



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico  
en el personal de un Instituto de Rehabilitación, Lima, 2021**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**AUTORAS:**

Montesinos Tizón, Johana Emily (ORCID: 0000-0002-0806-6763)

Yncio Ramírez, Luisa Felisa (ORCID: 0000-0003-2545-321X)

**ASESOR:**

Mg. Velarde Camaqui, Davis (ORCID: 0000-0001-9064-7104)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Desarrollo Organizacional

LIMA – PERÚ

2021

## Dedicatoria

A Dios por la vida y las oportunidades que nos otorga. A nuestros padres, esposos y familia por ser el soporte principal de nuestros proyectos de vida.

A cada una de las personas que contribuyeron en poder alcanzar esta meta.

Las autoras.

## Agradecimientos

A nuestro asesor Mg. Velarde Camaqui, Davis por el apoyo que nos brindó para concluir con nuestro trabajo de investigación.

## Índice de contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Agradecimientos	iii
Índice	iv
Indice de tablas	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
I. INTRODUCCIÓN	9
II. MARCO TEÓRICO	
III. METODOLOGÍA	19
3.1 Tipo y diseño de investigación	19
3.2 Operacionalización de variables	19
3.3 Población, muestra y muestreo	20
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	21
3.5 Procedimiento	23
3.6 Método de análisis de datos	23
3.7 Aspectos éticos	24
IV. RESULTADOS	25
4.1. Resultados descriptivos	25
4.2. Resultados correlacionales.	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
V. DISCUSIÓN	29
VI. CONCLUSIONES	31
VII. RECOMENDACIONES	32
REFERENCIAS	33
Anexos	36
Anexo 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Operacionalización de la variable	
Anexo 3: Instrumentos de recolección de datos	
Anexo 4: Ficha técnica	
Anexo 5: Certificados de validación de expertos	
Anexo 6: Confiabilidad de la variable 1 y 2	
Anexo 7: Base de datos de las variables 1 y 2	
Anexo 8: Constancia de haber aplicado el instrumento	

Anexo 9: Pantallazo de software de turnitin

Anexo 10: Dictamen de la sustentacion de tesis

Anexo 11: Dictamen de originalidad del autor

Anexo 12: Evidencias

## Indice de tablas

Tabla 1	Prueba de normalidad	25
Tabla 2	Correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico	25
Tabla 3	Correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en el problema y bienestar psicológico	26
Tabla 4	Correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en las emociones y bienestar psicológico	27
Tabla 5	Correlación entre otras estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico	28

## RESUMEN

La investigación tuvo como título: Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal de un instituto de rehabilitación, Lima, 2021. El objetivo de la investigación fue determinar la relación entre las variables, en cuanto al tipo de estudio fue básico, con nivel descriptivo correlacional y diseño de investigación no experimental de corte transversal y enfoque cuantitativo; la población de estudio fue de 135 trabajadores de un Instituto de Rehabilitación de Lima, a quienes se encuestó utilizando el Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE) para la primera variable y la Escala de Bienestar Psicológico para la segunda variable, los cuales cuentan con confiabilidad y validez respectivamente. Los resultados permitieron concluir que existe una correspondencia positiva entre las variables de estudio, es decir si las estrategias de afrontamiento al estrés se incrementan entonces el bienestar psicológico mejorará en el personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

Palabras clave: estrategias, afrontamiento, estrés, bienestar.

## **ABSTRACT**

The research is entitled: Strategies to face stress and psychological well-being in employees of an institute, Lima, 2021. The objective of the research was to verify the relationship between the variables, since the type of study was basic, with research and correlational descriptive level design in a cross-sectional experimental and quantitative approach; The study population consisted of 135 workers from a Lima Rehabilitation Institute, who were surveyed using the Coping Estimation Inventory (COPE) for the first variable and the Psychological Well-being Scale for the second variable, which have reliability and validity . respectively. The results allowed to conclude that there is a positive correspondence between the study variables, deciding that stress coping strategies will increase and, subsequently, improve the psychological well-being of the employees of a Rehabilitation Institute in Lima, 2021

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



## I. INTRODUCCIÓN

Escuchar la palabra estrés, no es raro ni desconocido para nadie, sin embargo, entender lo que significa y el daño que ocasione en el bienestar psicológico de las personas, para muchos resulta desconocido. El estrés, es una de las enfermedades con mayores repercusiones en la vida de las personas, es un “enemigo silencioso”, las empresas lo consideran el mal del siglo XXI y es que se ha podido probar que reduce hasta en un 42% la productividad y que además genera pérdidas millonarias (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). La Organización Internacional del Trabajo ([OIT], 2019) considera que muchos de los accidentes y problemas laborales, denominados hoy “enfermedades profesionales”, tales como la: ansiedad, insomnio, úlceras intestinales, depresión, disfunción sexual, males cardíacos, etc., generan millones de pérdida anuales las cuales, ya en el 2018, equivalen al 4% del Producto Interno Bruto (PBI) global.

El Informe de Oracle y Workplace Intelligence (OWI, 2021), muestra el gran cambio que ha sufrido la vida laboral debido a la pandemia de coronavirus, en su reporte da a conocer que el año 2020 ha sido considerado como el año de mayor estrés en la historia. Sus datos se basan en una muestra de 11 países (Italia, Estados Unidos, China, Francia, Inglaterra, México, Brasil, Colombia, Argentina y Perú) en los que se encontró que la pandemia de Covid 19 ha aumentado en grandes proporciones el agotamiento y el estrés en los centros laborales. Sin embargo, son los países del primer mundo los que presentan los más altos resultados, 78% de su fuerza laboral ha sufrido un impacto negativo (39% sufren de estrés, 15% presenta agotamiento mental, 10% desarrollan abstracción y 14% presenta retraining voluntario).

Como parte de sus estrategias para afrontar el estrés la OMS ha elaborado una cartilla denominada “En tiempos de estrés, haz lo que importa”, es una guía en la que te dan a conocer como enfrentar situaciones cotidianas que suelen llevarte al estrés, esta cartilla ha sido traducida en diversos idiomas, y se ha trabajado sobre la base de datos científicos y diversas pruebas de campo, estuvo a cargo de la Dra. Dévora Kestel, directora del departamento de Salud Mental de la OMS (2020). Los indicadores que muestra este documento son el afrontamiento activo, aceptación, negociación, distracción, autoaceptación,

respuestas asertivas, control emocional, apoyo social y planificación (lo cual se agrupa como estrategias de afrontamiento de estrés) (Kestel, 2020)

En países de América Latina los resultados tampoco son favorables, el 65% de las personas señalan que tienen problemas laborales que afectan sus relaciones familiares y han presentado conductas que perjudican su bienestar psicológico, por ejemplo: (32% falta de sueño, 20% problemas para relacionarse con los demás, 10% nerviosismo, 3% aislamiento de las amistades) que finalmente causa cuadros de estrés porque se suma a los problemas que ya antes tenían como: carga laboral, incorporación del teletrabajo, falta de espacio adecuado para realizar teletrabajo, disminución de sueldos, etc. (OIT, 2019).

En el Perú, más del 50% de la población presenta problemas de salud mental, pero no los reconoce como enfermedad y asume que se trata simplemente de estados de estrés temporal, es decir, no hay una concepción del estrés como una enfermedad, por lo tanto, tampoco hay un afrontamiento al problema, así lo señaló el director del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) (2020), el Dr. Humberto Castillo, quien recalcó que la mayoría de personas enfermas de estrés, no buscan ayuda profesional y por esta razón, es común ver mayor disminución de capacidad para desarrollarse socialmente, en jóvenes, adultos y también niños.

En el instituto de Rehabilitación de Lima se han presentado situaciones adversas, sobretodo en este tiempo de pandemia por Covid 19, las horas de trabajo se han incrementado, algunos están realizando teletrabajo debido a que son personas vulnerables, así mismo, el contexto en el que se vive no es muy alentador, por lo que se ha observado a los trabajadores con manifestaciones de estrés que perjudican su bienestar psicológico y por ende su rendimiento, sin embargo, se ha notado también la capacidad de algunos trabajadores para adaptarse a estas situaciones y poner en prácticas estrategias de afrontamiento frente al estrés. Precisamente, basándonos estas situaciones se planteó la siguiente pregunta: ¿De qué manera se relacionan las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal de un Instituto, Lima, 2021?

La importancia de la presente investigación radica en el hecho de que las variables de estudio se relacionan con el ámbito laboral actual, poniendo de manifiesto la forma en que utilizan las estrategias de afrontamiento los

trabajadores para lograr un bienestar psicológico en equilibrio. A nivel teórico, se dan a conocer las principales teorías y definiciones de autores que han llevado a cabo diversas investigaciones para poder describir de forma clara y precisa cada una de las variables, lo que finalmente se convierte en un aporte para otras investigaciones que guarden relación con el tema. A nivel práctico, se desarrollan una serie de estrategias en las que se pone en ejecución el trabajo de campo para la recolección de datos, así como los procedimientos para llevar a cabo dicho proceso. A nivel social es de suma importancia investigar la relación entre ambas variables para señalar cómo el estrés puede afectar de diferentes formas al bienestar psicológico, lo cual se manifiesta en consecuencias como: la ansiedad, enfermedades cardíacas, mentales, etc. A nivel metodológico, esta investigación servirá de base para trabajos futuros que busquen explorar las variables trabajadas, además de ampliar el abanico de resultados en otros contextos de trabajo.

Como objetivo general se planteó: Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal de un Instituto, Lima, 2021. Asimismo, se plantearon los objetivos específicos: a) Determinar la relación entre la estrategia de afrontamiento enfocada en el problema y el bienestar psicológico del personal de un Instituto, Lima, 2021; b) Determinar la relación entre la estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción y el bienestar psicológico del personal de un Instituto, Lima, 2021 y finalmente c) Determinar la relación entre la estrategia adicional al afrontamiento y el bienestar psicológico del personal de un Instituto, Lima, 2021.

Así también a la hipótesis general indica que: Las estrategias de afrontamiento al estrés se relacionan significativamente con el bienestar psicológico del personal de un Instituto, Lima, 2021. En cuanto a las hipótesis específicas: a) La estrategia de afrontamiento enfocada en el problema se relaciona significativamente con el bienestar psicológico del personal de un Instituto, Lima, 2021. b) La estrategia de afrontamiento enfocada en la emoción se relaciona significativamente con el bienestar psicológico del personal de un Instituto, Lima, 2021 y c) La estrategia adicional al afrontamiento se relaciona significativamente con el bienestar psicológico del personal de un Instituto, Lima, 2021.

## II. MARCO TEÓRICO

En cuanto a los trabajos previos, Espejo (2021) quien consideró importante investigar acerca de la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en Puno. Su investigación fue correlacional y los resultados determinaron que existe relación entre las variables con un  $r = 0.52$  lo que indicó que la correlación es moderada pero significativa  $p = 0.000$ ; asimismo concluyó que existe una dependencia entre las variables, es decir si el nivel de la estrategia de afrontamiento al estrés es bajo entonces el bienestar psicológico también tendrá este nivel.

Por su parte, Soto (2021) determinó la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en profesionales de primera línea frente a la Covid 19, la investigación se enmarco en el tipo básico y el diseño no experimental, con enfoque cuantitativo y nivel correlacional, los resultados permitieron determinar que las estrategias de afrontamiento influyen significativamente en el bienestar psicológico de los trabajadores; se concluyó finalmente que tanto el miedo al contagio, la percepción de riesgo y la resiliencia son factores que causan estrés.

Asimismo, Farfán y Rivera (2020) encontraron que existe relación altamente significativa y positiva entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, resultado hallado a partir de la aplicación de una encuesta a 68 estudiantes universitarios de Lima. Coincidentemente Fernández y Oporto (2020) presentaron un artículo científico, en el cual dan a conocer los tres estilos de estrategias de afrontamiento del estrés: centrado en el problema, centrado en las emociones y evitativas, así mismo hallaron la relación con el bienestar psicológico llegando a la conclusión de que hay una fuerte relación entre las variables, concluyendo además que estas estrategias repercuten en el ámbito emocional y psicológico ante una situación de emergencia sanitaria.

Por otro lado, Hacha y Paredes (2020) consiguieron determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes arequipeños, para la cual se encuestó a 70 jóvenes de ambos sexos y se determinó una relación significativa entre las variables, siendo las estrategias de afrontamiento enfocadas al problema las que más relación demuestran con el bienestar psicológico. En cuanto a los niveles se evidenció un nivel bajo para el bienestar psicológico.

Asimismo, Collas y Cuzcano (2019) investigaron en Lima, encuestaron a 295 estudiantes universitarios con la intención de encontrar la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés, los resultados ( $\rho=.432$ ;  $p<.01$ ) hallados demostraron que hay relación moderada pero significativa entre las variables. Concluyeron que los estudiantes tienen un nivel alto de bienestar psicológico y utilizan en mayor medida las estrategias de afrontamiento enfocadas en los problemas.

En su artículo científico, Tacca y Tacca (2019) consideraron determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los estudiantes de posgrado de Lima, se encuestó a 158 estudiantes. Los resultados demostraron que tanto el estilo de afrontamiento centrado en el problema como el centrado en las emociones tienen relación baja y significativa con el bienestar psicológico. Concluyeron que los estudiantes de más de 40 años tienen mayores incidencias en cuanto al uso de las estrategias y por lo tanto presentan mejor nivel de bienestar psicológico.

Melgarejo (2017) consideró importante hallar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, para lo cual encuestó a 123 trabajadores de una municipalidad de Lima, los resultados evidenciaron una relación alta y positiva ( $\rho = 0.755$ ) y al mismo tiempo significativa ( $p = 0.009$ ). Concluyó que los colaboradores presentan un nivel regular en cuanto al bienestar psicológico, ya que vienen trabajando muchas horas, sobre todo el personal dedicado a la seguridad ciudadana.

Por su parte, Palacio, Ramos y Uribe (2018) trabajaron un artículo científico en el que dieron a conocer que, en la ciudad de Córdoba, Colombia, los adolescentes presentan bajo nivel de bienestar psicológico, además se evidenció que los adolescentes ponen en práctica con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones, esto debido a la edad y el conflicto emocional que presentan ante diversas situaciones de su entorno familiar.

Corral (2015) realizó una investigación con el objetivo investigar la relación entre la inteligencia emocional, las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en voluntariado de Cruz Roja, la población estuvo conformada por 52 voluntarios de entre 18 y 28 años de la Cruz Roja de Valencia, cuyos resultados de análisis se evidencia que existe correlación significativa entre las variables

entre claridad emocional y la estrategia de afrontamiento activas resolución de problemas con (.32,  $p \leq .05$ ), reestructuración cognitiva (.36,  $p \leq .01$ ), expresión Emocional (.42,  $p \leq .01$ ), y con apoyo social (.36,  $p \leq .01$ )

García (2015) ejecutó un estudio con el propósito de comprobar la vinculación entre estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en 251 universitarios de Antioquia que bordeaban los 19 años. Se halló que se usaba con recurrencia mayor al estilo de afrontamiento activo, siendo las estrategias más frecuentemente usadas, resolver el problema y reevaluación positiva, teniendo niveles altos de bienestar psicológico como de sus factores. A pesar de la aparente relación 21 entre ambas, se identificó que no existía correlación significativa entre ambas variables.

En cuanto a las bases teóricas de estrategias de afrontamiento al estrés, es necesario conocer que es el afrontamiento para poder comprender de forma clara la concepción de los diversos autores; se entiende entonces que el afrontamiento es el esfuerzo conductual y cognitivo que cambia constantemente y que se produce para manejar las situaciones o demandas del contexto (internas o externas) (Castaño y León, 2010). En cuanto a las estrategias de afrontamiento, se puede decir, entonces que se trata de un conjunto de pasos o procedimientos que realiza el individuo de manera consciente y que tiene como propósito guiar la conducta para el logro de fines de adaptación frente a situaciones críticas o de mucha presión que originan estrés (Miyasato, 2014)

Centrados en la definición de estrategias de afrontamiento al estrés, desde la presentación del Modelo de Autorregulación de Carver y Scheier (1981), se considera que se trata de aquellos mecanismos propios o adquiridos que cada individuo manifiesta para enfrentar situaciones perturbadoras, y de esta manera autorregular sus emociones, los autores precisan que el afrontamiento al estrés es la respuesta personal interna que tiene como fin alejar o eliminar las dificultades emocionales que generan una situación problema y que se encuentra libre de variables externas. Sin embargo, Chacaliza (2020), basándose en las afirmaciones de Brannon y Feist (2001) identifica tres aspectos importantes del afrontamiento al estrés: Primero, es cambiante y esto depende de si el sujeto superó o no una situación estresante; segundo, es una respuesta que se aprende con la experiencia, pero puede ser también automática o

fisiológica y tercero, es necesaria la voluntad del individuo, en todo momento, para querer superar la situación y lograr adaptarse a este nuevo momento. Se puede apreciar claramente, que si bien, los factores internos son los que conducen al sujeto, estos se relacionan con experiencias que ocurren en su entorno, es decir, son factores externos, que el individuo no puede predecir (Krzemien, 2007).

En cuanto a las dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés, estas fueron definidas inicialmente por Lazarus y Folkman (1984), quienes las clasificaron en dos grupos: estrategias de afrontamiento enfocado en el problema y estrategias de afrontamiento enfocados en la emoción, posteriormente Carver y sus colaboradores (1989) contribuyen agregando una estrategia más a la que denominaron estrategias adicionales de afrontamiento. Finalmente, en nuestro país Casuso (1996) presenta el instrumento con las tres dimensiones.

De acuerdo, a esta clasificación la primera dimensión es estrategias de afrontamiento enfocado en el problema, se refiere a la transformación de la situación que causa estrés y la relación que hay en el entorno, la cual tiene como fin amortiguar los sucesos estresantes; estas estrategias son: afrontamiento activo, planificación, búsqueda de apoyo social, postergación del afrontamiento, supresión de otras actividades (Carver, Scheier y Weintraub, 1989 citados por Casuso, 1996). En cuanto a la segunda dimensión estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción, se refiere a la modificación de la interpretación de la realidad que produce tensión, generando un cambio emocional positivo, para ello requiere de la voluntad que lo lleva a orientar sus esfuerzos en el desarrollo de estrategias, tales como: búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones (Carver, Scheier y Weintraub, 1989 citados por Chau, Morales y Wetzeel, 2002). Finalmente se presenta la tercera dimensión, estrategias adicionales de afrontamiento, las cuales se refieren a la acción de evitar, escapar o huir de la situación estresante y de las consecuencias que pueda acarrear. Se mencionan las siguientes estrategias: negación, desentendimiento conductual, desentendimiento mental, humor, consumo de alcohol y drogas.

Por otro lado, González, Montoya, Castillo y otros (2002) consideraron necesario señalar que las estrategias de afrontamiento pueden tener

consecuencias en el bienestar psicológico, al respecto Parsons, 1996 citado por Solano (2000) define el bienestar psicológico como el grado en que el individuo evalúa y juzga todo en su vida, colocándolo en términos favorables o desfavorables. Al respecto, las Teorías Universalistas señalan que la satisfacción personal se logra con el cumplimiento de metas, cuando has ido cubriendo una a una tus necesidades, a través de las distintas etapas de vida, esto te otorga un bienestar psicológico, agregan además que existen tres necesidades universales: la autonomía, la competencia y las relaciones, de aquí derivan las demás, es decir, si el individuo es autónomo y tiene capacidades para desarrollarse con los demás poniendo en práctica sus habilidades, entonces alcanzará bienestar psicológico (Diener y Larsen, 1991 citados por Vivaldi y Barra, 2012).

Desde el análisis de la Teoría de la Adaptación, el bienestar psicológico es entendido como la felicidad, capaz de lograr que el individuo se adapte a cualquier situación, ya sea de bajo o alto impacto de estrés, simplemente encuentra respuestas para las situaciones que lo limitan (Brickman, Coates y Janoff-Bulman, 1978 citados por Casullo y Castro, 2000). La adaptación ocurre de manera espontánea, porque el evento que causó impacto simplemente desaparece para el individuo y se da paso a las fuentes internas, a los recursos de defensa propios, los cuales han logrado hacerles frente a los eventos negativos y han sacado lo mejor de la experiencia (Vivaldi, et. al. 2012).

Según Ryff y Keyes (1995) se identifica el bienestar psicológico con la presencia de actitudes positivas y por consiguiente de actitudes negativas. La persona se encuentra en un estado de felicidad o satisfecha con la vida, cuando experimenta por un periodo de tiempo prolongado una gran cantidad de efectos o respuestas positivas. La autora nos intenta decir que el bienestar psicológico no sólo está conformado por experiencias positivas, sino por el contrario son las experiencias negativas las que finalmente favorecen el afrontamiento de infortunios.

El bienestar psicológico viene a ser la evaluación personal positiva o negativa, como resultado de las situaciones vividas en diversos contextos en los que se han manifestado las emociones. Casullo, et. al. (2000), sin embargo, presentan un concepto de bienestar psicológico tomando en cuenta el componente cognitivo y su relación con el componente emocional aduciendo que el grado de



complacencia y satisfacción que cada persona tiene de sí misma respecto a sucesos ocurridos en su vida, los cuales valora, hayan sido buenos o malos, es lo que se denomina bienestar psicológico. Además, los autores consideran que hay que tener en cuenta que las altas dosis de afecto positivo no borran o eluden la existencia de afecto negativo, sin embargo, el componente cognitivo es de utilidad para ayudar a procesar estas experiencias, va más allá, reflexiona, concluye y aprende, generando finalmente bienestar.

En cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico, se consideró el Modelo de Ryff citado por Vázquez y Hervás (2008), en los que se mencionan seis dimensiones básicas: la primera dimensión es la autoconcepción, la cual se centra en el hecho de sentirse bien tal como uno es, aceptar limitaciones y mantener la actitud positiva hacia uno mismo, reconocer y aceptar las cualidades con humildad y reconocer los errores como experiencias de crecimiento personal (Ryff y Keyes, 1995 fue mencionado por Pardo, 2010). La segunda dimensión son las relaciones positivas, referida a la capacidad para amar, a la madurez afectiva, al equilibrio emocional en la interacción con los demás, y en sentido negativo todo aquello que puede dañar las relaciones interpersonales como, por ejemplo: introversión, miedo a la frustración, aislamiento, etc. (Ryff, 1995 citado por Reyes, 2003).

La tercera dimensión es el dominio del entorno, la cual se caracteriza por la habilidad para elegir entornos agradables, rodearse de personas positivas, control del entorno y capacidad para influir en los demás, es decir, una persona es capaz de combinar acciones correctamente para que los demás puedan sentirse a gusto, aprovecha de las oportunidades del entorno que lo rodea y de la diversidad de las personas; sin embargo, lo opuesto indicaría una persona incapaz de transformar o mejorar el espacio que lo rodea. La cuarta dimensión es la autonomía, encargada de evaluar la capacidad de las personas para nutrir su individualidad en diversos contextos, es decir, no actuar porque los demás lo digan sino porque realmente se cree correcto lo que se hace, tomar las decisiones sin dejarse influenciar, analizar la situación y expresar el sentir personal a pesar de las presiones que puedan existir en el entorno, en cambio una persona con baja autonomía, volcara su atención por hacer lo que le digan y pensará primero en quedar bien con los demás sin que su opinión sea la que valga (Ryff, 1995 citado por Reyes, 2003).

En cuanto a la quinta dimensión denominada propósito en la vida, Ryff (1995) consideraba que la persona tiene que plantearse metas, tener propósitos y que estos sean reales y no ideales, de esta forma la persona podrá alcanzarlos. Aquellas personas que tienen un nivel alto en esta dimensión, son seguras de si mismas y no le temen a los retos u obstáculos, tiene claro hacia donde se dirigen y que es lo que deben hacer, cosa opuesta ocurre con aquellos que tienen un nivel bajo, quienes no encuentran sentido a su vida y ni siquiera intentan trazarse objetivos, simplemente porque no los tienen. Finalmente, la sexta dimensión es el crecimiento personal, encargada de evaluar la capacidad de las personas, su potencial, destrezas, habilidades que le permitan seguir creciendo, en este punto Ryff (1995) señala que se trata de un sentimiento que impulsa a querer ser mejor, pero no sólo pensando en uno mismo sino también en lo que se pueda dar de uno a los demás (Reyes, 2003).

### **III. METODOLOGÍA**

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

##### **Tipo**

Es de tipo básica, de carácter cuantitativo descriptivo. En primer lugar, descriptiva porque se busca exponer las características de la muestra a estudiar, asimismo, buscar lo más resaltante para contextualizar los datos, con el objetivo de luego discutirlos (Ato, López y Benavente, 2013).

##### **Diseño**

Es un diseño no experimental porque no se manipula ningún tipo de variable, asimismo, de corte transversal, ya que la recolección de datos se dio en un solo momento, no hubo un contacto posterior con los participantes (Hernández y Mendoza, 2018).

#### **3.2. Variables y operacionalización de variables**

Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés

Definición conceptual:

Se trata de aquellos mecanismos propios o adquiridos que cada individuo manifiesta para enfrenar situaciones perturbadoras, y de esta manera autorregular sus emociones (Carver y Scheier, 1981 citados por Chacaliza, 2020)

Definición operacional:

Esta variable se midió a través de la aplicación de un cuestionario de 60 ítems, estructurada en tres dimensiones: estrategias de afrontamiento enfocado en el problema (5 indicadores con 4 ítems cada uno), enfocado en las emociones (5 ítems con 4 indicadores cada uno) y otras estrategias de afrontamiento (5 ítems con 4 indicadores cada uno). La escala de medición es ordinal con tipo de respuesta Tipo Likert.

Variable 2: Bienestar psicológico

Definición conceptual:

El bienestar psicológico viene a ser la evaluación personal positiva o negativa, como resultado de las situaciones vividas en diversos contextos en los que se

han manifestado las emociones (Ryff y Keyes, 1995 citado por Casullo y Castro (2000).

Definición operacional:

Esta variable se midió a través de la aplicación de un cuestionario de 39 ítems, estructurada en 6 dimensiones: autoaceptación (6 ítems), relaciones positivas (6 ítems), autonomía (8 ítems), dominio del entorno (8 ítems), propósito en la vida (6 ítems) y crecimiento personal (5 ítems). La escala de medición es ordinal con tipo de respuesta Tipo Likert.

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

#### **Población**

Estuvo constituida por 180 trabajadores del Instituto de Rehabilitación, cuyas edades están entre los 25 y 60, donde 40% son varones y 60% mujeres según el área de personal, 2021.

#### **Muestra**

Se trabajó con las áreas de: salud, educación y administración; en cuanto al área de salud está comprendida por: odontología, personal de terapia de lenguaje, personal de psicología, personal de terapia física y personal médico; en cuanto al área de educación tenemos: docentes y auxiliares y el área administrativa implica: secretarías, asistentes y coordinadores, habiendo participado en la investigación 135 colaboradores.

#### **Muestreo**

El presente estudio es no probabilístico e intencional, ya que quienes fueron parte de la muestra fueron tomados de acuerdo a los intereses del investigador, mas no por una cuestión del azar. Considerando se busca describir la situación de una organización, es importante señalar que esto significa un ahorro de tiempo y dinero.

#### **Criterios de inclusión**

Se incluyó en la investigación a todos los trabajadores de las áreas de salud, educación y administración.

### **Criterios de exclusión**

No se consideró en la encuesta a los trabajadores de áreas que no sean de salud, educación y administración, perteneciendo a otras áreas tales como personal de limpieza, personal de mantenimiento y personal de vigilancia, lo que equivale a 45 colaboradores.

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

La técnica utilizada en la presente investigación fue la encuesta. Los instrumentos fueron los que se detallan en las fichas técnicas:

#### **Ficha técnica de la variable estrategias de afrontamiento al estrés**

Denominación:	Inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE)
Año:	1989
Autores:	Carver, Scheier, y Weintraub.
Procedencia:	Estados Unidos
Adaptación al Perú:	Casuso, L.
Año:	1996
Administración:	Individual o colectivo
Tiempo:	20 minutos, personal o colectivo
Estructuración:	3 dimensiones: 1ra. Dimensión: Estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en el problema. 2da. Dimensión: Estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en las emociones. 3ra. Dimensión: Otras estrategias de afrontamiento
N° de ítems:	60
Aplicación:	Adultos
Baremos:	Se trabajaron los siguientes niveles: (60 – 120) muy pocas veces emplea esta forma; (121 – 180) depende de las circunstancias y (181 – 240) forma frecuente de afrontar estrés.

### **Calificación e interpretación**

Las respuestas se encuentran en formato tipo Likert, con una escala del 1 a 4, donde 1 = no suelo hacer esto en lo absoluto, 2 = suelo hacer esto un poco, 3 = suelo hacer esto moderadamente y 4 = suelo hacer esto mucho.

### **Validez y Confiabilidad.**

La validez de constructo del COPE, realizado por Carver, Scheier, y Weintraub (1989) la cual cito a Díaz Acosta (2015), por medio del análisis factorial de las respuestas dadas por 978 estudiantes de la Universidad de Miami. Asimismo, Carver, Scheier, y Weintraub, (1989), pudieron obtener la confiabilidad obtuvieron la confiabilidad del COPE, por medio del el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach, el mismo que fue analizado para cada escala. Los valores obtenidos fueron altos, los cuales fluctúan entre 0,60 y 0,92, a excepción de la escala de desentendimiento cognitivo la misma que obtuvo un valor de 0,45.

### **Ficha técnica de la variable bienestar psicológico**

Denominación:	Escala de Bienestar Psicológico
Autores:	Carol Ryff
Año:	1995
Procedencia:	Estados Unidos
Adaptación al Perú:	Díaz, Pérez y Blanco
Año:	2006
Administración:	Individual o colectivo
Tiempo:	20 minutos, personal o colectivo
Estructuración:	6 dimensiones: 1) Autoaceptación, 2) Relaciones positivas, 3) Autonomía, 4) Dominio del entorno, 5) Propósito en la vida, 6) Crecimiento personal.
N° de ítems:	39
Aplicación:	Adultos

Baremos: Se trabajaron los siguientes niveles: (39 – 104) Bajo, (106 – 170) Moderado y (171 – 234) Alto.

### **Calificación e interpretación**

Se tiene 6 componentes, cada uno independiente entre sí. Se suman los puntajes dentro de cada área y se divide entre la misma cantidad de preguntas. En total se cuenta con 39 ítems, cuyo formato de respuesta es tipo Likert que va de 1 a 6, donde 1= Totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = ni de acuerdo, 4 = ni en desacuerdo, 5 = de acuerdo y 6 = Totalmente de acuerdo.

### **Validez y Confiabilidad.**

Esta escala, fue traducida por Díaz, Rodríguez y Blanco (2006). Obtuvo buena consistencia interna en el análisis estadístico, arrojando valores del  $\alpha$  de Cronbach mayores o iguales que 0,70. Sin embargo, el análisis factorial confirmatorio no evidenció un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico planteado, por lo cual, para mejorar la propiedad psicométrica desarrolló una versión corta, en la que se muestra  $\alpha$  de Cronbach 0,84 a 0,70.

### **3.5. Procedimiento**

Se realizó la investigación solicitando los permisos respectivos de las autoridades del instituto de rehabilitación. Asimismo, se coordinó el tiempo necesario y las fechas para aplicar los instrumentos al personal, tanto de manera presencial como de manera virtual por google form, buscando no interrumpir las actividades ya establecidas de la organización. El instrumento fue aplicado de manera individual a los trabajadores que aceptaron participar. Para ello, se les indicó cuál era el objetivo de la investigación, así como una serie de instrucciones. Esto también se detalló en el consentimiento informado, donde se garantizaba la confidencialidad en la investigación.

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

Se hizo uso de estadística, en un primer momento descriptiva para conocer las cualidades de las variables en la muestra. Los datos fueron introducidos en

hojas de cálculo de Excel, posteriormente, se exportó a SPSS v.26 para obtener análisis estadísticos y tablas, además de analizar las dimensiones, confiabilidad y relaciones entre las variables en torno a los objetivos propuestos.

Para llevar a cabo los análisis de correlación, se usó el método de prueba de normalidad kolmogorov - Smirnov (Mendes y Pala, 2003). La dispersión de los datos resulta no paramétrica, por lo que se aplicó el factor de correlación de Pearson. Del mismo modo, la prueba U de Man Whitney para evaluar las posibles diferencias en las variables tomando en consideración dos grupos, y si fuera el caso, Kruskal- Wallis para tres o más. Ya en un nivel muestral, también se empleará las tablas de frecuencia y porcentaje para mostrar los rasgos de la muestra.

### **3.7. Aspectos éticos**

En cuanto a los aspectos éticos se ha considerado la autenticidad de la información sin caer en ningún tipo de plagio, copia o uso indebido de la información. Así también, se ha mantenido en todo momento la pertinencia en el uso de las referencias de los diferentes autores citados en la investigación, tal como lo indican las Normas APA en su 7ma. Edición.

Para llevar a cabo la encuesta, se informó a las autoridades del Instituto de Rehabilitación de Lima y posteriormente, con la autorización respectiva se dio a conocer a los trabajadores acerca de la encuesta, dejando claro el objetivo de la investigación, para lo cual se presentó un consentimiento informado en el que se detalla el uso de la prueba. El Colegio de Psicólogos del Perú (2017) mediante su artículo 24 señala que la autorización del participante es imprescindible para el desarrollo de una investigación. Toda investigación busca comprender una razón y consecuencias que tienen fenómenos en su interacción entre sí. Por esto mismo, siempre debe tenerse en cuenta la moralidad, confidencialidad y la integridad (Declaración de Helsinki, 2013).



#### IV. RESULTADOS

En el presente capítulo se muestran los resultados obtenidos, estos se presentan de acuerdo al orden de los objetivos de la investigación. Dado que la presente investigación buscó determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, fue necesario determinar qué tipo de estudio era necesario para establecer dicha relación, por lo tanto, se hizo un análisis de la normalidad de los datos para ello.

Tabla 1:  
*Prueba de normalidad Kolmogórov-Smirnov para una muestra*

		Estrategias afrontamiento	Bienestar psicológico	EAE enfocado en el problema	EAE enfocado en las emociones	OEAE
N		135	135	135	135	135
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	152.8296	149.1333	61.9111	55.3407	35.5778
	Desv. Desviación	18.57680	15.83582	8.08487	6.85039	7.64459
	Estadístico de prueba	.121	.098	.114	.092	.069
Sig. asintótica(bilateral)		.078 <sup>c</sup>	.112	.067	.056	.084

En la tabla 1 se observa que el bienestar psicológico y las estrategias centradas en otras formas mostraron una distribución normal ( $p > 0,05$ ), por lo tanto, entre ellos se correlacionarán mediante el coeficiente de Pearson, asimismo se puede notar que para las dimensiones: estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema ( $0,114 > 0,05$ ), estrategias de afrontamiento enfocadas en las emociones ( $0,092 > 0,05$ ) y otras estrategias de afrontamiento al estrés ( $0,069 > 0,05$ ) existe una distribución normal, por lo tanto serán evaluadas por el mismo coeficiente de correlación.

Se presenta la tabla 2, en la cual el objetivo general de la investigación fue: Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en el personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

Tabla 2  
*Correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico*

		Bienestar psicológico
<i>Prueba de Pearson</i>	Estrategias de afrontamiento al estrés	Coeficiente de correlación  Sig. (bilateral)
		,318**  ,000

*\*\*La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)*

Los resultados de la tabla 2 indican que hay una correspondencia entre las variables de estudio la cual es significativa ya que es menor al 5% lo que significa que las estrategias de afrontamiento al estrés tienen relación positiva al 31.8% con el bienestar psicológico del personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

Se presenta la tabla 3, en la cual el objetivo específico fue: Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico del personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

Tabla 3  
*Correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en el problema y bienestar psicológico*

			Bienestar psicológico
<i>Prueba de Pearson</i>	Estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en el problema	Coeficiente de correlación	,222*
		Sig. (bilateral)	,010

*\*\*La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)*

Los resultados de la tabla 3 indican que existe una correspondencia entre las variables de estudio la cual es significativa ya que es menor al 5% lo que significa que las estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en el problema tienen relación positiva al 22.2% con el bienestar psicológico del personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

Se presenta la tabla 4, en la cual el objetivo específico fue: Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en las emociones y el bienestar psicológico del personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

Tabla 4

*Correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en las emociones y bienestar psicológico*

			Bienestar psicológico
<i>Prueba de Pearson</i>	Estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en las emociones	Coefficiente de correlación	,355*
		Sig. (bilateral)	,000

*\*\*La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)*

Los resultados de la tabla 4 indican que existe una correspondencia entre las variables de estudio la cual es significativa ya que es menor al 5% lo que significa que las estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en las emociones tienen relación positiva al 35.5% con el bienestar psicológico del personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

Se presenta la tabla 5, en la cual el objetivo específico fue: Determinar la relación entre otras estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico del personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

Tabla 5

*Correlación entre otras estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico*

			Bienestar psicológico
<i>Prueba de Pearson</i>	Otras estrategias de afrontamiento	Coefficiente de correlación	,155*
		Sig. (bilateral)	,072

*\*\*La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral)*

Los resultados de la tabla 5 indican que existe una correspondencia entre las variables de estudio la cual no es significativa ya que es mayor al 5% lo que significa que otras estrategias de afrontamiento tienen relación positiva al 15.5% con el bienestar psicológico del personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

## V. DISCUSIÓN

En el presente capítulo se pasará a discutir los resultados encontrados, de forma ordenada de acuerdo con los objetivos, con los antecedentes, teoría y metodología del presente estudio enfocado a encontrar la relación entre las variables de estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de personal de un instituto de rehabilitación.

Como primer objetivo se buscó encontrar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico, encontrando que sí existe dicha relación, siendo esta significativa, directa y baja ( $p < 0,05$ ;  $r = 0,318$ ). Estos resultados se pueden comprobar con otras investigaciones, tanto de manera nacional como internacional, puesto que Espejo (2021), en el contexto nacional investigó acerca de las mismas variables, hallando una correlación moderada, la cual difiere de la que se presenta en esta investigación.

En el ámbito internacional, Palacio, Ramos y Uribe (2018) determinaron que existe una fuerte relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento enfocado en el problema los cuales coinciden con la presente investigación; sin embargo, las poblaciones fueron distintas; a diferencia de Melgarejo (2017) quien tuvo una muestra de trabajadores parecida a la de este trabajo, pero sus resultados difieren totalmente porque determinó una relación alta y significativa entre las variables.

Por lo tanto, para el objetivo principal, se ha encontrado suficiente evidencia fáctica para poder sostener lo encontrado en la presente investigación. A pesar de las diferencias significativas de las poblaciones de las distintas investigaciones. Además, cuando se analizó la teoría, se encontró que Miyasato (2014) menciona que las estrategias de afrontamiento al estrés como procedimientos permiten al individuo, resolver situaciones difíciles y lograr finalmente adaptarse, a pesar de tener mucha presión, lo que finalmente le da bienestar psicológico. Brannon y Feist (2001) señalan que estas respuestas orgánicas son transversales al tipo de población, no importando si son jóvenes o adultos, hombres o mujeres. El organismo va a responder en la misma dirección, puesto que es una relación más interna.

En los objetivos específicos se buscó relacionar los tipos de estrategias de afrontamiento al estrés con el bienestar psicológico, en las estrategias de afrontamiento al estrés enfocados en el problema, se pudo encontrar que sí existe dicha relación, siendo directa y baja. Estos resultados, sustentados en investigaciones nacionales como la de Tacca y Tacca (2019) donde en uno de los objetivos específicos encontró que el bienestar psicológico tuvo relación directa con las estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en el problema, aunque en un entorno académico de nivel superior. Esto demuestra que, como ya se había mencionado antes, los síntomas del estrés son transversales a todo tipo de población. Para la estrategia enfocada en las emociones también se encontró relación baja pero significativa con el bienestar psicológico, esto puede tener sentido, ya que (Carver, Scheler y Weintraub, 1989 citados por Chau, Morales y Wetzeel, 2002). Consideran que las emociones pueden cambiar en la medida en que la madurez del individuo lo permita, logrando así poner en práctica estrategias que le permitan afrontar situaciones de estrés con origen emocional.

En el último objetivo específico se buscó encontrar la relación entre otras estrategias de afrontamiento que se relacionen con el bienestar psicológico. Si bien esta dimensión no está definida como un tipo de estrategia en concreto, son las no agrupadas en la emoción ni en el problema, a pesar de ello también se encontró relación con el bienestar. Teóricamente se sustenta puesto que el bienestar psicológico cambia continuamente y tiene distintas facetas, que siempre busca que la persona demuestre las mejores características psicológicas y sociales (González, Montoya, Castillo y otros (2002); es por ello que, no importando que esta dimensión no agrupa a un tipo específico de estrategias igual encuentra relación directa con el bienestar psicológico.

## VI. CONCLUSIONES

**Primera:** Las estrategias de afrontamiento al estrés tienen relación positiva al 31.8% con el bienestar psicológico del personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

**Segunda:** Las estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en el problema tienen relación positiva al 22.2% con el bienestar psicológico del personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

**Tercera:** Las estrategias de afrontamiento al estrés enfocado en las emociones tienen relación positiva al 35.5% con el bienestar psicológico del personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

**Cuarta:** Otras estrategias de afrontamiento tienen relación positiva al 15.5% con el bienestar psicológico del personal de un instituto de rehabilitación de Lima, 2021.

## VII. RECOMENDACIONES

- Primera: A los trabajadores del instituto de rehabilitación se les recomienda seguir explorando otras estrategias de afrontamiento al estrés con el apoyo de profesionales de la salud mental (psicólogos), los cuales pueden desarrollarse a través de talleres, charlas, etc.
- Segunda: Es importante aumentar las actividades fuera del trabajo, puesto que, mediante la inmersión se pudo notar que muchos colaboradores están muy direccionados a su trabajo, dejando de lado otras actividades que, podrían ayudar a manejar mejor el estrés, por ejemplo: actividades deportivas ya sean individuales o colectivas, considerando las medidas de bioseguridad.
- Tercera: A los directivos de la organización se les recomienda implementar actividades de recreación dentro o fuera de la organización como tardes deportivas o incentivar a los mejores colaboradores con premios de acuerdo con su desempeño (pudiendo ser vales de consumo, reconocimientos, días libres, etc.)
- Cuarta: Realizar evaluaciones periódicamente y brindar soporte psicológico a los trabajadores del instituto de rehabilitación de Lima.
- Quinta: A los próximos investigadores se les recomienda explorar nuevos instrumentos de recolección de datos, ajustando o eligiendo el que mejor se ajuste a la muestra de estudio, de esta manera los resultados serán más concluyentes.



## REFERENCIAS

- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Health Psychology: An Introduction to Behavior and Health*. Belmont – USA. Wadsworth.
- Castaño, F., León, B., (2010). *Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal*. En *International Journal of Psychology and Psychological Therapy* de la Universidad de Extremadura de España. 10(2). 245 – 257. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/.pdf>
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). *Assessing coping strategies: A theoretically based approach*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 283. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2926629>
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). *Evaluación del Bienestar Psicológico en estudiantes Adolescentes Argentinos*. *Revista de Psicología*, 18(1), 36-38.
- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de Afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis de licenciatura no publicada). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima
- Collas, D. y Cuzcano, S. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Este*. Recuperado de: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1906>
- Chacaliaza, C. (2020). *Afrontamiento al estrés y orientación suicida en estudiantes adolescentes*. *Avances en Psicología*, 28(1), 127-138. Recuperado de: <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n1.2118>
- Chau, C., Morales, H., y Wetzell, M. (2002). *Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados*. *Revista de Psicología de la PUCP*, 20(1), 93-131.
- Díaz, D., Rodríguez, R., y Blanco, A. (2006). *Adaptación al español de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Espejo, S. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico de los trabajadores nombrados de la municipalidad provincial de Puno*. Recuperado de: <https://repositorio.ucv.edu.pe/h/20.500.12692/58426/-pdf>
- Farfán, Y. y Rivera, M. (2020). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el*

- Covid 19 en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima*. Recuperado de: <http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00>
- Fernández, M. y Oporto, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en población infanto juvenil en una situación de emergencia sanitaria*. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es//articulocodigo7562538>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). *Relación entre estilos y estrategias afrontamiento y bienestar en adolescentes*. *Psicothema*, 14, 368. Recuperado de: <http://www.psicothema.com//733.pdf>
- Hacha, M. y Paredes, L. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de psicología de una Universidad Estatal de Arequipa*. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11539/pdf>
- Declaración de Helsinki (2013). *Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. Recuperado de: <https://www.fundacionfemeba.org.ar//farmacologia/helsinki-42669>
- Instituto Nacional de Salud Mental (2020). *Pacientes de diversas regiones reciben atención en salud mental, sin desplazarse a la capital* Recuperado de: <https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones//2020/.html>
- Kestel, D. (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa*. Recuperado de : <https://www.who.int/docs/default-source/mental-health/sh-20203web.pdf>
- Krzemien, D. (2007). *Estilos de personalidad y afrontamiento situacional*. *Revista Interamericana de Psicología*, 41 (2),139-150. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/284/28441204.pdf>
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Stress, assessment and coping*. New York: *Springer Publishing Company, Inc.* Recuperado de <https://books.google.com.pe/books.pdf>
- Melgarejo, C: (2017). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra*. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14401>
- Mendes, M. y Pala, A. (2003). *Type I. error rate and power od three normally tests*. *Pakistan Journal of information and technology*, 2(2), 135 – 135

- Miyasato, S. (2014). *Afrontamiento y Satisfacción de Pareja en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6843>
- Oracle y Workplace Intelligence (2021). *Covid 19 afecta de forma negativa la salud mental*. Recuperado de: <https://www.fororecursoshumanos.com>
- Organización Mundial de la Salud (2020). *Una oportunidad para impulsar un aumento a gran escala de la inversión en salud mental*. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news/item/27-08-2020-world>
- Organización Internacional del Trabajo (2019). *Seguridad y salud en el trabajo*. Recuperado de: <https://www.ilo.org/global/t/safetyhealthat-work//index.htm>
- Organización Internacional del Trabajo (2019). *Salud y seguridad en trabajo en América Latina y el Caribe*. Recuperado de: <https://www.ilo.org/americas/temas/salud-y-seguridad-en-trabajo/lang>
- Palacio, J., Ramos, I. y Uribe, A. (2018). *La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes en Colombia*. DOI. 10.17081/psico.21.40.3082, Psicogente; jul-dic2018, Vol. 21 Issue 40, p186-203, 18p
- Soto, V. (2021). *Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en personal médico durante la pandemia COVID-19*. Recuperado de: <https://repositorio.ulima.edu.pe/hand/20.500.12724/13248>
- Tacca, A. y Tacca, D. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de posgrado*. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21\\_a04.pdf](http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf)
- Corral, M. (2015). *Inteligencia emocional, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en el voluntariado de cruz roja: estudio preliminar para el diseño de acciones formativas*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, España.  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/36617>
- García, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquia, El Carmen de Viboral, Colombia.  
<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/7510/Canchari%20Flores%2c%20Yanet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## **Anexos**

**Anexo 1: Matriz de consistencia**
**Título:** Estrategias de afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en el personal de un Instituto, Lima, 2021..

Problema	Objetivo	Hipótesis	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala	
<b>Problema general</b> ¿De qué manera se relacionan las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal de un Instituto de rehabilitación, Lima, 2021?	<b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal de un Instituto de rehabilitación, Lima, 2021.	<b>Hipótesis general</b> Las estrategias de afrontamiento al estrés se relacionan significativamente con el bienestar psicológico del personal de un Instituto de rehabilitación, Lima, 2021.	Variable 1: Estrategias de afrontamiento al estrés				Escala ordinal (60 – 120) Muy pocas veces emplea esta forma (121 – 180) Depende de las circunstancias (181 – 240) Forma frecuente de afrontar estrés Tipo Likert
			Estrategias de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	5,25,47,58		
				Planificación	19,32,39,56		
				Búsqueda de apoyo social	4,14,30,45		
				Postergación del afrontamiento	10,22,41,49		
				Supresión de otras actividades	15,33,42,55		
			Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	11,23,34,52		
				Reinterpretación positiva y crecimiento	1,29,38,59		
				Aceptación	13,21,44,54		
				Acudir a la religión	7,18,48,60		
	Enfocar y liberar emociones	3,17,28,46					
	Otras estrategias adicionales de afrontamiento	Negación	6,27,40,57				
		Desentendimiento conductual	9,24,37,51				
		Desentendimiento mental	2,16,31,43				
		Humor	8,20,36,50				
		Consumo de alcohol y drogas	12,26,35,56				
	Variable 2: Bienestar Psicológico				Escala ordinal Bajo (39 - 104) Moderado (106 - 170) Alto (171 - 204) Tipo Likert		
	Autoaceptación	Aceptación positiva de sí mismo	1,7,13,19,25,31				
	Relaciones positivas	Empatía en sus relaciones	2,8,14,20,26,32				
	Autonomía	Independencia personal	3,4,9,10,15,21,27,33				
Dominio del entorno	Sensación de control	5,11,16,22,28,38,39					
Propósito en la vida	Metas personales	6,12,17,18,23,29					
Crecimiento personal	Desarrollo profesional Tranquilidad personal	24,30,35,36,37					
<b>Objetivos específicos</b> Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocada en el problema y el bienestar psicológico del personal de un Instituto de rehabilitación, Lima, 2021;	<b>Hipótesis específicas</b> Las estrategias de afrontamiento enfocada en el problema se relacionan significativamente con el bienestar psicológico del personal de un Instituto de rehabilitación, Lima, 2021.	Las estrategias de afrontamiento enfocada en la emoción y el bienestar psicológico del personal de un Instituto de					

	<p>Instituto de rehabilitación, Lima, 2021</p> <p>Determinar la relación entre la estrategia adicional al afrontamiento y el bienestar psicológico del personal de un Instituto de rehabilitación, Lima, 2021</p>	<p>rehabilitación, Lima, 2021</p> <p>La estrategia adicional al afrontamiento se relaciona significativamente con el bienestar psicológico del personal de un Instituto de rehabilitación, Lima, 2021.</p>				
--	---	--	--	--	--	--

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA E INFERENCIAL
<p><b>ENFOQUE:</b> Cuantitativo</p> <p><b>MÉTODO.</b> Hipotético-deductivo</p> <p><b>TIPO:</b> Básica</p> <p><b>NIVEL:</b> Correlacional</p> <p><b>DISEÑO:</b> No experimental Transversal</p>	<p><b>Población:</b> 180 trabajadores de un Instituto de Rehabilitación</p> <p><b>Muestra:</b> 135 trabajadores</p>	<p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos:</b> Inventario de estimación de afrontamiento (COPE)</p> <p><b>Escala de Bienestar Psicológico</b></p>	<p><b>DESCRIPTIVA:</b> - Tablas de frecuencia Figuras estadísticas</p> <p><b>INFERENCIAL:</b> Para la prueba de hipótesis se realizaron los cálculos estadísticos necesarios mediante las fórmulas de Correlación de Spearman:</p> $r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$ <p>Dónde:</p> <p><math>r_s</math> = Coeficiente de correlación por rangos de Spearman  <math>d</math> = Diferencia entre los rangos (X menos Y)  <math>n</math> = Número de datos</p>

## Anexo 2: Operacionalización de variables

Tabla 1: Matriz de operacionalización de las variables

VARIABLES DE ESTUDIOS	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
Estrategias de afrontamiento de estrés		Esta variable se midió a través de la aplicación de un cuestionario de 60 ítems, estructurada en tres dimensiones: estrategias de afrontamiento centradas en el problema (5 indicadores con 4 ítems cada uno), centradas en las emociones (5 ítems con 4 indicadores cada uno) y otras estrategias de afrontamiento (5 ítems con 4 indicadores cada uno).	Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	5,25,47,58	Escala ordinal (60 – 120) Muy pocas veces emplea esta forma  (121 – 180) Depende de las circunstancias  (181 – 240) Forma frecuente de afrontar estrés  Tipo Likert
				Planificación	19,32,39,56	
				Búsqueda de apoyo social	4,14,30,45	
				Postergación del afrontamiento	10,22,41,49	
				Supresión de otras actividades	15,33,42,55	
			Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	11,23,34,52	
				Reinterpretación positiva y crecimiento	1,29,38,59	
				Aceptación	13,21,44,54	
				Acudir a la religión	7,18,48,60	
				Enfocar y liberar emociones	3,17,28,46	
			Otras estrategias adicionales de afrontamiento	Negación	6,27,40,57	
				Desentendimiento conductual	9,24,37,51	
				Desentendimiento mental	2,16,31,43	
				Humor	8,20,36,50	
Consumo de alcohol y droga	12,26,35,56					
Bienestar psicológico		Esta variable se midió a través de la aplicación de un cuestionario de 39 ítems, estructurada en 6 dimensiones: autoaceptación (6 ítems), relaciones positivas (6 ítems), autonomía (8 ítems), dominio del entorno (8 ítems), propósito en la vida (6 ítems) y crecimiento personal (5 ítems).	Autoaceptación	Aceptación positiva de sí mismo	1,7,13,19,25,31	Escala ordinal Bajo (37 – 86) Moderado (87 – 135) Alto (136 – 185)  Tipo Likert
			Relaciones positivas	Empatía en sus relaciones	2,8,14,20,26,32	
			Autonomía	Independencia personal	3,4,9,10,15,21,27,33	
			Dominio del entorno	Sensación de control	5,11,16,22,28,38,39	
			Propósito en la vida	Metas personales	6,12,17,18,23,29	
			Crecimiento personal	Desarrollo profesional	24,30,35,36,37	
				Tranquilidad personal		





**Anexo 4:**  
**Instrumentos de recolección de datos**

## INVENTARIO DE AFRONTAMIENTO COPE

**Agregar las instrucciones para el encuestado**

Valoración:

1	no suelo hacer esto en lo absoluto
2	Suelo hacer esto un poco
3	Suelo hacer esto moderadamente
4	Suelo hacer esto mucho

	<b>Estrategias de afrontamiento al estrés</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.				
2	Me concentro en el trabajo u otras actividades sustitutivas para alejar el tema de mi mente.				
3	Me altero y dejo aflorar mis emociones.				
4	Intento conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.				
5	Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación.				
6	Me digo a mí mismo: "Esto no es real"				
7	Confío en Dios.				
8	Me río acerca de la situación.				
9	Admito que no puedo con ello y dejo de intentarlo.				
10	Me disuado a mí mismo de hacer algo con demasiada rapidez.				
11	Hablo de mis sentimientos con alguien.				
12	Consumo alcohol o drogas para sentirme mejor				
13	Me acostumbro a la idea de lo que sucedió.				
14	Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.				
15	Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.				
16	Sueño despierto con otras cosas diferentes.				
17	Me altero y soy realmente consciente de la situación.				
18	Pido la ayuda de Dios.				
19	Hago un plan de acción.				
20	Hago bromas sobre la situación				
21	Acepto que ha sucedido y que no puede cambiarse.				
22	Demoro hacer algo sobre el tema hasta que la situación lo permita.				
23	Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.				
24	Simplemente abandono en el intento de lograr mi objetivo.				
25	Tomo medidas adicionales para intentar librarme del problema.				
26	Intento evadirme un rato bebiendo alcohol o tomando drogas.				
27	Me niego a creer que haya sucedido.				
28	Dejo aflorar mis sentimientos.				
29	Intento verlo de una forma diferente, para que parezca más positivo.				
30	Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema.				
31	Duermo más de lo habitual.				
32	Intento encontrar una estrategia acerca de qué hacer.				
33	Me concentro en el manejo del problema y si es necesario aparto otros temas un poco.				
34	Consigo la compasión y comprensión de alguien.				
35	Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.				

36	Bromeo sobre ello.				
37	Renuncio a intentar lograr lo que quiero.				
38	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
39	Pienso acerca de cómo podría manejar mejor el problema.				
40	Actúo como si realmente no hubiera sucedido				
41	Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto.				
42	Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación.				
43	Voy al cine o veo la televisión para pensar menos en ello.				
44	Acepto la realidad del hecho que ha sucedido.				
45	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.				
46	Siento un gran malestar emocional y me encuentro expresando estos sentimientos un montón.				
47	Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.				
48	Intento encontrar consuelo en la religión.				
49	Me obligo a mí mismo a esperar el momento oportuno para hacer algo.				
50	Hago bromas de la situación.				
51	Reduzco la cantidad de esfuerzo que dedico a resolver el problema.				
52	Hablo con alguien acerca de cómo me siento				
53	Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.				
54	Aprendo a vivir con ello.				
55	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema.				
56	Pienso profundamente acerca de qué pasos tomar.				
57	Actúo como si nunca hubiera ocurrido.				
58	Hago lo que hay que hacer, paso a paso.				
59	Aprendo algo de la experiencia.				
60	Rezo más de lo habitual				

## ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Agregar las instrucciones para el encuestado

Valoración:

1	Totalmente en desacuerdo
2	En desacuerdo
3	Ni de acuerdo
4	Ni en desacuerdo
5	De acuerdo
6	Totalmente de acuerdo

N°	Bienestar Psicológico	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones						
16	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo						
17	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						

24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.							
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.							
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.							
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.							
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.							
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.							
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.							
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.							
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí							
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo							
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está							
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.							
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona							
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.							
38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.							
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.							



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



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

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



### Anexo 7: Base de datos de la variable bienestar psicológico

H 1	H 2	H 3	H 4	H 5	H 6	H 7	H 8	H 9	H 10	H 11	H 12	H 13	H 14	H 15	H 16	H 17	H 18	H 19	H 20	H 21	H 22	H 23	H 24	H 25	H 26	H 27	H 28	H 29	H 30	H 31	H 32	H 33	H 34	H 35	H 36	H 37	H 38	H 39	H 40		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
3	5	5	5	4	4	3	3	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3
5	2	4	4	4	5	5	1	4	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	1	5	2	4	4	4	4	3	3	2	2	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3
4	3	5	1	4	6	5	4	3	4	4	4	4	4	5	2	6	5	6	6	6	6	4	5	5	1	5	3	5	2	2	5	4	2	3	5	2	5	5	5	5	
5	2	5	2	2	6	5	4	3	3	6	5	2	4	3	5	4	3	4	3	3	2	4	4	1	2	3	4	2	2	5	5	4	4	4	4	2	5	5	4	4	
6	2	6	1	1	6	6	6	1	6	6	6	6	6	1	6	6	6	4	6	6	4	4	6	5	6	1	6	1	5	5	6	4	1	6	6	6	6	6	1	1	
4	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	5	5	4	5	5	6	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	5	4	5	3	5	5	1	1	
3	1	6	1	1	6	6	1	1	4	6	5	2	6	1	6	4	4	6	1	6	1	6	6	1	1	1	4	1	1	6	6	1	1	5	1	6	6	6	6	6	
3	5	5	5	4	4	3	3	5	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	2	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	
4	1	5	1	1	6	6	1	1	6	6	6	3	5	5	6	5	5	6	1	5	2	6	6	1	1	2	5	1	1	6	6	1	1	5	1	5	6	6	6		
5	2	3	2	3	4	4	2	2	5	4	4	3	3	4	2	5	4	4	3	4	2	4	6	2	3	4	4	1	2	5	5	2	3	3	1	5	5	6	6		
6	1	6	1	1	6	6	6	1	1	6	6	6	6	1	6	6	6	6	1	6	1	6	6	1	1	2	6	1	1	6	6	1	1	6	1	6	6	6	6	6	
4	6	3	6	4	6	4	6	6	1	4	4	6	3	1	6	4	6	4	6	4	6	5	6	1	6	6	6	1	1	4	5	3	4	6	5	5	5	5	5		
4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	3	6	3	6	4	5	6	6	4	2	4	6	1	2	3	5	2	1	5	6	2	4	5	2	5	6	5	5		
4	5	3	2	1	6	4	4	3	4	5	6	4	4	2	5	5	4	5	5	4	4	4	5	1	4	5	4	2	1	5	5	1	1	5	6	5	4	5	5		
5	1	2	2	2	4	5	2	2	4	4	4	5	5	3	4	4	5	6	2	5	2	4	5	3	4	2	5	2	1	4	5	1	4	6	5	6	5	3	3		
4	5	5	1	5	6	5	1	3	4	5	5	5	4	2	4	6	5	6	6	6	5	4	4	4	4	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	4	
5	2	6	3	2	6	5	1	3	4	5	5	4	4	2	6	5	5	5	5	5	2	6	6	2	2	2	4	1	2	6	4	1	5	4	6	6	6	2	2		
6	2	6	1	1	6	6	1	2	5	6	6	4	5	6	4	6	4	6	1	6	3	6	6	1	1	4	6	2	1	6	6	1	1	6	6	6	5	6	6		
6	2	6	1	1	6	6	2	1	6	6	6	5	5	3	6	6	6	5	2	6	2	5	5	1	1	2	6	1	2	6	6	2	5	6	2	6	6	6	6		
4	4	6	3	4	6	6	2	2	2	3	4	6	4	2	1	6	4	5	2	3	1	4	6	1	3	2	4	1	1	6	6	1	1	6	1	4	5	2	2		
6	4	6	1	1	1	1	4	1	1	6	1	1	6	4	6	6	6	6	6	2	6	1	6	6	1	4	6	5	1	1	6	6	1	4	6	1	6	6	6	6	
3	2	4	1	1	4	4	2	1	5	4	4	3	1	1	5	4	5	5	1	4	1	4	4	2	3	2	4	2	2	4	3	1	2	4	1	5	5	4	4		
6	1	6	1	1	6	6	1	1	1	6	6	2	6	2	6	6	4	6	1	6	1	6	6	1	5	1	6	1	1	6	6	1	1	6	1	6	6	6	6	6	
6	1	6	2	1	6	6	1	1	2	5	6	2	4	1	4	6	6	6	1	6	1	6	6	1	2	2	6	1	2	6	6	4	1	6	5	6	6	6	6		

5 2 5 2 2 6 6 2 2 4 4 5 4 5 5 5 6 6 6 4 5 2 6 6 2 5 2 6 1 2 6 4 2 2 6 6 6 6 2  
2 1 4 4 2 4 4 2 2 4 4 2 4 2 2 4 4 4 4 2 4 3 3 3 2 2 2 4 2 2 4 4 1 1 3 2 4 4 4  
3 1 6 1 3 6 4 1 1 2 3 5 6 6 1 6 3 4 5 6 6 2 6 6 2 4 2 6 1 3 5 4 2 2 6 2 6 6 6  
3 1 5 1 2 5 6 1 1 2 6 3 6 4 2 6 5 5 5 1 5 2 6 6 5 5 1 2 5 2 2 5 2 3 3 3 3 5 5  
5 1 6 1 1 6 6 1 2 1 3 6 4 6 4 6 6 6 6 2 5 3 5 6 1 2 1 6 1 1 6 6 1 3 6 1 5 6 6  
4 2 5 2 1 6 6 1 1 4 6 6 2 5 5 4 6 5 5 2 6 1 6 5 1 1 1 6 1 1 6 6 1 1 6 1 6 6 6  
5 1 3 2 1 6 5 1 1 6 6 6 6 6 5 6 6 5 5 5 5 2 6 6 1 1 5 5 6 1 6 6 3 5 6 1 6 6 6  
2 2 6 1 1 3 5 2 1 1 6 6 2 3 1 6 3 4 6 6 6 1 4 5 1 3 2 5 3 2 4 6 1 4 5 2 5 6 4  
5 1 5 2 2 6 6 3 1 2 6 6 3 5 5 6 6 6 6 3 6 1 6 5 2 2 2 6 2 1 6 6 2 6 5 6 5 6 5  
5 2 5 3 2 2 5 1 5 4 6 5 2 6 3 5 5 5 4 6 4 3 4 6 2 2 3 4 2 2 5 4 2 3 4 1 5 5 5  
3 3 4 1 2 2 4 2 1 4 4 4 4 4 1 4 3 4 5 2 5 1 4 4 2 2 3 3 1 1 4 4 1 1 4 2 2 2 4  
3 2 4 2 2 3 3 2 2 4 3 3 2 3 2 3 3 3 3 3 2 3 3 2 3 1 3 2 2 3 3 2 2 3 2 3 3 3  
2 4 2 2 3 3 4 4 3 4 3 4 4 3 2 4 2 3 4 4 4 4 2 4 3 4 4 3 3 4 3 3 2 2 5 4 3 3 4  
6 1 6 1 1 6 6 1 6 6 6 6 1 6 1 6 6 6 6 1 6 1 6 6 1 6 6 6 1 6 6 6 1 6 6 6 6 6  
5 2 5 2 1 5 6 1 2 4 6 6 1 4 1 6 5 5 6 2 5 1 6 5 1 1 1 6 1 1 5 5 2 2 6 1 5 6 6  
5 1 2 1 1 5 5 1 1 2 5 5 2 3 1 6 3 1 3 2 4 1 5 5 1 1 1 4 1 1 5 6 2 2 4 1 4 4 5  
4 1 3 2 2 3 4 2 2 2 4 3 3 4 2 4 3 3 3 1 3 1 4 5 2 1 2 3 1 1 4 5 5 2 2 4 3 5 5  
6 1 6 6 1 6 6 1 6 6 6 6 1 6 1 6 6 6 6 6 5 6 6 6 1 1 6 6 1 1 6 6 1 1 6 1 6 6 6  
5 1 5 5 1 1 6 1 1 2 6 6 2 6 4 6 6 6 6 6 1 6 1 6 6 1 1 1 6 1 1 6 6 2 4 6 1 5 6 5  
4 4 4 3 3 4 4 2 2 4 4 4 3 3 4 4 4 4 4 2 3 3 4 4 2 3 2 4 2 2 4 4 2 5 4 2 4 4 3  
3 3 4 1 3 6 6 1 1 6 3 6 3 5 1 4 5 6 6 1 6 1 6 6 2 3 2 6 1 1 6 4 3 2 6 6 1 6 6  
6 3 3 4 2 4 5 2 3 3 5 4 4 6 6 5 4 4 4 1 4 3 5 4 2 4 5 4 2 2 5 6 2 4 4 3 4 4 6  
6 4 5 5 4 4 4 2 4 4 4 4 4 4 6 3 4 4 5 5 2 4 2 4 4 2 2 2 4 2 2 4 5 2 4 5 5 5 2  
5 1 5 2 4 4 5 2 3 4 4 5 2 5 3 3 4 4 3 2 3 2 4 4 3 4 3 4 2 3 4 6 2 2 4 5 3 3 4  
6 2 5 5 3 5 5 2 5 5 5 5 3 5 5 5 5 5 4 4 3 4 4 3 3 4 4 2 4 4 6 5 4 5 4 4 4 3  
6 6 6 1 1 6 6 1 1 4 6 6 2 6 1 6 6 6 6 2 6 1 6 6 1 1 6 6 1 6 6 6 1 1 6 6 6 6  
5 4 6 1 1 6 6 1 1 1 1 6 1 4 1 6 5 5 6 3 5 2 6 6 1 3 2 6 3 1 6 6 1 6 6 1 6 6 6  
5 2 6 2 2 4 6 2 3 5 6 6 3 6 5 6 6 5 5 1 5 2 5 6 1 1 1 6 2 3 6 6 3 4 6 1 6 6 6  
3 2 6 2 1 6 6 1 1 6 6 6 6 6 2 6 3 5 6 2 6 2 6 6 2 1 1 5 1 2 5 5 1 2 6 1 6 5 6  
6 1 6 1 1 6 6 1 1 6 6 6 5 2 1 6 6 6 5 1 6 1 6 6 1 4 1 5 1 1 6 6 1 1 1 1 6 6 6  
4 4 4 5 4 5 4 4 2 2 5 5 4 3 3 4 5 5 5 5 5 2 4 4 3 4 4 4 3 3 5 4 1 4 4 3 5 5 5  
5 1 6 1 2 6 6 1 1 6 5 6 1 6 2 6 6 6 6 1 6 1 6 6 6 1 1 5 1 1 6 6 2 1 6 1 6 6 6

6 2 4 2 3 3 4 4 3 4 4 4 3 6 1 3 4 3 4 2 4 3 4 4 2 2 3 3 2 3 4 5 4 4 4 4 3 4 2  
5 6 6 1 5 5 6 6 1 5 4 6 6 6 4 6 6 6 5 6 6 3 6 6 4 6 6 5 1 4 4 5 1 4 5 4 5 6 6  
4 2 6 4 4 5 4 3 4 2 4 4 4 4 2 6 5 6 6 1 5 2 5 6 1 2 1 4 1 4 5 4 1 3 5 3 5 6 4  
4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 5 4 4 4 4 5 5 4 5 4 4 4 4 4 4 4 4 5 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4  
3 3 6 3 4 6 6 6 1 4 1 4 6 4 2 5 4 4 5 3 5 2 6 5 2 2 4 4 1 2 5 5 3 4 5 5 5 5 4  
6 1 5 3 1 6 6 1 1 6 6 6 2 6 1 6 6 6 6 1 6 3 6 6 1 6 4 6 1 1 6 6 4 5 6 1 6 6 6  
5 4 4 5 6 3 4 5 3 5 6 4 4 6 6 4 3 4 3 5 3 5 3 6 4 6 5 3 5 5 3 3 6 3 5 4 6 5 4  
4 2 6 2 2 5 5 2 2 5 4 4 3 4 2 5 5 5 5 4 5 2 5 6 2 2 2 5 2 2 5 5 2 2 5 2 5 5 5  
5 2 3 5 2 6 6 6 2 5 6 6 6 4 5 5 5 5 5 6 5 3 6 6 2 2 3 5 1 1 5 3 1 3 5 3 2 4 6  
6 1 6 1 1 6 6 3 1 2 4 5 6 5 4 6 5 6 6 3 5 2 6 6 1 2 1 6 1 1 6 6 1 6 4 1 6 6 6  
4 2 4 1 4 5 5 4 3 5 5 4 3 4 4 4 6 4 5 3 4 2 6 6 2 3 3 5 2 2 6 4 2 4 6 2 6 6 4  
6 1 6 1 1 6 6 1 1 2 6 5 1 6 1 6 4 5 5 1 5 1 6 6 1 6 2 4 1 1 5 5 2 5 5 1 6 5 5  
5 2 4 3 2 5 4 2 2 5 5 5 3 4 2 5 5 5 4 4 5 1 5 5 1 1 2 5 1 1 5 4 2 2 6 2 4 5 6  
4 5 4 4 3 5 2 3 5 5 4 4 3 4 4 2 4 4 3 5 2 3 2 4 4 3 2 4 2 4 4 4 3 4 3 2 4 4 5  
5 4 4 4 4 2 5 3 3 4 3 4 6 2 4 4 4 3 3 5 5 3 4 4 3 4 3 4 6 4 4 4 4 4 5 3 3 2 4  
5 4 5 3 5 5 4 4 5 5 3 5 3 4 4 5 3 5 4 4 5 4 5 4 4 4 5 5 4 4 4 5 4 4 5 5 4 4 5  
3 1 6 1 6 6 6 1 1 6 1 2 4 4 4 4 6 4 6 1 6 3 6 6 1 1 1 2 2 1 6 6 6 1 6 6 6 6 1  
6 4 4 4 4 4 4 3 4 4 3 3 3 4 3 3 4 4 3 1 4 1 4 5 1 1 3 4 2 1 4 5 2 4 3 4 3 3 2  
6 1 6 2 2 6 5 2 2 2 5 5 2 5 5 5 6 5 6 2 6 2 6 6 1 1 5 6 1 1 6 5 1 1 6 6 6 6 5  
4 4 4 4 4 5 6 4 3 4 5 4 4 4 5 4 3 4 4 3 6 4 2 5 4 3 5 4 4 4 3 5 5 4 6 4 5 5 5  
4 2 6 5 4 4 5 2 4 3 4 4 4 3 1 5 5 5 5 4 5 2 6 6 2 4 1 6 1 4 5 4 5 4 3 3 5 4 5  
4 6 6 3 6 4 4 5 3 6 5 4 5 4 6 5 2 3 4 6 6 5 4 6 4 6 5 5 5 5 4 4 3 4 4 3 4 4 5  
5 2 4 4 3 4 4 2 3 3 4 4 3 4 3 3 4 4 4 2 3 3 4 4 2 1 4 4 3 3 4 6 5 4 5 2 3 4 2  
4 2 5 3 4 3 4 2 3 3 3 3 3 6 5 4 4 4 3 2 4 4 4 3 3 4 4 4 2 2 4 6 4 3 4 3 3 3 3  
5 2 3 4 4 3 3 4 4 3 3 4 2 6 4 4 4 3 3 1 3 2 4 3 2 2 3 4 2 3 5 5 3 3 4 3 3 4 3  
5 4 4 4 3 3 3 3 4 3 3 3 3 3 3 4 3 4 4 4 3 4 5 3 4 4 4 4 3 3 3 3 3 3 4 4 4 4 5  
5 5 4 3 4 3 6 5 6 5 4 3 3 4 4 4 4 5 4 3 3 3 4 3 3 3 1 3 3 4 4 4 4 4 4 4 3 4 3  
5 5 5 5 4 4 4 4 4 5 4 4 4 4 5 3 5 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 5 5 4 5 4 3 4 4 4 3  
5 4 4 5 5 4 3 4 4 4 4 4 5 5 5 3 3 4 4 4 3 4 4 5 4 4 4 3 5 5 4 3 4 4 4 4 4 4 4  
4 4 3 4 5 4 3 4 4 4 3 4 4 4 4 4 5 3 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 5 5 3 5 5 5 3 5 3 3 4 3  
4 4 4 3 5 4 4 4 3 5 5 4 5 3 5 4 3 4 4 4 4 2 4 3 2 4 5 4 3 3 4 5 3 3 4 4 4 3 2  
6 5 6 1 4 6 6 5 4 5 6 6 4 2 6 6 6 6 6 5 6 6 6 6 2 6 2 3 5 6 6 6 1 3 6 6 6 6  
5 5 4 5 4 4 4 3 2 3 3 4 2 4 3 3 3 3 4 4 4 3 4 4 4 3 3 4 3 4 3 3 3 4 3 3 2 3 3

5 1 3 3 4 5 5 5 4 5 4 4 3 3 4 5 5 6 4 4 5 5 4 5 5 4 4 5 4 5 4 4 3 4 5 3 4 4 5  
5 4 5 3 4 4 4 4 3 4 5 5 4 4 3 5 5 5 4 4 3 2 4 4 2 2 2 5 2 2 3 4 2 3 4 3 5 3 2  
4 2 3 3 4 4 5 2 3 5 4 4 4 6 3 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 4 2 4 3 4 4 3 4 4 4 4 4  
5 3 5 2 2 5 5 2 4 2 5 5 2 5 2 5 5 5 5 4 5 2 5 5 2 2 2 5 2 2 6 6 2 2 5 2 5 5 5  
5 3 5 4 3 4 4 3 5 3 4 2 5 3 3 4 4 6 5 3 4 4 4 4 4 4 4 5 5 3 3 4 5 3 3 3 3 4 5  
6 4 1 1 1 6 6 1 1 1 6 6 6 6 4 6 6 6 6 1 6 6 6 6 1 1 1 6 1 2 6 6 1 6 6 1 6 6 6  
3 4 5 4 2 6 5 3 3 6 4 5 6 3 6 5 4 5 3 6 3 6 5 6 2 4 5 6 2 1 5 5 2 2 6 2 5 5 5  
4 5 4 4 4 5 4 2 4 4 3 4 3 3 4 4 3 4 3 3 3 3 3 3 4 4 2 3 4 4 3 4 3 4 3 3 4 4 4 3  
5 2 4 4 4 4 4 2 3 4 4 4 3 4 2 3 4 3 3 3 4 3 4 4 3 3 4 4 2 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3  
4 1 6 2 1 6 6 1 2 5 5 6 2 4 1 6 6 4 6 1 5 1 6 5 1 1 1 6 1 1 6 6 1 1 5 1 6 5 6  
4 2 4 4 3 3 4 1 3 3 5 5 2 5 3 4 4 4 4 4 1 4 4 3 3 2 1 4 4 2 2 5 5 3 4 4 2 4 6 2  
6 2 2 4 2 4 4 2 2 3 3 3 3 6 2 4 4 4 4 2 5 3 5 4 2 2 4 4 2 3 4 6 4 4 4 2 5 4 1  
5 1 3 3 3 4 4 2 3 4 4 4 2 6 3 4 3 4 4 1 4 2 4 4 2 2 4 4 2 2 4 5 3 4 4 2 4 5 2  
4 4 6 1 1 6 5 1 1 1 5 5 6 5 5 5 6 6 4 1 6 3 6 6 4 1 5 6 1 4 6 6 1 4 6 1 6 6 6  
3 6 6 6 6 6 6 1 3 1 3 6 6 4 6 6 4 4 6 6 6 6 6 6 6 6 1 1 1 6 1 1 6 4 6 3 6 1 6 6 3  
6 2 6 1 1 6 6 2 2 5 5 6 2 6 1 5 5 6 5 4 6 2 6 6 1 1 2 5 2 3 6 6 3 5 5 1 6 6 6  
4 4 6 1 6 6 6 4 4 6 5 4 2 4 1 4 5 5 4 4 6 3 4 6 3 3 4 4 1 1 4 4 1 4 4 1 4 4 4  
5 2 4 3 2 4 4 2 3 3 4 4 2 5 4 4 4 4 4 2 4 2 4 4 2 1 4 4 2 2 5 6 4 4 4 2 4 4 3  
5 2 4 3 2 3 4 2 3 4 5 4 3 6 4 4 4 5 4 2 4 2 5 5 2 3 2 4 2 2 5 5 3 5 5 2 5 6 2  
3 2 1 2 2 3 4 3 3 3 2 1 3 1 3 4 3 3 5 5 4 3 3 4 1 2 2 4 3 2 4 2 1 3 4 4 2 4 4  
3 3 5 1 1 6 6 3 1 6 6 6 5 5 1 6 5 6 5 1 6 1 6 6 1 3 1 6 1 1 6 5 3 3 3 1 6 6 5  
1 2 6 2 3 3 1 2 2 2 5 4 5 4 2 1 6 5 1 2 5 2 4 6 3 4 2 6 3 4 6 5 2 3 5 2 4 4 3  
6 1 5 1 1 6 6 1 6 6 6 6 1 6 1 6 6 6 6 1 6 1 6 6 1 1 1 6 1 1 6 6 1 6 6 1 6 6 1  
4 1 6 1 1 6 6 1 1 1 5 5 1 5 1 5 5 6 6 2 6 1 1 6 6 2 1 6 1 1 6 6 1 1 6 1 5 6 6  
6 1 6 1 1 6 6 1 1 6 6 5 1 5 1 6 6 6 6 1 6 1 6 6 1 3 1 6 6 1 5 5 1 1 5 1 6 6 6  
5 4 4 3 3 3 4 4 3 3 3 4 4 3 4 3 3 4 4 4 3 1 5 6 1 3 3 3 4 3 4 4 3 4 3 3 6 5 2  
5 5 5 4 5 5 5 3 3 3 4 4 4 4 4 3 4 4 4 1 3 3 4 4 3 4 3 4 4 3 4 4 2 3 4 3 3 5 2  
5 6 5 3 3 3 3 2 4 5 3 3 5 3 4 4 4 5 4 4 3 3 5 4 3 3 3 4 4 3 3 4 3 4 3 3 3 4 2  
5 5 3 4 4 4 3 3 5 4 3 3 3 5 4 4 4 4 4 3 3 4 4 4 3 4 5 4 2 2 4 3 4 3 5 5 4 5 4  
4 5 5 4 4 5 4 4 5 3 4 4 3 4 4 3 4 4 3 5 4 4 3 4 5 5 3 3 4 5 4 4 4 4 4 5 3 4 4 4  
4 4 5 4 4 4 3 4 2 5 4 3 4 3 4 4 4 3 4 4 5 3 3 4 4 3 4 3 4 5 4 3 4 4 4 4 4 5 4  
5 5 5 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 3 3 4 4 4 4 3 5 2 5 4 4 3 4 4 4 4 4 5 4 4 4 4 4  
4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 4 5 4 4 4 4 4 4 3 3 4 4 4 3 3 5 3 4 3 3 4 4 4 4 3 3





## Anexo 8: Constancia de haber aplicado el instrumento

Solicitamos permiso para realizar la toma de dos test psicológicos al personal que labora en esta institución.

3c.

Wilfredo Guano Oca  
DIRECTOR DE LA INSTITUCION DE REHABILITACION Y EDUCACION ESPECIAL "MILAGROSO NIÑO JESUS" DEL COMITE DE DAMAS DE LA PNP

Nos es grato dirigimos a Ud. Y darle nuestros saludos cordiales.


Yo Luisa Feliza Yncio ramirez identificada con DNI N° 43412890 Y Johanna montesinos tizon identificada con DNI N° 44754085.

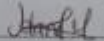
Que habiendo culminado la carrera profesional de PSICOLOGÍA en la universidad Alas Peruanas, actualmente llevando el curso de taller de tesis para obtener el título de postgrado, en la UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO sede Callao, solicitamos a Ud. Permiso para realizar la toma de dos (02) test psicológicos al personal que labora en su institución, ya que nuestro tema de investigación lleva como título "Estrategias de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico al personal que labora en un instituto de Rehabilitación de Lima 2021".


POR LO EXPUESTO,

Ruego a usted acceder a nuestra petición.

Puerto Libre, 29 de Abril de 2021.

  
Luisa Yncio Ramirez  
DNI N° 43412890

  
Johanna Montesinos tizon  
DNI N° 44754085

IRIEE "MNJ"  
CODAM-PNP  
**RECEPCION**  
FECHA 29, 04, 21  
HORA  
  
Juan de la Vega Marroño  
SE PNP  
CP: 349073  
12.0