2017)

En base a lo mencionado podemos decir que el bienestar psicológico está asociado en gran magnitud a las estrategias de afrontamiento al estrés debido a que cada persona debe poseer una óptima salud mental para poder desarrollar y afrontar vicisitudes que se presentan a lo largo de la vida.

Frente a lo mencionado anteriormente, se plantea el siguiente problema ¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja, Ica 2021?

La presente investigación cuenta con una justificación teórica: puesto que contribuirá al incremento de información sobre variables mencionadas, debido a que son poco estudiadas en grupos voluntarios de la Cruz Roja, así mismo, servirá de referencia literaria para próximas investigaciones. De igual forma se presenta una justificación metodológica: ya que se validó y se realizó la confiabilidad de los instrumentos de estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, las cuales podrán ser utilizadas para futuras investigaciones.

El objetivo general es: determinar la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja, Ica, 2021. Y los objetivos específicos son: a) determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés con las dimensiones de bienestar psicológico; b) determinar la relación entre bienestar psicológico con las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés; c) describir las estrategias de afrontamiento al estrés por dimensiones expresados en focalización en la solución del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión; d) describir el bienestar psicológico de forma general; e) comparar las estrategias de afrontamiento al estrés de forma general según sexo y edad; f) comparar bienestar psicológico de forma general según sexo y edad.

Finalmente se planteó la siguiente hipótesis general: Existe una relación directa y significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja, Ica 2021. De modo que las hipótesis específicas son las siguientes: a) existe una relación directa y significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés con las dimensiones de bienestar psicológico; b) existe una relación directa y significativa entre bienestar psicológico con las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés; c) existe diferencias significativas entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológicos según sexo y edad.

## II. MARCO TEÓRICO

En el ámbito nacional, Vigo (2020) examinó la correlación entre dos variables, estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, la muestra fue compuesta por 156 voluntarios entre 18 y 59 años. Realizaron una investigación de tipo descriptiva correlacional. Los resultados arrojaron una relación positiva y significativa entre la segunda variable mencionada y afrontamiento activo ( $\rho = .20$ ,  $p < .01$ ) y relaciones inversas pero no significativas entre dimensiones de bienestar psicológico y desentendimiento y negación, se concluyó que las personas que usan estrategias para regular sus emociones, son mayormente personas que logran tener una autoestima alta y por ende relaciones estables, las personas que utilizan estrategias de afrontamiento para darle soluciones a los problemas muestran mayor bienestar psicológico.

Poquioma (2019) realizaron una investigación donde su objetivo fue establecer las discrepancias en las estrategias de afrontamiento al estrés en la muestra examinada, la cual estuvo conformada por 349 bomberos (3 compañías), fue una investigación descriptiva comparativa con enfoque cuantitativo no experimental. Los resultados expusieron que estadísticamente no se encuentran diferencias significativas entre las tres compañías, ni entre las variables sexo y edad.

Tenazoa (2019) hicieron una investigación de tipo descriptivo correlacional, acerca de la relación que coexiste entre bienestar psicológico y afrontamiento en bomberos voluntarios. Los resultados mostraron que hay una relación indirecta y con significancia menor a ,05 entre la primera variable mencionada y las dimensiones de afrontamiento y que estas están orientadas en la solución y búsqueda de apoyo social. El estudio concluyó que existe un elevado índice de bienestar psicológico.

Ruiz (2018) ejecutó un estudio de tipo descriptivo cuya finalidad fue conocer el nivel de bienestar psicológico en voluntarios de una organización en Huamanga, la muestra comprendía de 56 voluntarios entre 18 y 65 años. Usó la escala de bienestar psicológico, y los resultados mostraron niveles medios de

bienestar psicológico (48.4%). La investigación concluyó que el grado de satisfacción personal frente a las metas alcanzadas, es de nivel medio.

Trujillo (2017) analizó, de manera descriptiva correlacional, la relación entre el bienestar psicológico y la regulación emocional. La muestra fue compuesta por 100 voluntarios entre 18 y 63 años. Los resultados revelan que a menor presencia de la supresión emocional, mayores serán los niveles de bienestar psicológico, se determina que coexiste una relación directa entre estrategias de reevaluación cognitiva y auto aceptación / propósito en la vida y una relación indirecta entre supresión emocional y las sub escalas de bienestar psicológico.

Así mismo a nivel internacional tenemos; Corral (2018) exploró la correlación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico de un grupo de 82 voluntarios de Cruz Roja Española en la comunidad Valenciana. Los resultados muestran que la claridad emocional está relacionada significativamente con cuatro de las cinco dimensiones del bienestar medidas (aceptación control, autonomía, proyectos y bienestar total), mientras que la reparación emocional se relaciona con bienestar total y aceptación-control.

Azollini, Bail, Depaula y Vidal (2018), la finalidad de la investigación fue estimar la existencia de relaciones entre las estrategias de afrontamiento y la efectividad en la Primera Ayuda Psicológica (PAP), la muestra fue compuesta por 246 voluntarios (Bomberos Voluntarios, Ejército, Cruz Roja y Defensa Civil), y en los resultados se halló una correlación entre la efectividad en la aplicación de la PAP con el afrontamiento evitativo ( $r = -.20$ ,  $p < .001$ ), la valoración de la situación como amenaza ( $r = -.17$ ,  $p < .001$ ) y como irrelevante ( $r = -.18$ ,  $p < .001$ ).

Rabenu & Yaniv (2017), examinaron cuanto discrepan los individuos en sus medios psicológicos positivos al momento de efectuar distintas estrategias para afrontar el estrés, la muestra constó de 554 empleados de diferentes organizaciones, los resultados mostraron que los recursos psicológicos se relacionaron directamente con el afrontamiento mediante el cambio, aceptación y negativamente con la abstinencia.

García, Manquian y Rivas (2016) evaluaron el predominio de las estrategias de afrontamiento y el apoyo social sobre el bienestar psicológico. La muestra constó de 194 cuidadores, entre 18 y 78 años de edad. Los resultados mostraron una relación relevante entre las estrategias de planificación, aceptación y soporte social advertida con el bienestar psicológico. Se concluyó que para causar el bienestar de los cuidadores, una parte fundamental es el apoyo social.

Martinez, Grau y Rodriguez (2016) el objetivo es su investigación fue establecer las estrategias de afrontamiento al estrés. La muestra estuvo compuesta por 48 cuidadores. La investigación fue descriptiva correlacional, en donde los resultados demostraron que la solución al problema y la reevaluación positiva son dimensiones empleadas con mayor frecuencia y no se evidenció relación con la variable edad.

Para dar una definición del bienestar psicológico, debemos tener en cuenta que en principio Ryff se basó en la teoría del eudemonismo postulada por Aristóteles en el siglo IV, esta explica que el individuo desea la felicidad como un bien, es por ello que este anhelo de obtener la felicidad se convierte en algo imprescindible al que todos aspiramos. Según esta teoría mencionada el hombre busca obtener la felicidad por encima de todo, esto implica que la conducta debe guardar relación con lo que se pretende conseguir, debido a que todo individuo puede distinguir lo bueno de lo malo (Molera, 2018).

Continuando con esta lógica, el bienestar es una actividad que se presenta como resultado de buscar la virtud, esta debe ser la capacidad que más debe prevalecer en cada ser humano, esto dependerá de cada potencial individualmente y también de las necesidades básicas como alimentación y tener una salud óptima (Ryff, 2013). Eudaimonía, es por tanto la ejecución de un ideal que el individuo tiene planteado, esto le da rumbo a su vida.

A partir de ello, Ryff y Keyes (1995) consideran que el bienestar psicológico es el esmero por modelar y realizar el potencial de uno mismo. Así, este obtendría relación con obtener un objetivo en la vida y que esta logre un significado propio, con esfuerzo en superar los retos y conseguir metas, poniendo su atención en su desarrollo personal, en su forma de enfrentar los desafíos fundamentales, en el esfuerzo y la ambición por obtener objetivos propios.

Ryff plantea seis dimensiones del bienestar psicológico que son:

Auto-aceptación: esta dimensión nos explica cómo las personas deben aceptarse tal y como son, sin querer modificar situaciones ya pasadas, de igual forma si es que todas ellas aceptan sus emociones, pensamientos y su cuerpo la visión sobre sí mismo será positiva.

Dominio del entorno: es la capacidad para afrontar situaciones en entornos difíciles y pudiéndose adaptar a estas. Si las personas pueden percibir claramente lo que les rodea, se sentirán en la capacidad de manejar situaciones adversas.

Relaciones positivas con los demás: es la facultad que poseen los individuos de relacionarse con sus pares de forma asertiva, lo que implicaría ser empático y tolerante, van a estar en la capacidad de relacionarse satisfactoriamente, lo que conlleva a que presenten una mayor calidad emocional.

Autonomía: esta dimensión nos habla de la facultad de elegir y optar por decisiones, manteniendo un criterio individual y emocional obteniendo una autonomía personal.

Crecimiento personal: nos muestra la virtud que tiene cada persona de aprender de las experiencias ya vividas sean de uno mismo o de las demás personas, estando receptivos a experiencias nuevas y desafiantes.

Propósito de vida: esta dimensión explica el objetivo que cada persona tiene para su vida, ya que estas necesitan plantearse metas asumibles y claras además de tener objetivos que puedan ser asequibles.

En cuanto a estrategias de afrontamiento Lazarus y Launier (1978) definen como los esfuerzos de la mente para poder manejar demandas tanto internas como externas que ponen a prueba medios personales. Lazarus y Folkman (1986) desarrollaron el modelo cognoscitivo del estrés a consecuencia de las investigaciones realizadas en los años 70, desde este modelo define al afrontamiento a modo de procesos cognitivos y conductuales que se desenvuelven para maniobrar situaciones adversas, dependiendo de la salud, de las creencias que cada individuo tiene de uno mismo, de la situación y la energía física de estos.

Lazarus y Folkman dividen el afrontamiento en dos modos que son: Focalizados en el problema, este tiene por finalidad el poder darle solución a un problema o modificar el principio del estrés mediante una técnica, y focalizados en las emociones, aquí se busca que las personas puedan manipular y dominar de manera efectiva los problemas centrándose en la emoción y así poder mantener controlada la situación de estrés.

Sandín (1995), basándose en el modelo cognoscitivo del estrés de Lazarus, define al afrontamiento del estrés como los esfuerzos cognitivos y conductuales que realizan las personas ante una situación estresante con el fin de hacerle frente, tratando de mantener controlados los factores tanto internos como externos. Sandin junto a Charot (1989) hacen referencia a 7 estilos de afrontamiento:

**Focalización en la solución:** esta dimensión nos indica que cada persona analiza el motivo que le está generando estrés, para encontrar la forma de combatirla elaborando un plan y ejecutándolo y así de esta manera facilitar soluciones frente a los problemas.

**Auto focalización negativa:** está centrado en los pensamientos adversos, estos son reflejados en las conductas de las personas.

**Reevaluación positiva:** el individuo adquiere virtudes para afrontar situaciones estresantes, tales como ideas o pensamientos, motivándolo a solucionar el problema por el que atraviesa.

**Expresión emocional abierta:** los individuos aplican un método para expresar sus emociones en situaciones determinadas sin tener en cuenta un adecuado comportamiento ante las demás personas.

**Evitación:** es cuando la persona no hace frente a situaciones adversas, evitándolas, debido a esto adquiere herramientas que implican actividades para afrontar el problema, como practicar deporte.

**Búsqueda de apoyo social:** es buscar refugio y apoyo en amistades para afrontar el estrés, la persona espera ser escuchada y comprendida.

**Religión:** Son actividades que están asociadas a creencias religiosas, con la finalidad de poder solucionar sus dificultades a través de la fé.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

La actual investigación tiene un enfoque cuantitativo debido a que se recolectan datos contables por medio de instrumentos, para luego ser analizados (Quecedo y Castaño, 2003), según su finalidad, la investigación es de tipo básica debido a que busca el desarrollo científico ampliando conocimientos teóricos (Zorrilla, 1993, citado por Tomala, SF). Así mismo es de diseño no experimental debido a que lleva a cabo un estudio sin el manejo adrede de las variables (Hurtado y Toro, 2005), también posee un corte transversal a causa de que la información se recopila en un solo momento (Alvarado y Moran, 2010). Es de nivel descriptivo porque consiste en la especificación de un registro, análisis e interpretación de las variables observadas, a su vez fue correlacional debido a que se estableció la relación entre las variables de estudio (Tamayo y Tamayo, 2002).

#### **3.2. Variables y operacionalización**

Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés.

Definición Conceptual: son conductas que se efectúan ante una situación adversa con el propósito de hacerle frente. (Sandín, 1995).

Definición operacional: Esta variable se medirá con el cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) cuyos autores, Sandín y Chorot (2003). Se puntúa entre 0 y 4 (ver en anexo 2)

Dimensiones: establecen 7 dimensiones (Ver en anexo 2)

Escala de medición: Es de tipo Likert, está compuesta por 42 ítems.

Variable 2: Bienestar Psicológico

Definición conceptual: se refiere a la importancia de perfeccionar el potencial individual, tratando de obtener metas propuestas, enfocando su atención en su desarrollo personal (Ryff, 1995).

Definición operacional: Esta variable será medida con la Escala de Bienestar Psicológico cuyo autor es Carol Ryff. Se puntúa del 1 al 6. (Ver en anexo 2)

Dimensiones: establecen 6 dimensiones (Ver en anexo 2)

Escala de medición: Esta escala es de tipo Likert. Está integrado por 39 ítems.

### **3.3. Población, muestra y muestreo**

Población:

Es el conjunto de personas con cualidades semejantes con los cuales se pretende concretar algo (Bernal, 2016). La población está conformada por voluntarios de la Cruz Roja filial Ica.

Criterios de inclusión:

- Voluntarios que pertenecen a la Cruz Roja filial Ica
- Voluntarios de ambos sexos
- Voluntarios de todas las edades

Criterios de exclusión:

- Voluntarios que no pertenecen a la Cruz Roja filial Ica
- Voluntarios que respondan inadecuadamente en los instrumentos

Muestra:

La muestra en consideración fue censal, ya que evaluamos al 100% de la población, en ese sentido Ramírez (1997) citado por Romaní (2018) determina que la muestra censal está conformada por cada uno de los participantes que forman parte de la población, es por ello que no utilizamos la fórmula muestral y la recolección de datos será no probabilística.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

La técnica que se utilizó fue la encuesta, la cual nos permite conseguir datos de una manera rápida y eficiente, con ella podemos evaluar masivamente (Casas, Repullo y Donado, 2003).

Instrumento N°1: Estrategias de afrontamiento al estrés:

Nombre del test: Cuestionario de estrategias de afrontamiento al estrés (CAE).

Autores:	Sandín y Chorot (2003)
Lugar de origen:	España
Objetivo:	Saber qué estrategia de afrontamiento al estrés maneja cada individuo
Dimensiones:	7 subescalas
Ítems:	42
Duración:	15 min
Tipo de aplicación:	Individual y colectivo

#### Reseña Histórica:

Sandín y Chorot crearon el instrumento en el año 2003, se basaron en la teoría de Lazarus y Folkman. Este toma como referencia a la sintomatología somática. En primer instancia la escala estaba compuesta por 54 ítems y 9 sub escalas, las cuales incluían 6 ítems cada una, posteriormente fueron revisadas y perfeccionadas, contando actualmente con 42 ítems y 7 sub escalas de 6 ítems cada una.

#### Consigna de aplicación:

El cuestionario tiene una duración entre 15 y 20 min, cuenta con 5 alternativas de respuesta que deberán ser marcadas según lo que crea conveniente el participante. Está se puede desarrollar de manera colectiva o individual, no tiene respuestas buenas ni malas.

#### Calificación e interpretación del instrumento

El instrumento cuenta con las siguientes opciones de respuesta: casi siempre (4), frecuentemente (3), a veces (2), pocas veces (1) y nunca (0). Luego se agregan los valores marcados en cada ítem, obteniendo un puntaje directo para cada dimensión, para luego ser baremados por dimensiones; si se obtiene de 0 a 6 nunca utiliza la estrategia, de 7 a 12 lo utiliza, de 13 a 18 mucho y de 19 a 24 siempre.

Propiedades psicométricas del instrumento:

Originalmente el instrumento fue construido con 54 ítems estos fueron sometidos a un análisis factorial y se obtuvo una confiabilidad para las 7 sub escalas, las cuales variaron entre 0.64 y 0.92.

Instrumento N°2: Bienestar Psicológico

Nombre del test:	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autores:	Carol Ryff.
Año:	1995
Lugar de origen:	Estados Unidos
Objetivo:	Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.
Aplicación:	Adolescentes y adultos.
Tipo de aplicación:	Colectivo e individual
Tiempo de aplicación:	20 minutos aproximadamente
Total, de ítems:	39

Reseña histórica

Ryff propuso un modelo con múltiples dimensiones de bienestar psicológico conformado por 6 dimensiones, a partir de ello creo una escala de bienestar psicológico. Una vez definidas teóricamente las seis dimensiones o escalas, el instrumento en primera instancia contaba con 80 ítems por dimensión. Después, los ítems fueron valorados, de los cuales solo se seleccionaron los más idóneos para la prueba, últimamente se han propuesto diversas versiones más breves de las Escalas de Bienestar Psicológico. Van Dierendonck (2004) planteó una versión conformada por 39 ítems las cuales constaban de 6 y 8 ítems por cada dimensión.

Consigna de aplicación:

El instrumento puede ser tomado de manera individual y colectiva, se presentan enunciados plasmados en la prueba. No existe respuesta buena ni mala, deberán marcar la opción con la que más se sientan identificados.

Calificación e interpretación del instrumento:

El instrumento presenta las siguientes opciones: Totalmente de acuerdo (6), bastante de acuerdo (5), muy de acuerdo (4), moderadamente de acuerdo (3), poco de acuerdo (2), totalmente desacuerdo (1). Luego se realiza la suma de las respuestas, teniendo en cuenta los ítems inversos, obteniendo la puntuación directa por dimensiones y en total. Los baremos muestran que la puntuación directa del 1 al 116 se considera un Bienestar psicológico (BP) bajo, del 117 al 140 como un BP moderado, del 141 al 175 como un BP alto y del 176 a más un BP elevado.

Propiedades psicométricas del instrumento:

Originalmente el instrumento exhibe una validez mediante el análisis factorial de tipo confirmatorio y confiabilidad mayor a 0.70 en su versión de 84 ítems. De la misma forma, el instrumento se adecuó para la población española por Díaz, et. al (2006) esta validez fue conseguida de la misma forma mencionada líneas arriba, establecida por 39 ítems, obteniendo la confiabilidad a través del alfa de cronbach (0.70).

### **3.5. Procedimientos**

La investigación se inició principalmente determinando la finalidad del estudio, a su vez se delimitaron los instrumentos los cuales sirvieron para recolectar datos valiosos. Posteriormente se comunicó a los autores de los mismos, para requerir el permiso y su uso. En cuanto a la recopilación de información, se ejecutó la aplicación de los instrumentos a través de Google forms, se programaron las fechas en las cuales se recogieron datos de la muestra de voluntarios de la Cruz Roja, Ica. Se les explicó el propósito de la investigación a los voluntarios, de la misma manera se les dio las instrucciones que debían seguir para que puedan desarrollar con facilidad la prueba. Con este método se pudo concretar el proceso de recolección de datos.

### **3.6. Método de análisis de datos**

Posteriormente a la recolección de toda la información con los instrumentos se procesaron los datos mediante un software.

Como primer paso se vaciaron los datos para obtener las puntuaciones directas de cada dimensión de ambas variables y también los totales de cada instrumento, para luego conocer la fiabilidad de cada dimensión utilizando el alfa de cronbach.

Después de ello, se ejecutó la prueba de normalidad para descubrir la distribución normal de cada dimensión, así poder saber qué tipo de correlación se utilizará. Se utilizó la prueba de normalidad según kolmogorov Smirnov debido a que la muestra es mayor a 50 participantes; los datos mostraron que tanto las variables como las dimensiones no se ajustaron a una distribución normal, es por ello que para determinar la correlación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman ( $\rho$ ).

### **3.7. Aspectos éticos**

La elaboración de este estudio fue tomada en cuenta según las normas desarrolladas por APA (American Psychological Association - 7ma edición), también se realizaron los permisos de derecho de autor para cada instrumento, las citas realizadas en esta investigación fueron respaldadas por fuentes formales, las cuales fueron citadas y respetamos los derechos de cada autor que hemos mencionado.

Así mismo, se respetaron los artículos 22 y 25 del código de ética profesional del psicológico determinado por el colegio de psicólogos, el anonimato de cada participante que haya desarrollado los cuestionarios, ya que cada participante autorizó su participación.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1**

*Prueba de normalidad para las variables de Estrategias de afrontamiento al estrés y Bienestar psicológico en general y por dimensiones*

	Kolmogorov-Smirnov		
	K - S	n	p
Estrategias de afrontamiento al estrés General	,079	84	,200
Focalizado en la solución del problema	,083	84	,200
Auto focalización negativa	,099	84	,043
Reevaluación positiva	,095	84	,058
Expresión emocional abierta	,134	84	,001
Evitación	,073	84	,200
Búsqueda de apoyo social	,095	84	,059
Religión	,090	84	,089
Bienestar psicológico general	,100	84	,037
Auto aceptación	,100	84	,038
Relaciones positivas	,106	84	,022
Autonomía	,136	84	,001
Dominio del entorno	,126	84	,002
Crecimiento personal	,092	84	,075
Propósito en la vida	,080	84	,200

Nota: n: muestra; p: nivel de significancia

En la tabla 1 fueron conseguidos los datos de la prueba estadística de Kolmogorov – Smirnov, nos muestra que el índice de significancia de la variable estrategias de afrontamiento es mayor a .05 mostrando que presenta una distribución normal ( $p > 0.05$ ), al igual que casi todas sus dimensiones exceptuando a las dimensiones reevaluación positiva y expresión emocional abierta que tienen un nivel de significancia menor a .05, dando a conocer que no tienen una distribución normal ( $p < 0.05$ ). En cuanto a la variable de bienestar psicológico el nivel de significancia es menos a .05 demostrando que no presenta una distribución normal, igual que casi todas sus dimensiones, exceptuando a las dimensiones crecimiento personal y propósito de vida, las cuales tienen una distribución normal. Es por ello que se toma rho de Spearman para correlacionar las variables y dimensiones.

**Tabla 2**

*Correlación entre Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja Filia Ica*

	Bienestar Psicológico		
	rho	r <sup>2</sup>	p
Estrategias de afrontamiento al estrés	,447**	,200	,000

Nota: r<sup>2</sup> = Tamaño del efecto; p= Probabilidad; N= Muestra

Al momento de realizar la correlación se halló que es directa con significancia entre las variables estudiadas (rho= .447; p<.05), como se muestra en la tabla 2, es decir que a mayor estrategias de afrontamiento al estrés mayor nivel de bienestar psicológico. Además nos muestra que el tamaño del efecto es pequeño.

**Tabla 3**

*Correlación entre Estrategias de afrontamiento al estrés y las dimensiones de bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja Filia Ica*

		Bi1	Bi2	Bi3	Bi4	Bi5	Bi6
Estrategias de afrontamiento al estrés	rho	,383**	,435**	,420**	,418**	,299**	,453**
	r <sup>2</sup>	,147	,189	,177	,175	,089	,205
	p	,000	,000	,000	,000	,006	,000
	N	84	84	84	84	84	84

Nota: r<sup>2</sup> = Tamaño del efecto; p= Probabilidad; N= Muestra (84); rho= correlación de Spearman; Bi1= Auto aceptación; Bi2= Relaciones positivas, Bi3= Autonomía; Bi4= Dominio del entorno; Bi5= Crecimiento personal; Bi6= Propósito en la vida

En la tabla 3 se observa que coexiste una relación positiva con significancia (p<.05) entre la variable de estrategias de afrontamiento al estrés y las dimensiones auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida (rho=.383; .435; .420; .418; .299; .453). Además se adquirió un pequeño tamaño del efecto

**Tabla 4**

*Correlación entre bienestar psicológico y las dimensiones de Estrategias de afrontamiento al estrés en voluntarios de la Cruz Roja Filia Ica*

		Ce1	CE2	Ce3	Ce4	Ce5	Ce6	Ce7
Bienestar Psicológico	rho	,607**	-,415**	,570**	-,336**	,276*	,492**	,169
	r <sup>2</sup>	,368	172	,325	,113	,076	,242	,029
	p	,000	,000	,000	,002	,011	,000	,124
	N	84	84	84	84	84	84	84

Nota: r<sup>2</sup>= Tamaño del efecto; p= Probabilidad; N= Muestra (84); Rho= correlación de Spearman; Ce1= Focalizado en la solución del problema; Ce2= Auto focalización negativa, Ce3= Reevaluación positiva; Ce4= Expresión emocional abierta; Ce5= Evitación; Ce6= Búsqueda de apoyo social; Ce7= Religión

En la tabla 4 se refleja una correlación directa con significancia ( $p < .05$ ) entre la variable de bienestar psicológico con las dimensiones focalizado en la solución del problema, reevaluación positiva, evitación, búsqueda de apoyo social y religión ( $\rho = .607$ ;  $.570$ ;  $.276$ ;  $.492$ ;  $.169$ ), de igual manera muestra que existe una correlación negativa y significativa entre la variable bienestar psicológico con las dimensiones Auto focalización negativa y expresión emocional abierta, lo que significa que a menor utilización de estas dimensiones mayor será el bienestar psicológico. Además se obtuvo un tamaño del efecto pequeño y moderado, debido a que el rango oscila entre  $.029$  al  $.368$ .

**Tabla 5**

*Descripción de la variable bienestar psicológico*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	3,6
Moderado	12	14,3
Alto	26	31,0
Elevado	43	51,2
Total	84	100,0

En la tabla 5 observamos los niveles de bienestar psicológico, los cuales indican que el 51,2% de la muestra tiene un nivel elevado de bienestar psicológico, por el contrario, el 3,6 % tiene un nivel bajo.

**Tabla 6**

*Descripción de la variable estrategias de afrontamiento al estrés por dimensiones*

	Nunca		Algunas ocasiones		Mucho		Siempre	
	f	%	f	%	f	%	f	%
D1	4	4,8	25	29,8	41	48,8	14	16,7
D2	25	29,8	48	57,1	10	11,9	1	1,2
D3	,0	,0	20	23,8	51	60,7	13	15,5
D4	31	36,9	44	52,4	8	9,5	1	1,2
D5	3	3,6	38	45,2	35	41,7	8	9,5
D6	27	32,1	33	39,3	18	21,4	6	7,1
D7	35	41,7	36	42,9	11	13,1	2	2,4

Nota: D1: focalizado en el problema, D2: auto focalización negativa, D3: reevaluación positiva, D4: expresión emocional abierta, D5: Evitación, D6: búsqueda de apoyo social, D7 religión, f: frecuencia, %: porcentaje

En la tabla 6 se muestra los puntajes directos de cada dimensión junto con sus porcentajes, se puede deducir que las dimensiones más utilizadas son la reevaluación positiva y focalizado en el problema, por otro lado, la dimensión menos utilizada es la evitación.

**Tabla 7**

*Comparación de la variable estrategias de afrontamiento al estrés según sexo y edad.*

Variables	Categoría	KS	N	Media	D - T	Prueba de comparación	Tamaño del efecto
Sexo	Hombre	,200*	27	71,15	15,837	t=-1,912; gl=82 p= ,059	-,40
	Mujer	,200*	57	77,32	12,753		
Edad	Hasta 23	,200*	30	74,03	12,713	F=,197 p=,822	,01
	24 - 28	,200*	31	76,03	16,481		
	29 a más	,200*	23	76,09	12,453		

Nota: K-S: kolmogorov - Smirnov, N: muestra (84), D-T: desviación estándar, T: prueba de t de Student, p: nivel de significancia; gl: grados de libertad

Los resultados que se obtienen en la tabla 7 nos indica que las puntuaciones de estrategias de afrontamiento al estrés no se diferencian de manera significativa ( $p > ,05$ ) según sexo ( $p = ,059$ ) y edad ( $p = ,822$ ).

**Tabla 8**

*Comparación de la variable bienestar psicológico según sexo y edad.*

Variables		KS	N	Media	D - T	Prueba de comparación	Tamaño del efecto
Sexo	Hombre	,060	27	167,15	28,944	t= -,890; gl= 82; p= ,376	-,21
	Mujer	,200*	57	173,14	28,779		
Edad	Hasta 23	,200*	30	163,10	27,671	F=2,766 p=,069	,06
	24 - 28	,077	31	171,45	28,129		
	29 a más	,200*	23	181,48	28,981		

Nota: K-S: kolmogorov - Smirnov, N: muestra (84), D-T: desviación estándar, T: prueba de t de Student, p: nivel de significancia; F= anova

La prueba de comparación presentada en la tabla 8 nos muestra que los puntajes de la variable bienestar psicológico no se diferencian de manera significativa ( $p > ,05$ ) según sexo ( $p = ,376$ ) y edad ( $p = ,069$ ).

## V. DISCUSIÓN

La finalidad del estudio fue determinar la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja, Ica 2021. Después de llevar a cabo los análisis, se consiguieron los resultados en los que se manifestó que existe una relación positiva y con una significancia de ,00 ( $r=.447$ ) entre las variables estudiadas, es decir, que a mayor nivel de estrategias de afrontamiento al estrés presenten los voluntarios, mayor es el nivel de bienestar psicológico; tal como Vigo (2020) quien determino que se muestra una relación directa y significativa entre bienestar psicológico y afrontamiento activo ( $\rho=.20$ ,  $p<.01$ ).

Respecto a los objetivos específicos, se demostró una relación directa y significancia ( $p<.05$ ) entre la variable de estrategias de afrontamiento al estrés con las dimensiones auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida ( $\rho=.383$ ; .435; .420; .418; .299; .453), así mismo, Tenazoa (2019) concluyó que existe relación significativa y directa entre el bienestar psicológico con 3 dimensiones de afrontamiento: afrontamiento focalizado en la solución del problema con una relación de ,540 y una significancia menor a ,05, así mismo reevaluación positiva con una relación de ,280 y una significancia menor a ,05 y búsqueda de apoyo social que muestra una relación de 0,133 con una significancia menor a ,05.

Del mismo modo, se halló una correlación directa y significativa entre bienestar psicológico con las dimensiones focalizado en la solución del problema ( $\rho=.607$ ), reevaluación positiva ( $\rho=.570$ ), evitación ( $\rho=.276$ ) y búsqueda de apoyo social ( $\rho=.492$ ), así como Vigo (2020) quién manifestó que existe una relación directa y significativa entre la variable bienestar con las dimensiones de estrategias de afrontamiento: afrontamiento activo ( $\rho=.20$ ), religioso ( $\rho=.07$ ), uso del humor ( $\rho=.49$ ) y búsqueda de soporte instrumental y emocional ( $\rho=.62$ ). Por lo contrario se pudo demostrar una correlación inversa y significativa entre bienestar psicológico con las dimensiones Auto focalización ( $\rho=-.415$ ) y expresión emocional abierta ( $\rho=-.336$ ).

Respecto a los niveles de las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés, se indicó que las dimensiones que más predominan son la reevaluación positiva (76,2%) y focalizado en la solución del problema (65,5%), esto explica que los voluntarios buscan encontrar el motivo que le genera estrés para elaborar una forma de afrontarla, a su vez motivándose a solucionar el problema adquiriendo virtudes para obtener una solución y la dimensión que menos prevalece es la expresión emocional abierta (89,3%) dando a conocer que los voluntarios prefieren buscar otros métodos antes de utilizar un inadecuado comportamiento con los demás.

Los resultados conseguidos se apoyan en el modelo cognoscitivo de Lazarus (1986) que nos explica como las estrategias de afrontamiento intervienen de manera positiva en el adecuado manejo de las demandas tanto internas como externas, en que las personas están expuestas diariamente, con ello se facilita el control de estas situaciones de estrés. Cabe señalar que no todas las estrategias de afrontamiento al estrés son óptimas, en referencia a las dimensiones: expresión emocional abierta y auto focalización negativa, si bien es cierto, estas sirven como un desfogue para canalizar el estrés debido a que ayudan de alguna manera a deshacerse de la tensión provocada por la situación estresante por la que atraviesa la persona, tal vez no son muy apropiadas para el contexto social, ya que pueden generar otras situaciones difíciles de manejar como discusiones tanto en ámbito laboral como familiar.

En cuanto los niveles de bienestar psicológico, se revela que el 51,2 % de los voluntarios tienen un nivel elevado, el 31% tiene un nivel alto, el 14,3% tiene un nivel moderado, es decir, que solo el 3,6% tiene un nivel bajo, esto da a entender que los voluntarios de la Cruz Roja Filial Ica, no presentan inconvenientes respecto al bienestar psicológico, esto implica que sus relaciones interpersonales no se ven afectadas, a su vez el tener metas y plantearse proyectos en su vida no tendrían mayor complicación. Los resultados obtenidos concuerdan con Tenazoa (2019) que demostró que el 31,7% del grupo de bomberos de Lima – Perú tiene un nivel elevado, el 21,7% tiene un nivel alto, el 25% tiene un nivel moderado y solo el 22% tiene un nivel bajo de bienestar psicológico, por el contrario Ruiz (2018) demostró que el 48,2% de voluntarios

de Huamanga tienen un nivel medio, solo el 21,4% tiene un nivel alto y el 30,4% tienen un nivel bajo de bienestar psicológico.

Basándonos en la teoría del eudemonismo (siglo IV) la cual nos dice que cada ser humano está interesado en buscar la felicidad tratando de cumplir sus metas y deseos propios, esto dependerá tanto de las necesidades y la satisfacción que tenga cada persona al cumplir metas a corto o mediano plazo, esto contribuye en gran medida a que puedan disfrutar de un bienestar psicológico óptimo. Esto implicaría que los voluntarios de la Cruz Roja puedan desarrollar actividades diarias enfocadas en ayuda social sin mayor percance, debido a que estarían atravesando por una estabilidad emocional plena, esto de alguna manera ayudara a que ellos expresen mayor compromiso con su trabajo, y este sea realizado con una buena disposición.

En cuanto a la comparación de la variable estrategias de afrontamiento al estrés y las variables sexo y edad, se evidencio que no existe diferencia entre hombre y mujeres ( $p=,059$ ), es decir, que los voluntarios tanto hombres como mujeres responde de manera similar ante una situación estresante, tampoco existen diferencias según las edades de los voluntarios ( $p=,822$ ), lo que significa que los encuestados mayores de 17 años reaccionan de manera semejante, pero esto también dependerá de las características que tiene cada uno, así como también de las experiencias ya vividas. Poquioma (2019) quien hizo una comparación en 3 compañías de bomberos con la variable mencionada, demostró que no existe diferencia entre sexo y edad. Por el contrario, Vigo (2020) quien comparo la variable estrategias de afrontamiento según sexo en voluntarios que ayudan a pacientes que son diagnosticados con cáncer, indico que existe diferencia entre los voluntarios hombres y mujeres.

Acerca de los resultados que se obtuvo al realizar la comparación según sexo, se evidencio que no existe diferencia entre los voluntarios ya sean hombres o mujeres, esto se debe a que en la actualidad se ha tratado de crear una igualdad en ambos sexos, cada voluntario realiza la actividad en que mejor destaca, afrontando las situaciones estresantes como mejor le parezca, dependiendo de la experiencia obtenida ya sea por la misma institución o por

situaciones vividas, proporcionándole el bienestar a las demás personas que se ven involucradas en la misma situación.

Así mismo al comparar la variable bienestar psicológico, con las variables sexo y edad no se evidencia diferencia entre los voluntarios según sexo ( $p=,376$ ) y edad ( $p=,069$ ), lo que nos indica que actualmente tanto hombres y mujeres no tienen limitaciones al proponerse metas y cumplirlas, ambos están constantemente en la búsqueda de sentir satisfacción al desarrollarse tanto en el ámbito laboral como familiar, esto hace que ellos encuentren la estabilidad deseada para obtener un bienestar psicológico estable. Vigo (2020) comparó la variable bienestar psicológico según sexo en voluntarios que ayudan a pacientes que son diagnosticados con cáncer, no encontró diferencia entre los voluntarios hombres y mujeres. Tal como Tenazoa (2019) quien comparo la variable bienestar psicológico con la variable sociodemográfica sexo en bomberos voluntarios, mostro que no existe diferencia entre bomberos hombres y mujeres.

Referente a las virtudes de la investigación, es importante mencionar que la mayoría de los voluntarios son jóvenes y ellos reciben capacitaciones acerca del manejo de las plataformas de internet, es por eso que no se presentaron problemas a la hora de realizar las encuestas por la plataforma Google Forms, así como también cabe destacar que en todo momento se mostraron interesados y comprometidos en formar parte de la investigación, esto debido a que comúnmente no son tomados en cuenta como una población a estudiar, sin embargo, se encontraron limitaciones al momento de buscar investigaciones pasadas, a consecuencia de que no se referencia mucha información sobre las variables relacionadas y aún menos en grupos voluntarios que fue la población de interés.

## VI. CONCLUSIONES

PRIMERA: los voluntarios al mostrar ser capaces de manejar situaciones adversas mediante herramientas para canalizar el estrés, podrán mantener el equilibrio focalizándose en el problema para poder darle una solución, pudiendo así cumplir de manera satisfactoria metas trazadas en su día a día.

SEGUNDA: Los integrantes de la Cruz Roja presentarán un adecuado manejo ante el estrés si es que tienen la capacidad de adaptarse a situaciones dificultosas, teniendo visión positiva de sí mismos, así como también, libre albedrío al tomar decisiones y trazarse metas alcanzables

TERCERA: Al tener pensamiento catastróficos ante situaciones estresantes y junto a ello expresar emociones de manera inadecuada podría alterar el bienestar psicológico, por el contrario si tienen ideas motivacionales con interés de encontrar una solución, buscando apoyo ya sea de amigos, familiares o tal vez sosteniéndose de la fé, esta quedaría intacta.

CUARTA: La mayor parte de los voluntarios se enfocan en darle una solución al problema, teniendo pensamientos positivos al momento de afrontar una situación adversa, sin embargo, muy pocos buscan apoyo en una persona para ser escuchados y aconsejados, mucho menos acuden a una iglesia o grupo parroquial mientras atravesasen situaciones complicadas.

QUINTA: El 82,2% de los voluntarios poseen un nivel óptimo de bienestar psicológico, esto hace referencia a que se encuentran en la capacidad de aprender de experiencias ya vividas, tanto favorables como desfavorables, manteniendo un criterio individual para así poder tomar decisiones y lograr su objetivo propuesto.

SEXTA: El desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés no presenta diferencias tanto en mujeres como hombres ya sean jóvenes o adultos.

SEPTIMA: El bienestar psicológico está presente en hombres y mujeres de distintas edad sin diferencias destacadas.

## **VII. RECOMENDACIONES**

PRIMERA: realizar más estudios con respecto a la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, considerando ambos sexos y diversos grupos etarios, para así obtener mayor información acerca de estas variables en grupos poco estudiados como son los voluntarios.

SEGUNDA: ejecutar más estudios con ambas variables en otras poblaciones, esto con la finalidad de proporcionar un soporte científico más enriquecedor debido a que hay escasas investigaciones con estas variables.

TERCERA: exhortar a los profesionales en la materia a crear más instrumentos de medición, considerando ambas variables, teniendo como finalidad de que existan más herramientas que se ajusten a diferentes tipos de población.

CUARTA: elaborar investigaciones considerando una muestra más amplia, para así poder obtener resultados más significativos y estos puedan ser comparados con investigaciones realizadas en grupos pequeños.

QUINTA: invitar a la organización estudiada a reforzar con charlas instructivas las formas adecuadas en la que se debe afrontar las situaciones estresantes, con la finalidad de que puedan desenvolverse de manera ejemplar en su vida cotidiana, todo ello contribuirá con una salud mental óptima.

## REFERENCIAS

- Azzollini S., Bail V., Depaula P. y Vidal V. (2018). Relación entre las estrategias de afrontamiento y la efectividad en primera ayuda psicológica (PAP) en voluntarios. X congreso internacional de investigación y práctica profesional en psicología XXV jornadas de investigación XIV encuentro de investigadores en psicología del Mercosur. <https://www.aacademica.org/000-122/83>
- Bernal C. (2016). Metodología de la investigación cuarta edición - administración, economía, humanidades y ciencias sociales 210- 211. [https://www.academia.edu/44228601/Metodologia\\_De\\_La\\_Investigaci%C3%B3n\\_Bernal\\_4ta\\_edicion](https://www.academia.edu/44228601/Metodologia_De_La_Investigaci%C3%B3n_Bernal_4ta_edicion)
- Casas J., Repullo J. y Donado J. (2003). La encuesta como técnica de investigación, elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Corral M. (2018). Bienestar psicológico e inteligencia emocional en el voluntariado. Inteligencia emocional y bienestar III. Reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones 569 – 585. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6530544>
- Díaz D., Rodríguez R., Blanco A., Moreno B., Gallardo I. Valle C. y Van D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psichothema* 2006 vol 18 n° 3, pp. 572 – 577.
- García F., Manquían E. & Rivas G. (2016). Bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento y apoyo social en cuidadores informales. *Psicoperspectivas*, 15 (3), 101 – 111. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol15-Issue3-fulltext-770>
- Martínez L., Grau Y., Rodríguez R. (2017). Stress coping strategies in caregivers of hemodialysis patients. *Enfermería Nefrológica*. 20(2). 139 – 148. <https://dx.doi.org/10.4321/s2254-288420170000200007>
- Poquioma A. (2019). Estrategias de afrontamiento al estrés en tres compañías del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú según variables

sociodemográficas en Lima – 2019. Repositorio de la universidad César Vallejo.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36721/Poquima\\_RAS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36721/Poquima_RAS%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rabenu E. & Yaniv E. (2017). Psychological resources and strategies to cope with stress al work. *International journal of psychological research*, 10 (2), 8 – 15  
<https://doi.org/10.21500/20112084.2698>

Ruiz J. (2018). Bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho 2018. Repositorio de la universidad Inca Garcilazo de la Vega.  
[http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3056/TRAB.SUF.PROF\\_%20JUNIOR%20CIRILO%20RUIZ%20MELGAR.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/3056/TRAB.SUF.PROF_%20JUNIOR%20CIRILO%20RUIZ%20MELGAR.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

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

Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263

Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248. doi:10.1177/1745691617699836

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality & Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037/0022-3514.69.4.719

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35, 1103-1119. doi:10.1016/j.ssresearch.2006.01.002

- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Sandín B., Valiente R. y Chorot P. (2008). Instrumentos para la evaluación del estrés psicosocial. En B. Sandín (Ed), *El estrés psicosocial: conceptos y consecuencias clínicas* (2ª edición, pp. 267 – 346). Madrid: Klinik.
- Sandín, B. y Chorot P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica* 8, 39 – 52.
- Tenazoa H. (2019). Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en efectivos del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú – Lima Norte, 2019. Repositorio de la universidad César Vallejo. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36617/Tenazoa\\_GHG.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/36617/Tenazoa_GHG.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Trujillo F. (2017). Regulación emocional y bienestar psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC). [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622692/Trujillo\\_ff.pdf](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/622692/Trujillo_ff.pdf)
- Vigo, L. (2020). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en voluntarios que trabajan con pacientes oncológicos. [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653450/Vigo\\_ML.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/653450/Vigo_ML.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- París, L. (2007). Estrategias de afrontamiento al estrés asistencial y satisfacción laboral – personal en médicos y enfermeros. *Revista interamericana de Psicología Ocupacional* Vol 26, N°2, pág. 7 – 21. <http://revista.cincel.com.co/index.php/RPO/article/viewFile/78/78>
- Leka S., Griffiths A., Cox T. (2004). La organización del trabajo y el estrés. Serie protección de la salud de los trabajadores n° 3. [https://www.who.int/occupational\\_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1](https://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf?ua=1)

- Fernández I. (2017). Bienestar psicológico y salud. Mallorcare.  
<https://www.mallorcare.eu/bienestar-psicologico-salud/>
- Molera E. (2018) Eudemonismo Aristotélico. Felicidad – virtudes – amistad.  
<https://cdn.website-editor.net/33a8871d66e14c2ba0a24b619954bc3f/files/uploaded/EUDEMONISMO%2520DE%2520ARIST%25C3%2593TELES%2520%25281%2529.pdf>
- Castillo H. (2015). El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. Banco mundial.  
<https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica>
- Instituto de integración (2015). Los porqués del estrés.  
<https://es.scribd.com/document/254195467/Estres-en-los-peruanos>
- Gaxiola J., Palomar J., (2016). El bienestar psicológico. Qartuppi.  
<https://issuu.com/qartuppi/docs/bienestar>
- Lazarus R., Folkman S. (1986). Estrés y procesos cognitivos.  
<https://es.scribd.com/doc/265221612/Lazarus-y-Folkman-1986>
- Alvarado D., Moran G. (2010). Métodos de investigación. Pearson educación de México. <https://fliphtml5.com/hmsta/rpku/basic>
- Hurtado I., Toro J. (2005). Paradigmas y métodos de investigación. Episteme consultores asociados C.A.  
<https://epinvestsite.files.wordpress.com/2017/09/paradigmas-libro.pdf>
- Tamayo M., Tamayo (2002). El proceso de la investigación científica. Limusa Noriega Editores.  
<http://evirtual.uaslp.mx/ENF/220/Biblioteca/Tamayo%20Tamayo-El%20proceso%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%20cient%C3%ADfica2002.pdf>
- Tomala O., (SF). Tipos de investigación.  
<https://sites.google.com/site/misitioweboswaldotomala2016/tipos-de-investigacion>

- Quecedo R., Castaño C. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. Revista de psicodidáctica nº14, pág. 5- 40. <https://www.redalyc.org/pdf/175/17501402.pdf>
- Romaní K. (2018). Metas académicas y el nivel del logro de aprendizajes en las estudiantes de la opción ocupacional de confección textil del CETPRO “Carlos Cueto Fernandini de Barranco”, UGEL n° 07,2016. Repositorio de la Universidad Nacional de Educación Pág. 90. <http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1312/TESIS%20ROMAN%C3%8D%20FATEC%20final%20marzo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Van Dierendock D. (2004). The construct validity of Ryff’s scales of psychological well – being and its extension with spiritual well – being. Personality and individual differences. doi:10.1016/S0191-8869(03)00122-3
- Díaz D., Rodríguez R., Blanco A., Moreno B., Gallardo I., Valle C., Van Dierendonck D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema 2006 vol18. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES		MÉTODO
¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja, Ica 2021?	General	General	Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés		Tipo: Descriptivo correlacional
	Existente una relación directa y significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja, Ica 2021.	Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja, Ica 2021.	Dimensiones	Ítems	
	Específicos	Específicos	Variable 2: Bienestar psicológico		Diseño: No experimental y transversal
Existente una relación directa y significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés con las dimensiones de bienestar psicológico.	Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés con las dimensiones de bienestar psicológico.	Determinar la relación entre bienestar psicológico con las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés.	Dimensiones	Ítems	
Existente una relación directa y significativa entre bienestar psicológico con las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés.	Existente una relación directa y significativa entre bienestar psicológico con las dimensiones de estrategias de afrontamiento al estrés.	Describir las estrategias de afrontamiento al estrés por dimensiones expresados en focalización en la solución del problema, auto focalización negativa, reevaluación positiva, expresión emocional abierta, evitación, búsqueda de apoyo social y religión.	Variable 2: Bienestar psicológico		POBLACIÓN-MUESTRA
Existen diferencias significativas entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológicos según sexo y edad.	Existen diferencias significativas entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológicos según sexo y edad.	Describir el bienestar psicológico de forma general. Comparar las estrategias de afrontamiento al estrés de forma general según sexo y edad. Comparar bienestar psicológico de forma general según sexo y edad.	Dimensiones	Ítems	
			Auto aceptación	1 al 39	Muestreo: Censal (n=84)
			Dominio del entorno		
			Relaciones positivas con los demás		
			Autonomía		
			Crecimiento personal		
			Propósito de vida		

## Anexo 2: Operacionalización de las variables

Variable(s)	Definición conceptual	Definición operacional	Factores/ Dimensiones	Instrumento
Estrategias de afrontamiento al estrés	El afrontamiento al estrés son esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que las personas realizan ante una situación de estrés con la finalidad de hacerle frente, tratando de mantener en control los factores internos y externos (Sandín, 1995).	Esta variable se medirá con el cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE) cuyos autores, Sandín y Chorot (2003). El cuestionario consta de 42 ítems y tiene 7 escaladas, se puntúa entre 0 y 4, se suman los valores marcados para cada dimensión, obteniendo así, la dimensión que sobresale para cada persona.	Focalizado en la solución del problema (1, 8, 15, 22, 29, 36) Auto focalización negativa (2, 9, 16, 23, 30, 37) Reevaluación positiva (3, 10, 17, 24, 31, 38) Expresión emocional abierta (4, 11, 18, 25, 32, 39) Evitación (5, 12, 19, 26, 33, 40) Búsqueda de apoyo social (6, 13, 20, 27, 34, 41) Religión (7, 14, 21, 28, 35, 42)	Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE) Ordinal: Nunca Pocas veces A veces Frecuentemente Casi siempre
Bienestar Psicológico	Se refiere al esmero por perfeccionar y realizar el potencial propio. Así, este tendrá relación con obtener un propósito en la vida y que adquiera un significado propio, conseguir metas propuestas, poniendo su atención en su desarrollo personal y en su manera de enfrentar los retos (Ryff, 1995).	Esta variable se medirá con la Escala de Bienestar Psicológico cuyo autor es Carol Ryff (-). El cuestionario consta de 39 ítems y tiene 6 subescalas, se puntúa del 1 al 6, se suman los valores por subescalas y se obtienen niveles altos o bajos por cada dimensión.	Auto aceptación (1, 7, 13, 19, 25, 31) Relaciones positivas (2, 8, 14, 20, 26, 32) Autonomía (3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33) Dominio del entorno (5, 11, 16, 22, 28, 39) Crecimiento personal (24, 30, 34, 35, 36, 37, 38) Propósito en la vida (6, 12, 17, 18, 23, 29)	Escala de Bienestar Psicológico Ordinal: Totalmente desacuerdo Poco de acuerdo Moderadamente de acuerdo Muy de acuerdo Bastante de acuerdo Totalmente de acuerdo

### Anexo 3: Instrumentos de evaluación

#### CAE

#### Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

Nombre.....

Edad.....

Sexo.....

© 2003 B. Sandín y P. Chorot

*Instrucciones:* En las páginas que siguen se describen formas de pensar y comportarse que la gente suele emplear para afrontar los problemas o situaciones estresantes que ocurren en la vida. Las formas de afrontamiento descritas no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente ciertas personas utilizan unas formas más que otras. Para contestar debe leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y *recordar en qué medida Vd. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor indique el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican.* Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Vd. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (*aproximadamente durante el pasado año*).

0	1	2	3	4
<i>Nunca</i>	<i>Pocas veces</i>	<i>A veces</i>	<i>Frecuentemente</i>	<i>Casi siempre</i>

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

1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente..... 0 1 2 3 4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían ma.. 0 1 2 3 4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema.....0 1 2 3 4
4. Descargué mi mal humor con los demás.....0 1 2 3 4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme  
en otras cosas ..... 0 1 2 3 4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía ..... 0 1 2 3 4
7. Asistí a la Iglesia ..... 0 1 2 3 4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados ..... 0 1 2 3 4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas ..... 0 1 2 3 4
10. Intenté sacar algo positivo del problema ..... 0 1 2 3 4
11. Insulté a ciertas personas ..... 0 1 2 3 4

12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema ..... 0 1 2 3 4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema ..... 0 1 2 3 4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.) ..... 0 1 2 3 4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo ..... 0 1 2 3 4
16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema ..... 0 1 2 3 4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa  
por los demás ..... 0 1 2 3 4
18. Me comporté de forma hostil con los demás ..... 0 1 2 3 4
19. Salí al cine, a cenar, a “dar una vuelta”, etc., para olvidarme del problema ... 0 1 2 3 4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema.. 0 1 2 3 4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema ..... 0 1 2 3 4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema.. 0 1 2 3 4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la  
situación ..... 0 1 2 3 4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más  
importantes..... 0 1 2 3 4
25. Agredí a algunas personas ..... 0 1 2 3 4
26. Procuré no pensar en el problema ..... 0 1 2 3 4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me  
encontraba mal ..... 0 1 2 3 4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación ..... 0 1 2 3 4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas .... 0 1 2 3 4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver  
el problema ..... 0 1 2 3 4
31. Experimenté personalmente eso de que “no hay mal que por bien no  
venga” ..... 0 1 2 3 4
32. Me irrité con alguna gente ..... 0 1 2 3 4

33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema ..... 0 1 2 3 4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino  
a seguir ..... 0 1 2 3 4
35. Recé ..... 0 1 2 3 4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema ..... 0 1 2 3 4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran ..... 0 1 2 3 4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor ..... 0 1 2 3 4
39. Luché y me desahogué expresando mis sentimientos ..... 0 1 2 3 4
40. Intenté olvidarme de todo ..... 0 1 2 3 4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité  
manifestar mis sentimientos ..... 0 1 2 3 4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar ..... 0 1 2 3 4

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

Carol Ryff 1995

Edad:

Sexo: Mujer (    )

Hombre (    )

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)

Ítems	Totalmente desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7. Reconozco que tengo defectos						
8. Reconozco que tengo virtudes						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuso para mí mismo						
13. Puedo confiar en mis amigos						
14. Cuando cumplo una meta, me planteo otra						
15. Mis relaciones amicales son duraderas						
16. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
17. Comprendo con facilidad como la gente se siente						
18. Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles						

19. Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí						
20. Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo						
21. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
22. En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo						
23. Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen						
24. Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro						
25. Tengo la capacidad de construir mi propio destino						
26. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
27. Mis amigos pueden confiar en mí						
28. En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
29. Tomo acciones ante las metas que me planteo						
30. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
31. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
32. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
33. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
34. Es importante tener amigos						
35. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto						
36. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo						
37. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piense de mí						
38. Siento que soy víctima de las circunstancias						
39. Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida						

#### Anexo 4: Formulario virtual de recolección de datos

## Estrategias de afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en voluntarios de la Cruz Roja, Ica, 2021

Buen día estimado (a):  
Somos Heydi Mendoza Sotomayor y Sergio Aparcana Romero, estudiantes de la escuela profesional de Psicología de la Universidad César Vallejo Filial Lima Norte.  
En la actualidad nos encontramos realizando una investigación, por eso quisiéramos contar con tu valiosa colaboración. El presente formulario forma parte del recojo de información que se llevará a cabo para fines académicos y obtener el título de licenciado en Psicología, el cual tiene como objetivo determinar cómo se relaciona las Estrategias de Afrontamiento al Estrés y el Bienestar Psicológico.  
De aceptar participar en la investigación, debes completar algunos datos personas en este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigaciones.  
En caso tengas alguna duda puedes comunicarte al 993212104 o al correo heydimendoza27@gmail.com para solicitar la aclaración. En caso tengas alguna duda sobre los aspectos éticos de la investigación u otro, podrás ponerte en contacto con el Dr. Víctor Candela a través del correo vcandela@ucvvirtual.edu.pe.  
Desde ya, agradecemos su participación.

URL del formulario: <https://forms.gle/DiwGWcUDxJoNhTVc9>

## Anexo 5: Ficha sociodemográfica

### Ficha de datos

Buen día estimado voluntario, por favor complete la siguiente información:

1. Sexo:

- a) Hombre
- b) Mujer

2. Edad:

---

## Anexo 6: Carta de presentación para aplicar el estudio



“Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

Los Olivos, 31 de enero de 2021

### CARTA INV.N°1369 -2021/EP/PSI. UCV LIMA-LN

**Srta. Andrea Micho Machuca**  
Presidenta  
**Cruz Roja Filial Ica**  
Urbanización las Mercedes D-03

Presente.-

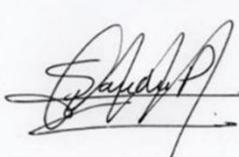
De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para los Sres. **Mendoza Sotomayor Heydi Marian** con **DNI N°72177231**, con código de matrícula **N° 7002548669** y **Aparcana Romero Sergio André** con **DNI N°76601975**, con código de matrícula **N°7002548671**, estudiantes de la carrera de psicología, quienes desean realizar su trabajo de investigación para obtener el título de licenciados en Psicología, titulado: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA CRUZ ROJA, ICA 2021”** Este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



**Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca**  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima - Campus Lima Norte

## Anexo 7: Autorización para aplicar el estudio

“Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

### Carta de Aceptación

Ica, 26 de mayo del 2021

Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima – Campus Lima Norte

Presente.-

Tengo el agrado de dirigirme a usted, con la finalidad de hacer de su conocimiento que los Sres. Heydi Marian Mendoza Sotomayor y Sergio André Aparcana Romero, estudiantes de la escuela de Psicología de la Institución Universitaria Cesar Vallejo, han sido admitidos para realizar su investigación en los voluntarios de la Cruz Roja Filial Ica.

Aprovecho la oportunidad para expresarle mi consideración y estima.

Atentamente

Cruz Roja Peruana  
Filial Ica  
  
Ing. Andrés I. Micho Machuca  
PRESIDENTE

## Anexo 8: Carta de solicitud para el uso de los instrumentos de los autores



“Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

### CARTA N° 0105-2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN

Los Olivos, 15 de Junio de 2021

**Autor:**

- **Bonifacio Sandín**
- **Paloma Chorot**

Presente.-

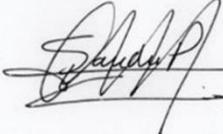
*De nuestra consideración:*

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a los Sres. **Mendoza Sotomayor Heydi Marian** con DNI N°72177231, con código de matrícula N° 7002548669 y **Aparcana Romero Sergio André** con DNI N°76601975, con código de matrícula N°7002548671, estudiantes del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; quienes realizarán su trabajo de investigación para optar el título de licenciados en Psicología titulado: “**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA CRUZ ROJA, ICA 2021**”, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento **Cuestionario de afrontamiento al estrés (CAE)**, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



**Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca**  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima - Campus Lima Norte

“Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

**CARTA N° 0104-2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN**

*Los Olivos, 15 de Junio de 2021*

**Autor:**

- **Carol Ryff**

Presente.-

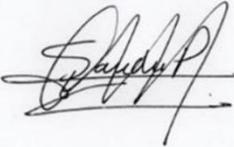
*De nuestra consideración:*

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a los Sres. **Mendoza Sotomayor Heydi Marian** con DNI N°72177231, con código de matrícula N° 7002548669 y **Aparcana Romero Sergio André** con DNI N°76601975, con código de matrícula N°7002548671, estudiantes del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; quienes realizarán su trabajo de investigación para optar el título de licenciados en Psicología titulado: **“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN VOLUNTARIOS DE LA CRUZ ROJA, ICA 2021”**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento **Escala de bienestar Psicológico**, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



**Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca**  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima - Campus Lima Norte

## Anexo 9: Autorización del uso de los instrumentos de los autores

**De:** Heydi Mendoza [mailto:[heydimendoza27@gmail.com](mailto:heydimendoza27@gmail.com)]

**Enviado el:** viernes, 14 de mayo de 2021 23:32

**Para:** [pchorot@psi.uned.es](mailto:pchorot@psi.uned.es)

**Asunto:** Autorizacion del uso del instrumento

Buenos tardes, Soy Heydi Mendoza Sotomayor, Bach en Psicología y actualmente me encuentro realizando una investigación junto a mi compañero Sergio Aparcana Romero en la universidad César Vallejo de Lima - Perú, siendo asesorados por la Dra Leonor Choquehuanca, una de nuestras variables a desarrollar es Estrategias de Afrontamiento al estrés, y el instrumento que quisiéramos usar es el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (CAE)

Hemos investigado y encontramos que usted es la coautora del cuestionario, por lo que quisiera saber si nos podría dar su autorización para utilizar el instrumento, ya que sería de gran ayuda para continuar desarrollando nuestra investigación. Nos comprometemos a darle uso solo académicos, nada comercial.

Esperando su pronta respuesta, de antemano muchas gracias



**Paloma Chorot** <[pchorot@psi.uned.es](mailto:pchorot@psi.uned.es)>  
para mí, Bonifacio, pchorot ▾

16 may 2021 15:14 ☆ ↶ ⋮

Estimada Heydi ,

Me complace comunicarle que tiene nuestra autorización para aplicar en sus investigaciones el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). Se adjunta copia en Word para su mayor comodidad.

Muchas gracias por su interés.

Saludos cordiales,



**Heydi Mendoza** <[heydimendoza27@gmail.com](mailto:heydimendoza27@gmail.com)>  
para cryff, bcc: berrie ▾

vie, 14 may 16:28 ☆ ↶ ⋮

Buenos tardes, Soy Heydi Mendoza Sotomayor, Bach en Psicología y actualmente me encuentro realizando una investigación junto a mi compañero Sergio Aparcana Romero en la universidad César Vallejo de Lima - Perú, siendo asesorados por la Dra Leonor Choquehuanca, una de nuestras variables a desarrollar es Bienestar Psicológico, y el instrumento que quisiéramos usar es la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Hemos investigado y encontramos que usted es la autora de la escala, por lo que quisiera saber si nos podría dar su autorización para utilizar el instrumento, ya que sería de gran ayuda para continuar desarrollando nuestra investigación. Nos comprometemos a darle uso solo académicos, nada comercial.

Esperando su pronta respuesta, de antemano muchas gracias



**THERESA M BERRIE** <[berrie@wisc.edu](mailto:berrie@wisc.edu)>  
para mí ▾

18 may 2021 8:42 ☆ ↶ ⋮

🌐 inglés ▾ > español ▾ [Ver mensaje traducido](#)

[Traducir siempre: inglés](#)

Greetings,

Note we do not speak Spanish? so we are sending you our standard message:

Thanks for your interest in the well-being scales.  
I am responding to your request on behalf of Carol Ryff.  
She has asked me to send you the following:

You have her permission to use the scales for research or other non-commercial purposes.



## UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### Consentimiento informado

Estimado/a voluntario, reciba un cordial saludo, nosotros somos Aparcana Romero Sergio André y Mendoza Sotomayor Heydi Marian, estudiantes de Psicología de la Universidad César Vallejo – Lima Norte. En la actualidad nos encontramos realizando una investigación sobre “Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en voluntarios de la Cruz Roja, Ica, 2021” y para ello quisiéramos contar con su valiosa colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos cuestionarios que deberán ser completados por usted durante 30 minutos aproximadamente. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de este estudio.

Si usted acepta la participación en la investigación, debe firmar este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de la investigación. En caso tenga alguna duda respecto al proceso de evaluación puede solicitar la aclaración respectiva con los investigadores responsables.

Gracias por su colaboración.

Yo,....., identificado/a con N° DNI ....., declaro haber sido informado/a del objetivo de este estudio, los procedimientos que se seguirán para el recojo de la información y el manejo de los datos obtenidos. En ese sentido, acepto voluntariamente participar en la investigación y autorizo la aplicación de los mencionados cuestionarios para estos fines.

Día: ...../...../.....

Atte. Aparcana Romero Sergio André

Mendoza Sotomayor Heydi Marian

---

Firma



30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si

Nota: No está de acuerdo=0, sí está de acuerdo= 1; P= Pertinencia, R= Relevancia, C= Claridad



31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
36	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	100%	Si

Nota: No está de acuerdo=0, sí está de acuerdo= 1; P= Pertinencia, R= Relevancia, C= Claridad

Tabla 11

*Estadístico de consistencia interna de la variable estrategias de afrontamiento al estrés y sus dimensiones*

	Ítems	N° de elementos	Coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha$ )	Coeficiente omega de McDonald's ( $\omega$ )
Estrategias de afrontamiento al estrés General	1 al 42	42	,801	,810
Focalizado en la solución del problema	1,8,15,22,29,36	6	,799	,817
Auto focalización negativa	2,9,16,23,30,37	6	,717	,734
Reevaluación positiva	3,10,17,24,31,38	6	,653	,661
Expresión emocional abierta	4,11,18,25,32,39	6	,696	,728
Evitación	5,12,19,26,33,40	6	,651	,663
Búsqueda de apoyo social	6,13,20,27,34,41	6	,909	,910
Religión	7,14,21,28,35,42	6	,857	,866

Tabla 12

*Estadístico de consistencia interna de la variable bienestar psicológico y sus dimensiones*

	Ítems	N° de elementos	Coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha$ )	Coeficiente omega de McDonald's ( $\omega$ )
Bienestar psicológico general	1 al 39	39	,953	,957
Auto aceptación	1,7,13,19,25,31	6	,775	,788
Relaciones positivas	2,8,14,20,26,32	6	,790	,797
Autonomía	3,4,9,10,15,21,27,33	8	,849	,858
Dominio del entorno	5,11,16,22,28,39	6	,774	,790
Crecimiento personal	24,30,34,35,36,37,38	7	,650	,664
Propósito en la vida	6,12,17,18,23,29	6	,813	,817

## Anexo 12: Certificado de validez de contenido de los instrumentos a través del juicio de expertos



### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (CAE)

Observaciones: NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. CASTILLO VERA ERFURT MANUEL

DNI: 08741726

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD GARCILASO DE LA VEGA	MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DEL TRABAJO Y RELACIONES INDUSTRIALES	1988 – 1989
02	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL	DOCTORANDO EN PSICOLOGÍA	2002 – 2003

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	U. CESAR VALLEJO	DOCENTE	TRUJILLO	2015 – A LA FECHA	DOCENCIA
02	U. N. FEDERICO VILLARREAL	DOCENTE	LIMA	1976 – A LA FECHA	DOCENCIA

10 de Junio de 2021

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

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

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

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

**Erfurt Manuel Castillo Vera**  
PSICÓLOGO - CPP 1100

Firma del Experto Informante.



## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Observaciones: NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. CANDELA QUIÑONES ANDREA DEL ROSARIO

DNI: 71716904

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD DE SAN MARTIN DE PORRES	MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA	2017 – 2018
02	UNIVERSIDAD DE SAN MARTIN DE PORRES	DOCTORANDA EN PSICOLOGÍA	2019 – A LA FECHA

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	U. SAN JUAN BAUTISTA- LIMA	DOCENTE	CHINCHA	2018 – A LA FECHA	DOCENCIA – INVESTIGACIÓN
02	U. AUTONOMA DE ICA	DOCENTE	CHINCHA	2018 – A LA FECHA	DOCENCIA E INVESTIGACIÓN
03	CENTRO DE SALUD SAN JOSÉ.	PSICÓLOGA	ICA	2018 - 2019	ASISTENCIAL CLINICA

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

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

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

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

01 de Junio del 2021

Andrea del Rosario Candela Quiñones  
PSICÓLOGA - CPP 26856

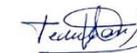
Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (CAE)****Observaciones:** NINGUNA**Opinión de aplicabilidad:**   Aplicable [X]       Aplicable después de corregir [ ]       No aplicable [ ]**Apellidos y nombres del juez validador:** CANDELA AYLLON, VICTOR EDUARDO**DNI:** 15382082**Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID	DOCTOR (SUFICIENCIA INVESTIGADORA)	1994 – 1999
02	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL	MESTRIA EN PSICOLOGÍA	1389 – 1991

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UNFV – LIMA	DOCENTE	LIMA	2002 – 2018	DOCENCIA – INVESTIGACIÓN PRE Y POST GRADO
02	UCV	DOCENTE	LIMA	2014 – AHORA	DOCENCIA E INVESTIGACIÓN
03	U WIENER	DOCENTE	LIMA	2017 - 2020	DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión**31 de Mayo del 2021**

Dr. CANDELA AYLLON, Victor Eduardo  
PSICÓLOGO – CPF 2638  
Docente universitario

**Firma del Experto Informante.**



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (CAE)**

**Observaciones:**

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Benavides Mayuete, Lucía Del Carmen

DNI: 71451178

**Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad César Vallejo	Maestría Psicología Educativa.	2019
02	Universidad Alto Peruanas	Psicología	2016

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

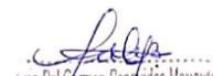
	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Tecnológica del Perú UTP	DTP (Dpto. de Tiempo Paralelo)	IICA	2020- actual	Docente tiempo Paralelo
02	Centro de Salud Mental Comunitario	Psicología Clínica	Minsa Percona	2019- 2021	Psicología clínica.
03					

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

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

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

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

  
 Lucía Del Carmen Benavides Mayuete  
 PSICÓLOGA  
 C.P.S.P. 29941

Firma y número de colegiatura

18 de Junio del 2021



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (CAE)

Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Fania Maitee Palacios Guillén

DNI: 22146025

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

Table with 3 columns: Institución, Especialidad, Periodo formativo. Rows include Universidad San Agustín de Arequipa (Psicología, 2000-2006) and Universidad Alas Peruanas (Maestría, 2009-2011).

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

Table with 6 columns: Institución, Cargo, Lugar, Periodo laboral, Funciones. Rows list teaching experience at Universidad SUG, Universidad UTP, and Universidad PSJB in Ica.

1 Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

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

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

Handwritten signature and stamp of F. Maitee Palacios Guillén, Psicóloga, with colegiatura number 11443.

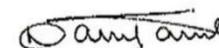
12 de Junio del 2021

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO****Observaciones:** NINGUNA**Opinión de aplicabilidad:**   Aplicable [X]       Aplicable después de corregir [ ]       No aplicable [ ]**Apellidos y nombres del juez validador:** Mg. CASTILLO VERA ERFURT MANUEL**DNI:** 08741726**Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD GARCILASO DE LA VEGA	MAESTRÍA EN ADMINISTRACIÓN DEL TRABAJO Y RELACIONES INDUSTRIALES	1988 – 1989
02	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL	DOCTORANDO EN PSICOLOGÍA	2002 – 2003

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	U. CESAR VALLEJO	DOCENTE	TRUJILLO	2015 – A LA FECHA	DOCENCIA
02	U. N. FEDERICO VILLARREAL	DOCENTE	LIMA	1976 – A LA FECHA	DOCENCIA

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión**10 de Junio de 2021****Erfurt Manuel Castillo Vera**  
PSICÓLOGO - CPP 1100**Firma del Experto Informante.**



## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Observaciones: NINGUNA

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. CANDELA QUIÑONES ANDREA DEL ROSARIO

DNI: 71716904

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD DE SAN MARTIN DE PORRES	MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA	2017 – 2018
02	UNIVERSIDAD DE SAN MARTIN DE PORRES	DOCTORANDA EN PSICOLOGÍA	2019 – A LA FECHA

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	U. SAN JUAN BAUTISTA- LIMA	DOCENTE	CHINCHA	2018 – A LA FECHA	DOCENCIA – INVESTIGACIÓN
02	U. AUTONOMA DE ICA	DOCENTE	CHINCHA	2018 – A LA FECHA	DOCENCIA E INVESTIGACIÓN
03	CENTRO DE SALUD SAN JOSÉ.	PSICÓLOGA	ICA	2018 - 2019	ASISTENCIAL CLINICA

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

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

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

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

01 de Junio del 2021

Andrea del Rosario Candela Quiñones  
PSICÓLOGA - CPP 26856

Firma del Experto Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO****Observaciones:** NINGUNA**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [X]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]**Apellidos y nombres del juez validador:** CANDELA AYLLON, VICTOR EDUARDO**DNI:** 15382082**Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID	DOCTOR (SUFICIENCIA INVESTIGADORA)	1994 – 1999
02	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL	MESTRIA EN PSICOLOGÍA	1389 – 1991

**Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)**

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	UNFV – LIMA	DOCENTE	LIMA	2002 – 2018	DOCENCIA – INVESTIGACIÓN PRE Y POST GRADO
02	UCV	DOCENTE	LIMA	2014 – AHORA	DOCENCIA E INVESTIGACIÓN
03	U WIENER	DOCENTE	LIMA	2017 - 2020	DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

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

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

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

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

**31 de Mayo del 2021**

Dr. CANDELA AYLLÓN, Victor Eduardo  
PSICÓLOGO – CPP 2935  
Docente universitario

**Firma del Experto Informante.**



## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLOGICO

## Observaciones:

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

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Benavides Mayuante, Lucía Del CarmenDNI: 71451178

## Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad César Vallejo	Maestría Psicología Educativa.	2019
02	Universidad Alto Peruanas	Psicología	2016

## Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad Tecnológica del Perú UTP	DTP (de parte tiempo docente)	Ica	2020- actual	Docente tiempo parcial
02	Centro de Salud Mental Comunitario	Psicóloga Clínica	Minsu Paracas	2019- 2021	Psicóloga clínica.
03					

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

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

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

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

  
Lucía Del Carmen Benavides Mayuante  
PSICÓLOGA  
C.P.S.P. 29941

Firma y número de colegiatura

18 de Junio del 2021

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO**

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable  |    Aplicable después de corregir  |    No aplicable  |

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg:

Fernando Mañé Palacios Guillén

DNI: 22196025

Formación académica del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

	Institución	Especialidad	Periodo formativo
01	Universidad San Agustín de Arequipa	Psicología	2000 - 2006
02	Universidad Alas Peruanas	Maestría	2009 - 2011

Experiencia profesional del validador: (asociado a su calidad de experto en la variable y problemática de investigación)

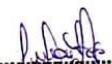
	Institución	Cargo	Lugar	Periodo laboral	Funciones
01	Universidad S.L.G	Docente	Ica	2014 - 2021	Docente
02	Universidad UTP	Docente	Ica	2020 - 2021	Docente
03	Universidad PSSB	Docente	Ica	2017 - 2021	Docente

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

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

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

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

  
 \_\_\_\_\_  
 Mg. F. Mañé Palacios Guillén  
 PSICÓLOGA  
 CPSP N° 12443  
 Firma y número de colegiatura

12 de Junio del 2021