



**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE  
PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE LA CIUDAD  
DE LIMA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**Autor**

**Bach. Canchari Flores, Yanet**

**Orcid: 0000 - 0001 - 7482 - 0894**

**Asesor**

**Dr. Walter Ivan Abanto Vélez**

**Orcid:0000 - 0003 - 2110 - 7547**

**Línea de investigación**

**Comunicación y desarrollo humano**

**Pimentel - Perú**

**2020**

**Afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico en estudiantes de  
una institución educativa estatal de la ciudad de Lima**

---

Canchari Flores Yanet  
**Autor**

---

Abanto Velez Walter  
**Asesor**

---

**Presidente de jurado**

---

**Secretaria de jurado**

---

**Vocal/asesor de jurado**

### **Dedicatoria**

A mi querida hija Luhana, a mi amado compañero de vida  
Luis Alfredo y a mi maravillosa madre

### **Agradecimiento**

A la universidad Señor de Sipán, porque todos los conocimientos aprendidos a lo largo de la carrera me dotaron de habilidades para ser un profesional de éxito.

A mis queridos padres, por su confianza y su apoyo incondicional, por darme fuerzas cuando el cansancio primaba, por creer en mí y en lo que puedo alcanzar.

A mi querido asesor Walter, por su paciencia admirable y sus atinadas correcciones.

A la institución educativa N° 1220 San José Marelo La Molina, por abrir sus puertas para la realización de esta investigación, por su flexibilidad, comprensión y apoyo.

## Índice

|   |           |
|---|-----------|
| Dedicatoria.....                                  | iii       |
| Agradecimiento.....                               | iv        |
| Índice General .....                              | v         |
| Índice de Tablas .....                            | vii       |
| Resumen .....                                     | viii      |
| Abstract .....                                    | ix        |
| Introducción .....                                | x         |
| <b>CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....</b> | <b>13</b> |
| 1.1. Situación problemática.....                  | 14        |
| 1.2. Formulación del Problema .....               | 16        |
| 1.4. Justificación e importancia .....            | 17        |
| 1.5. Limitaciones de la investigación .....       | 17        |
| 1.6. Objetivos.....                               | 18        |
| Objetivo general.....                             | 18        |
| Objetivos específicos .....                       | 18        |
| <b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>            | <b>19</b> |
| 2.1. Antecedentes de la investigación.....        | 20        |
| 2.1.1. Internacionales.....                       | 20        |
| 2.1.2. Nacionales .....                           | 21        |
| 2.1.3. Locales .....                              | 22        |
| 2.2. Bases teórico científicas. ....              | 23        |
| 2.2.1. Afrontamiento al estrés .....              | 23        |
| 2.2.2. Bienestar Psicológico.....                 | 30        |
| 2.3. Definición de términos básicos.....          | 35        |
| <b>CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO.....</b>      | <b>36</b> |
| 3.1. Tipo y diseño de la investigación. ....      | 37        |
| 3.1.1. Tipo de investigación. ....                | 37        |
| 3.1.2. Diseño de la investigación.....            | 37        |
| 3.2. Población y muestra.....                     | 38        |
| 3.2.1. Población .....                            | 38        |
| 3.2.2. Muestra.....                               | 38        |

|  |    |
|--|----|
| 3.3.Hipótesis.....   | 39 |
| 3.3.1. Hipótesis general .....                                     | 39 |
| 3.3.2. Hipótesis específicas .....                                 | 39 |
| 3.4. Variables.....  | 39 |
| 3.5. Operacionalización. ....                                      | 41 |
| 3.6. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 45 |
| 3.6.1. Método.....   | 45 |
| 3.6.2. Técnicas .....  | 45 |
| 3.6.3. Instrumentos de recolección de datos .....                  | 45 |
| 3.7. Procedimiento para la recolección de datos.....               | 47 |
| 3.8. Plan de análisis estadístico de datos. ....                   | 48 |
| 3.9. Criterios éticos.....   | 49 |
| 3.10. Criterios de rigor científico.....                           | 50 |
| CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS<br>RESULTADOS .....  | 52 |
| 4.1.Resultados en tablas y gráficos .....                          | 53 |
| 4.2.Discusión de Resultados.....                                   | 62 |
| CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....                   | 68 |
| 5.1. Conclusiones .....  | 69 |
| 5.2. Recomendaciones .....   | 70 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....                                    | 73 |
| ANEXOS.....  | 81 |

## Índice de Tablas

|   |    |
|---|----|
| Tabla 1. <i>Análisis correlacional entre Afrontamiento al estrés y Bienestar psicológico</i> .....                        | 53 |
| Tabla 2. <i>Distribución de los estudiantes según frecuencia de uso de Afrontamiento alestrés</i> .....                   | 55 |
| Tabla 3. <i>Distribución de los estudiantes según los niveles de Bienestar Psicológico y susfactores</i> .....            | 56 |
| Tabla 4. <i>Relación entre Afrontamiento dirigido a resolver el problema y los factores debienestar psicológico</i> ..... | 57 |
| Tabla 5. <i>Relación entre Afrontamiento en relación con los demás y los factores debienestar psicológico</i> .....       | 59 |
| Tabla 6. <i>Relación entre Afrontamiento no productivo y los factores de bienestarpsicológico</i> .....                   | 60 |

## Resumen

El objetivo de la presente investigación fue hallar la relación entre Afrontamiento al estrés y Bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima. Se desarrolló una investigación de tipo transversal, cuantitativa y aplicada, de diseño no experimental, descriptivo correlacional. Se aplicó Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) de Fyndenber y Lewis y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J) de Ryff y Schmutte a 240 estudiantes. Utilizando el coeficiente de correlación Spearman, se halló que existía relación positiva y significativa entre el Afrontamiento en relación con los demás y los factores de Bienestar Psicológico: Proyecto de vida ( $p<,05$ ), y Aceptación de sí ( $p<,05$ ); y entre Afrontamiento dirigido a resolver el problema y los factores de Bienestar Psicológico: Control de situaciones ( $p<,05$ ), Proyecto de vida ( $p<,05$ ) y Aceptación de sí ( $p<,05$ ). Por último, se encontró relación negativa y significativa entre el Afrontamiento no productivo y el factor de Bienestar psicológico: Proyecto de vida ( $p<,05$ ). Se concluye que existe relación entre el afrontamiento al estrés y Bienestar Psicológico.

**Palabras clave:** Afrontamiento, Estrés, Bienestar psicológico, estudiantes.



## **Abstract**

The objective of this research is to find the relationship between Coping with stress and psychological well-being in students of a state educational institution in the city of Lima. A cross-sectional, quantitative and applied research was developed, of non-experimental, correlational descriptive design. The Adolescent Coping Scale (ACS) of Fyndenber and Lewis and the Scale of Psychological Wellbeing (BIEPS - J) of Ryff and Schmutte were applied to 240 students. Using the Spearman correlation coefficient, it was found that there was a positive and significant relationship between Coping in relation to others and Psychological Wellbeing factors: Life project ( $p < .05$ ), and Acceptance of oneself ( $p < .05$ ). ; and between Coping addressed to Solve the Problems and factors of Psychological Wellbeing: Control of situations ( $p < , 05$ ), Project of life ( $p < , 05$ ) and Acceptance of yes ( $p < , 05$ ). Finally, a negative and significant relationship was found between the non-productive Coping and the psychological well-being factor: Life project ( $p < 0.05$ ). It is concluded that there is a relationship between coping with stress and psychological well-being.

**Key words:** Coping, Stress, Psychological well-being, students.

## **Introducción**

Las principales características de los adolescentes son los cambios multidimensionales que atraviesan, propio de su etapa; al respecto según Muñoz et al. (2015), el adolescente se encuentra en un estado de vulnerabilidad constante por circunstancias desfavorables circundantes a su edad; esto ha hecho que el estrés en los últimos tiempos tome un puesto predominante en esta etapa de la vida; donde el afrontamiento que presente resulta trascendental para abordar situaciones que le generen malestar emocional y desgaste mental. Y es que, según Lazarus (2006), el bienestar de una persona depende de las estrategias que presente para sobrellevar los imprevistos de la vida, no de la ausencia de circunstancias negativas o estresantes.

Teniendo en cuenta que el afrontamiento es, tal como lo plantea Reynoso y Seligson (2005), el esfuerzo de una persona para mejorar una situación negativa, sin importar si este intento resulta exitoso o no; Compas, Rinden y Gerhardt (1995) sostienen que identificar aquellos factores que actúen como barreras sobre circunstancias negativas o estresantes en la adolescencia, resulta sumamente necesario; ya que marcarán una mejor adaptación del adolescente a su entorno, asegurando así su bienestar. Teniendo en cuenta dichos precedentes, este estudio busca determinar la relación existente entre el

Afrontamiento al estrés y el Bienestar psicológico, poniendo énfasis en los factores que determinan este último, según Ryff y Schmutte (1997, citado en Benatuil, 2003): control de situaciones, vínculos psicosociales, proyecto de vida y aceptación de sí mismo.

En el primer capítulo, se abordó el problema de investigación, donde se desarrolló el planteamiento de problema, se analizó la realidad problemática; se formuló el problema de investigación, la justificación e importancia y se reconoció las limitaciones encontradas a lo largo del trabajo investigativo, estableciéndose por último los objetivos.

En el segundo capítulo, se encuentran los antecedentes internacionales, nacionales y locales, así como el marco teórico del cual parte esta investigación.

En el tercer capítulo, se profundiza la metodología desarrollada: hipótesis, variables de la definición conceptual y definición operacional, la metodología, tipo de estudios, diseño, población y muestra, método de investigación, técnicas e instrumentos de recolección de datos, y métodos de análisis de datos; culminando con los criterios de rigor ético y científico que rigieron esta investigación.

En el cuarto y quinto capítulo, se presentan los resultados y discusión, y se plantea una propuesta psicoeducativa que intenta

mejorar el panorama negativo hallado en los resultados de la investigación. Por último, en el sexto capítulo, se encuentran las conclusiones y recomendaciones.

# **CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1. Situación problemática**

La Organización Mundial de la Salud (2017) determinó que a nivel mundial, uno de cada cinco niños y adolescentes tienen trastornos o problemas mentales, que comprometen seriamente su bienestar psicológico. Ello coincide en distintos países del mundo, es el caso del Reino Unido, al respecto Rodríguez (2017) informa:

Tres menores por aula tienen un diagnóstico de trastorno mental, uno de cada 10 sufrirá un trastorno antes de cumplir 21 años, la hospitalización por autolesiones y trastornos de la alimentación se ha duplicado en tres años y el índice de depresión se ha multiplicado por seis.

Tampoco los índices de bienestar psicológico son favorables en Chile, donde Faundez (2018) refiere que uno de cada cuya edad oscila entre 5 y 19, padece de trastornos asociados a salud mental, donde aproximadamente ocho de cada diez de ellos no son atendidos por las dependencias del Ministerio de Salud competentes.

En el Perú, Flores (2016) menciona que el bienestar general no presenta los indicadores idóneos para el adolescente peruano, teniendo en cuenta que los índices de pobreza de aproximadamente el 50% de niños y adolescentes del Perú así como los problemas que afectan el aspecto emocional. Al respecto, Sausa (2018) informa que aproximadamente uno de cada cinco niños tienen problemas en su

salud mental que, lógicamente, perjudican su bienestar psicológico. Ello coincide en las ciudades más representativas; por ejemplo, en Trujillo, Rodríguez (2015) menciona que uno de cada cinco adolescentes presenta un nivel bajo de bienestar psicológico.

Por otro lado, a nivel mundial, existe evidencia que muchos adolescentes son sometidos por agentes externos desfavorables o incluso traumáticos que les impiden desarrollar un afrontamiento productivo ante las demandas de la vida. Por ejemplo, en España, Larrañeta (2017) informa que 13 818 niños y adolescentes han sido violentados física y psicológicamente dentro del hogar. En el caso de Chile, Dodds (2018) informa que 12 267 menores han sido abusados sexualmente entre los años 2012 y 2016. En Colombia, Minsalud (2015) señala que tres de cada diez adolescentes colombianos han sufrido de por lo menos un acontecimiento traumático durante toda su vida.

A nivel nacional, los adolescentes también viven envueltos en una realidad desfavorable, en donde los agentes externos superan y bloquean las estrategias de afrontamiento productivas que el adolescente pudiera utilizar, como por ejemplo, la violencia escolar, la violencia sexual y el maltrato infantil. Con respecto a índices sobre estos problemas, Redacción EC (2018) señala que a diario se denuncian por lo menos 15 casos de violencia escolar, a través de la plataforma web SíseVe, del Ministerio de Educación. Además, Zavala

(2018), señala que tres de cada cinco mujeres abusadas sexualmente en el Perú, son adolescentes entre 13-17 años de edad. Por otro lado, según Sausa (2018), en el 2017, los casos de maltrato infantil contra niños y adolescentes aumentaron más del 25%, presentándose unos 60 casos a diario.

En la ciudad de Lima, aproximadamente uno de cada cinco adolescentes tiende a afrontar una exigencia del medio externo de manera no productiva o buscando el apoyo de una tercera persona. (Chavarry, 2017). En relación al Bienestar psicológico, Chavez (2016) refiere que, en el distrito de los Olivos, una de cada cinco mujeres y uno de cada diez varones presentaban niveles bajos de Bienestar Psicológico.

Por lo anterior, ante la aparente asociación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento en adolescentes, y existiendo una realidad local caracterizada de niveles bajos de bienestar psicológico y afrontamiento dirigido a resolver el problema, se creyó conveniente el conocer la relación entre el afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Lima.

## **1.2. Formulación del Problema**

¿Existe relación entre Afrontamiento al estrés y Bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima?



### **1.3. Delimitación de la Investigación**

El estudio se desarrolló en la Institución educativa San José Marelo La Molina, localizado en la ciudad de Lima, siendo las unidades de análisis los estudiantes de cuarto a quinto de secundaria. La investigación se ejecutó durante el periodo académico 2019-I.

### **1.4. Justificación e importancia**

La presente investigación se justificó de forma teórica porque genera reflexión sobre la relación entre el afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes, contrastándose las bases teóricas de ambas variables, el conocimiento existente producto de otras investigaciones y los resultados de la presente investigación. De esta forma, se puede corroborar la asociación entre un afrontamiento productivo y el bienestar psicológico en los adolescentes.

Además, esta investigación se justificó de forma práctica debido a que describe y analiza el afrontamiento adolescente, tanto productivo como improductivo, y el bienestar psicológico y sus factores, de esta manera, otorga información sobre la presencia de indicadores de riesgo en la institución, que será motivo de una intervención psicoeducativa a cargo del personal competente.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

A pesar que existe información cuantiosa con respecto a las variables de interés en el presente estudio a nivel nacional, las

investigaciones sobre la relación entre ambas variables a nivel internacional resultaron ser escasas; por otro lado, al momento de la aplicación del instrumento, a pesar de ofrecer indicaciones claras y precisas, algunos adolescentes no resolvieron los instrumentos adecuadamente; marcaban al azar sin leer la pregunta; denotando desgano y falta de seriedad en el proceso de investigación; lógicamente, los instrumentos llenados erróneamente fueron excluidos en baseo y análisis de datos.

## **1.6. Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar la relación entre Afrontamiento al estrés y Bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima.

### **Objetivos específicos**

- Conocer los niveles de uso de afrontamiento al estrés en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima.
- Conocer los niveles de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima.
- Establecer la relación entre afrontamiento dirigido a resolver el problema y los factores de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima.

- Establecer la relación entre afrontamiento en relación con los demás y los factores de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima.
- Establecer la relación entre afrontamiento no productivo y los factores de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

## **2.1. Antecedentes de la investigación.**

### **2.1.1. Internacionales**

Benavente-Cuesta y Quevedo-Aguado (2018) ejecutaron un estudio con la intención de comprobar la relación entre afrontamiento, bienestar psicológico y resiliencia, en 447 estudiantes que bordeaban la edad de 21 años. Los investigadores identificaron que afrontamiento del estrés era independiente a la variable bienestar psicológico, pero resiliencia sí presentaba relación con éste último.

Calvarro (2016) ejecutó un estudio con el propósito de comprobar la correlación entre estrés percibido, bienestar psicológico y modos de afrontamiento en 106 jóvenes cuya edad oscilaba entre los 17 y 30 años. El investigador halló que los jóvenes que percibían padecer de más estrés, poseían un disminuido bienestar psicológico, empleando con mayor frecuencia estrategias como “retirada social”, “pensamiento desiderativo”, “expresión emocional” y “autocrítica”.

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

entre ambas, se identificó que no existía correlación significativa entre ambas variables.

### **2.1.2. Nacionales**

Cabrera (2017) ejecutó un estudio procurando comprobar la correlación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, en 341 usuarios de salud del distrito de Nuevo Chimbote, identificando que ambas variables estaban relacionadas directa y significativamente. Por otra parte, la mayoría de evaluados evidenciaba niveles medios de bienestar psicológico y en sus factores, mientras que las estrategias más utilizadas eran postergación del afrontamiento y búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.

García y Yabar (2017) ejecutaron un estudio buscando conocer la vinculación entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento según sus niveles respectivos, 452 estudiantes de los dos grados más superiores de nivel secundario de instituciones educativas públicas del distrito de Urcos, en Cusco. Se evidenció que los evaluados que tenían niveles más altos de bienestar psicológico eran los que usaban con mayor frecuencia la estrategia dirigida a resolver el problema.

Matalinares et al. (2016) ejecutaron un estudio buscando comprobar la asociación entre bienestar psicológico y modos de

afrontamiento, de tal forma evaluaron a 934 universitarios de Lima y Huancayo, evidenciando que el bienestar psicológico estaba relacionado significativa y directamente con el afrontamiento centrado en el problema, y negativamente con los otros modos de afrontamiento.

### **2.1.3. Locales**

Saez (2018) ejecutó un estudio con el objetivo de comprobar la correlación entre inteligencia emocional, personalidad y bienestar psicológico en 153 menores del nivel secundario de instituciones educativas públicas de los Olivos, Lima. Se halló que el bienestar psicológico estaba asociado significativamente con conciencia e inteligencia emocional, mientras que neuroticismo estaba indirectamente relacionado con manejo de estrés e inteligencia emocional.

Gutierrez y Sherly (2018) ejecutaron un estudio correlacional y transaccional buscando comprobar la asociación entre bienestar psicológico y afrontamiento en 216 menores de secundaria de un colegio privado de Lima. Se comprobó la asociación significativa entre dichas variables, incluyendo todas las estrategias de afrontamiento estudiadas.

Melgarejo (2017) ejecutó un estudio buscando comprobar la asociación entre los niveles de bienestar psicológico y los modos de

afrontamiento en 123 trabajadores de una municipalidad de Lima, evidenciando la asociación significativa entre ambas variables, concluyéndose que son interdependientes entre sí.

## **2.2. Bases teórico científicas.**

### **2.2.1. Afrontamiento al estrés**

#### **2.2.1.1. Definiciones de afrontamiento al estrés**

El estrés es un desequilibrio producto de las demandas percibidas y las herramientas cognitivas entendidas como insuficientes para superarlas, identificando a las situaciones en mención, como amenazantes o desbordantes de sus herramientas personales (Lazarus y Folkman, 1986; citado en Canessa, 2002).

Salinas (2012) afirma que el estrés es la respuesta imprecisa de una persona ante una situación difícil ya que reconoce que no posee los recursos necesarios para abordarla, debido a que desencadena respuestas fisiológicas y psicológicas perjudiciales.

El afrontamiento al estrés viene a ser una competencia psicosocial, en el cual una persona, para superar las demandas de la vida, utiliza una serie de estrategias conductuales y cognitivas (Frydenberg y Lewis, 1994; 1999).

Lazarus y Folkman (1986, citado en Castaño y León, 2010) definieron el afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales que ponen en práctica las personas ante las demandas de la vida diaria, ya sean internas o externa.

El afrontamiento puede considerarse también un regulador de la perturbación emocional; es decir, si se aborda de manera efectiva, no traerá como consecuencia malestar en el individuo; caso contrario, la salud mental se verá comprometida, incluido también la probabilidad de fallecer (Cassaretto, et al., 2003; citado en Cabrera, 2017).

Por su parte, Trianes (2014), afirma:

El afrontamiento es una respuesta que presenta una influencia significativa en la personalidad y en la capacidad de respuestas ante demandas de la vida. Las personas que han afrontado efectivamente estas demandas, han desarrollado estrategias mediante el aprendizaje de acontecimientos pasados o incluso, han sido predispuestos genéticamente.

#### **2.2.1.2. Afrontamiento al estrés y la adolescencia**

El afrontamiento adolescente es una serie de acciones cognitivas y afectivas que aparecen producto de una situación específica. El objetivo es restaurar el balance y equilibrio personal o, al menos, disminuir el malestar del adolescente. Esto puede hacerse enfocándose en resolver el problema, intentando enfrentar el agente estresor, o, por lo contrario, enfocados en disminuir la emoción negativa, sea este intento efectivo o no (Frydenberg, 1993).

Los adolescentes tienden a estar más expuestos a múltiples factores de riesgo y demandas sociales, por su condición etaria, que conlleva a niveles altos de tensión y preocupación (Peirano y Perez,



2017). Es por ello que la autoconfianza, la ansiedad, la timidez, el sentimiento de eficacia, la autoestima o el desarrollo de estrategias de afrontamiento puede verse influenciado por las exigencias psicosociales producto del proceso evolutivo de la adolescencia (Frydenberg y Lewis, 1991; 1996; 1999). Cuando el adolescente no posee las estrategias de afrontamiento necesarias para abordar el estrés, puede manifestar conductas desadaptativas y mostrarse más vulnerables a riesgos sociales, perjudicando su desarrollo psicosocial (Gonzalez et al., 2002).

#### **2.2.1.3. Teoría del afrontamiento al estrés**

Este estudio se fundamenta teóricamente en el modelo teórico de Frydenberg, basado a su vez en el modelo cognitivo transaccional de Lazarus y Folkman (1986):

La persona ante una situación difícil, responderá en función a la importancia que le asigne a dicha situación, por tanto, el estrés aparecerá no sólo por un estímulo determinado, sino por cómo el individuo interactuó específicamente con dicho estímulo. Por tanto, se asigna una preponderancia a lo cognitivo, debido a que dicha interacción dependerá de la interpretación mental de la persona a la situación difícil y su forma de reaccionar. Es así que la persona realiza valoraciones, primero identifica la situación difícil y evalúa si afecta su bienestar personal, para considerarla un evento estresante. Segundo, la persona valora sus propios recursos de afrontamiento y responde ante dicha situación. De

esta forma, puede afirmarse que cuando una persona afronta una situación de estrés, esta respuesta será diferenciada según el contexto acontecido, pudiendo variar ante un estímulo social específico. Por tanto, el esfuerzo es lo que implica el aspecto cognitivo y conductual del afrontamiento, no el éxito de abordar el agente estresor.

#### **2.2.1.4. Estilos y estrategias de afrontamiento**

Los autores Frydenberg y Lewis (1997) afirman que se puede hacer una diferencia entre dos tipos de afrontamiento: general y específico. Cuando un adolescente enfrenta cualquier situación de forma general, pueden denominarse estilos de afrontamiento, en cambio cuando el adolescente enfrenta una problemática en particular (específico), se denomina estrategias de afrontamiento.

En otras palabras, los estilos de afrontamiento es el conjunto de predisposiciones individuales para abordar demandas de vida, dando predilección por un conjunto de preferencias y estrategias individuales, caracterizadas por presentar una intensidad y perfil dependiendo la situación acontecida (Frydenberg, 1997).

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, Frydenberg (1997, citado en Peirano y Perez, 2017) refieren que:

Las estrategias de afrontamiento son los intentos que utilizan los individuos para responder a las demandas de la vida, sea este resultado efectivo o más dañino. La manera cómo un individuo percibe situaciones complicadas, trae como consecuencia un

conjunto de emociones y comportamientos específicos; cuando no existen recursos internos para superar dichas situaciones y el individuo reconoce que no posee herramientas personales para abordarlas y a la vez le está ocasionando perjuicio a su bienestar, esas experiencias son calificadas como estresantes.

Mientras que los estilos son las maneras comunes y relativamente estables de manejar el estrés, las estrategias dependen de la situación y están influidas por los estilos y las características psicológicas personales del individuo. (Contini, 2006).

Frydenberg y Lewis (1997, citado en Peirano y Perez, 2017) clasifican a los estilos de afrontamiento en tres tipos, que presentan a su vez estrategias de afrontamiento específicos:

- 1) Resolver el problema: Significa un afrontamiento enfocado en dar fin a una problemática específica; las estrategias clasificadas en este estilo de afrontamiento pueden ser:
  - Concentrarse en resolver el problema: Evaluar la dificultad y maquinar planes de solución.
  - Esforzarse y tener éxito: Poner en prácticas acciones que, con compromiso, esfuerzo y perseverancia, logran solucionar los problemas.
  - Fijarse en lo positivo: Presentar una mirada optimista de la situación difícil y mantener una actitud positiva.

- Buscar diversiones relajantes: Identificar actividades de ocio que otorguen tranquilidad y paz a la persona en la situación difícil que está atravesando.
  - Distracción física: Ejecución de actividades asociadas al deporte o el esfuerzo físico en general.
- 2) En relación con los demás, que consiste en buscar ayuda y soporte en pares u otras personas. Dentro de las estrategias de afrontamiento, encontramos:
- Buscar apoyo social: Compartir el evento problemático en otras personas y esperar apoyo en ellos.
  - Buscar apoyo espiritual: Buscar la guía de un líder espiritual, orar y asistir a eventos asociados al campo espiritual.
  - Invertir en amigos íntimos: Establecer relaciones amicales íntimas basadas en compromiso y confianza y buscar apoyo y consejo en ellos.
  - Buscar pertenencia: Sentirse parte de un grupo especial a pesar de las dificultades que se esté atravesando como estrategia para aminorar el malestar desencadenado por el agente estresor.
  - Búsqueda de grupos con iguales características con los cuales se pueda tener relaciones afines.
  - Acción social: Organizar actividades con personas que estén atravesando la misma dificultad, para sentirse comprendido y apoyarse entre todos.

- Buscar ayuda profesional: Invertir en un profesional en el tema que posea la experticia para orientar a la solución de la dificultad.

3) Afrontamiento no productivo, caracterizado básicamente por la evitación de los problemas. Se ubican los siguientes indicadores en este afrontamiento:

- Preocuparse: Temer y preocuparse por el futuro, angustiarse y no pensar en soluciones sino sólo en lo que pasará en el futuro como consecuencia del agente estresor.

- Hacerse ilusiones: Sin hacer nada para solucionar el problema, creer ilusamente que éste se solucionará por sí solo y pronto.

- Falta de afrontamiento: Capacidad insuficiente del individuo para superar los problemas, desarrollando síntomas psicossomáticos.

- Ignorar el problema: Hacer de cuenta que el evento problemático no tiene importancia y no prestarle atención, hacer de cuenta que no daña ni afecta.

- Reducción de la tensión: Esfuerzo del individuo por aminorar la tensión y sentirse mejor.

- Reservado para sí: Aislarse, no dando la posibilidad que otras personas sepan los problemas o dificultades que la persona está atravesando.

- Auto inculparse: Responsabilizarse y autoculparse de los problemas que acontecen sin identificar factores externos asociados al evento problemático en mención.

## **2.2.2. Bienestar Psicológico**

### **2.2.2.1. Definiciones**

Sánchez (2007, citado en Flores, 2016), refiere que el Bienestar Psicológico presenta una asociación con la felicidad, la autorrealización, las relaciones fructíferas, y, por supuesto, el logro de las metas.

Es la capacidad de establecer vínculos sociales, modificar el entorno a conveniencia personal, poseer proyectos establecidos y autoaceptación, identificando estados emocionales adecuados e inadecuados". (Casullo, 2002).

El bienestar resulta ser un constructo que sobrepasa el sentirse "bien" en el aspecto afectivo por un tiempo largo, confundido con el término felicidad. Presenta un rol evaluador, vinculado a cómo valora la persona, la forma en que ha estado viviendo y los aspectos que lo han ubicado en el lugar y las circunstancias que atraviesa en el presente (Schumutte y Ryff, 1997, citado en Benatuil, 2003).

Finalmente, Loera et al. (2008) refiere que el bienestar psicológico implica como evalúa cognitivamente una persona lo que hace con su vida misma, en dimensiones trascendentales como laboral, familiar,

sentimental, entre otros; y cómo evalúa afectivamente las emociones positivas según su intensidad y recurrencia.

#### **2.2.2.2. Bienestar psicológico en el adolescente**

Casullo y Castro (2000) refieren:

Con respecto al Bienestar adolescente, éstos la manifiestan con una tendencia orientada a la familia y al estar bien con las personas que quieren; asimismo, aceptando “la vida que les tocó vivir”. De esta manera, poder tener buenos vínculos y aceptarse a pesar de los defectos suelen ser las prioridades más importantes para los adolescentes. Por su parte, pensar en alcanzar las metas de los objetivos propuestos, les genera más sensación de malestar que de bienestar. Por otro lado, lo que más perturba el bienestar psicológico según la percepción del adolescente, es el fallecimiento de algún abuelo, aspectos académicos, y dificultades con sus amistades como con sus parientes más cercanos.

La relación con las figuras paternas, el bienestar físico, la resiliencia, el contexto académico (Quiceno et al., 2014), y el equilibrio en todas las áreas de la vida, los estilos de vida y los objetivos de vida (Castro, 2002) son factores de un bienestar psicológico alto en los adolescentes.

Por otro lado, Castro (2002, citado en Díaz y Vega, 2017), asegura:

El Bienestar Psicológico guarda relación con la personalidad de cada individuo y las metas de vida. Es importante recalcar que

debe existir coherencia entre el objetivo de vida y los planes que se estructuran para alcanzarlo; esto asegurará un mayor bienestar psicológico para los adolescentes.

### **2.2.2.3. Modelos teóricos del Bienestar psicológico**

El modelo de la satisfacción en el Bienestar Psicológico presenta conceptualización triárquica, de esta manera, en primer lugar, las emociones tienen un impacto importante en la persona, desencadenan emociones asociadas al malestar o satisfacción. En segundo lugar, los componentes cognitivos; es decir, los pensamientos y creencias presentan una influencia decisiva en lo que pueda sentir el individuo. En tercer lugar, se combinan ambos componentes mencionados: afecto y cognición, en una relación mutua. En otras palabras, los diferentes afectos característicos de una persona, sean espontáneos, como duraderos, intensos o frecuentes, con los pensamientos y creencias asociados a la situación en referencia, son determinantes en el bienestar psicológico. (Casullo, 2002, citado en Flores, 2016).

Por su parte, el principal representante del Bienestar psicológico, Ryff (1989, citado en Díaz y Vega, 2017) postula el modelo multidimensional del bienestar psicológico:

El bienestar psicológico está conformado por seis factores, que se mencionan a continuación:

-Autoaceptación: Evaluación positiva de uno mismo.



- Crecimiento personal: Crecimiento progresivo de la persona, superando a través del tiempo las debilidades personales y aumentando las fortalezas.
- Propósito en la vida: Significado que se le asigna a lo que se hace, las metas y proyectos que cada persona tiene en su vida.
- Relaciones positivas con los otros: Establecimiento adecuado de relaciones de confianza y calidad con otras personas.
- Dominio ambiental: Capacidad de dirigir adecuadamente la vida y tener la capacidad de modificar el entorno adaptándolo a las necesidades e intereses de la persona.
- Autonomía: Resolver por uno mismo las acciones a ejecutar, sin permitir influencias externas.

#### **2.2.2.4. Factores del Bienestar Psicológico en el adolescente**

Casullo (2002, citado en Cabrera, 2017) se basa en el modelo multidimensional de Ryff (1989), pero en su investigación con población adolescente, considera sólo 4 factores:

- *Control de situaciones y aceptación de sí mismo*: Los adolescentes que poseen un alto nivel de control de situaciones y aceptación de sí mismo, presentan una alta percepción de control, competencia, y habilidades para mejorar el entorno y modificar situaciones con el objetivo de moldearlos a las necesidades e intereses que posea esta persona; tener bajos niveles de bienestar psicológico impide manejar con éxito las demandas que les depara la vida, tienen dificultad para identificar oportunidades de cambio en su entorno y se consideran

incapaces de mejorar las situaciones a su alrededor. Asimismo, no superan los eventos negativos de su pasado, quieren ser otras personas y están desilusionados con lo que les ha tocado vivir.

- *Vínculos psicosociales*: Los individuos que poseen vínculos psicosociales muy desarrollados, son empáticos, afectivos, tienen la capacidad de establecer relaciones positivas, y pueden confiar en las demás personas. Los que presentan bajo nivel en vínculos psicosociales, tienen escasas relaciones sociales, se aíslan, no se sienten bien con las relaciones sociales que poseen, y no se comprometen con las demás personas.

- *Autonomía*: Las personas que tienen un alto nivel en autonomía, toman decisiones de forma independiente, confían en su juicio, son asertivos; por lo contrario, las personas con bajo nivel en autonomía, necesitan que los demás decidan por ellos, son inestables emocionalmente, les preocupa “el qué dirán”, y lo negativo que podrían pensar las personas de ellos.

- *Proyectos*: Las personas que tienen alto la dimensión “proyectos”, presentan metas y proyectos establecidos en su vida, además de un claro sentido de vida y valores personales; por lo contrario, quienes tienen bajo este indicador, tienen pocas metas y proyectos, no tienen un sentido de vida y sus valores personales son escasos.

### **2.3. Definición de términos básicos.**

- **Afrontamiento al estrés:** Son estrategias a nivel cognitivo y conductual que procuran una adaptación y aborde de situaciones percibidas como desbordantes (Frydenberg y Lewis, 1997).
- **Bienestar psicológico:** Es el conjunto de capacidades para establecer y preservar relaciones afectivas positivas, controlar del contexto, poseer metas a futuro y autoaceptarse a uno mismo (Casullo, 2002).

# **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

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

#### 3.1.1. Tipo de investigación.

Según la temporalidad, este estudio es de tipo transversal, debido a que la investigadora aplicó los instrumentos en un mismo momento.

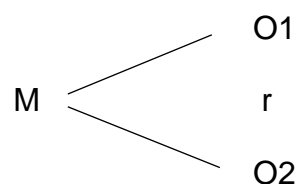
Según su naturaleza, es de tipo cuantitativo, debido a que se utilizaron pruebas estadísticas para hallar los resultados y corroborar la veracidad de las hipótesis.

Según su función, es una investigación de tipo aplicada, porque tiene la finalidad de solucionar un problema, en función a la teoría y los resultados propios de una población limeña adolescente.

#### 3.1.2. Diseño de la investigación

Presenta un diseño no experimental, porque no hay manipulación de las variables: afrontamiento al estrés ni bienestar psicológico; por otra parte, es correlacional, debido a que se busca establecer una correlación entre las variables y sus dimensiones respectivamente.

El diseño presenta el esquema mostrado a continuación:



Donde:

M: Muestra

O1: Afrontamiento al estrés

O2: Bienestar psicológico

R: Relación

### **3.2. Población y muestra**

#### **3.2.1. Población**

La conforman 534 estudiantes de secundaria de la institución educativa N° 1220 San José Marelo La Molina.

#### **3.2.2. Muestra**

La conforman 240 estudiantes, utilizándose muestreo no probabilístico, por conveniencia.

##### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes que cursen el cuarto y quinto grado de secundaria.
- Estudiantes que presenten disposición para participar.
- Estudiantes de ambos sexos.

##### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes sin voluntad para ser parte de la investigación.
- Estudiantes mayores de 18 años.

##### **Criterios de eliminación**

- El participante que durante la evaluación desee retirarse de la misma.

- Estudiantes que presenten más de tres respuestas sin contestar.

### **3.3. Hipótesis.**

#### **3.3.1. Hipótesis general**

HG: Existe relación entre Afrontamiento al estrés y Bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima.

#### **3.3.2. Hipótesis específicas**

Hi<sub>1</sub>: Existe relación entre el afrontamiento dirigido a resolver el problema y los factores de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima.

Hi<sub>2</sub>: Existe relación entre el afrontamiento en relación con los demás y los factores de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima.

Hi<sub>3</sub>: Existe relación entre el afrontamiento no productivo y los factores de bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima.

### **3.4. Variables.**

**Variable 1:** Afrontamiento al estrés

*Definición conceptual:* Es una competencia psicosocial, en el cual una persona, para superar las demandas de la vida, utiliza un conjunto de

estrategias a nivel cognitivo y conductual (Frydenberg y Lewis, 1994; 1999).

*Definición operacional:* puntuaciones obtenidas a través de la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) adaptada por Vasquez (2018) donde se obtienen niveles que evalúan el uso de tres estilos de afrontamiento y 18 estrategias de afrontamiento.

**Variable 2:** Bienestar psicológico

*Definición conceptual:* “Es la habilidad de conservar relaciones positivas con otros, tener un control de las situaciones externas, presentar proyectos y autoaceptarse a uno mismo, evaluándose el estado emocional se encuentre estable (Casullo, 2002).

*Definición operacional:* Puntuaciones obtenidas a través de la Escala de Bienestar Psicológico adaptada por Gutierrez (2015) que resulta de resolver ítems relacionados al control de situaciones, Vínculos Psicosociales, Proyectos de vida y aceptación de sí.



### 3.5. Operacionalización.

| Variables                                   | Definición operacional  | Dimensiones  | Indicadores   | Niveles de Medición | Técnica/ Instrumento  |
|---|---|--|---|---------------------|---|
| <b>Afrontamiento al estrés (Variable 1)</b> | <p>Es el esfuerzo cognitivo y conductual para responder a situaciones percibidas como estresantes, a través de tres estilos:</p> <p>Afrontamiento dirigido a resolver el problema, afrontamiento en relación con los demás y afrontamiento no productivo.</p> | <p>Afrontamiento dirigido a resolver el problema</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concentrarse en resolver el problema</li> <li>- Esforzarse y tener éxito</li> <li>- Fijarse en lo positivo</li> <li>- Buscar diversiones relajantes</li> <li>- Distracción física</li> </ul> | <p>Intervalo</p>    | <p><b>Escala de afrontamiento para adolescentes ACS</b></p> |

|  |  |   |   |           |  |
|--|--|---|---|-----------|--|
|  |  | Afrontamiento en relación con los demás | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Buscar apoyo social</li> <li>- Buscar apoyo espiritual</li> <li>- Invertir en amigos íntimos</li> <li>- Buscar pertenencia</li> <li>- Búsqueda de grupos con iguales características</li> <li>- Acción social</li> <li>- Buscar ayuda profesional</li> </ul> | Intervalo |  |
|--|--|---|---|-----------|--|

|  |  |                             |  |           |  |
|--|--|-----------------------------|--|-----------|--|
|  |  | Afrontamiento no productivo | <ul style="list-style-type: none"><li>- Preocuparse</li><li>- Hacerse ilusiones</li><li>- Falta de afrontamiento</li><li>- Ignorar el problema</li><li>- Reducción de la tensión</li><li>- Reservado para sí</li><li>- Auto inculparse</li></ul> | Intervalo |  |
|--|--|-----------------------------|--|-----------|--|

| Variables                                 | Definición operacional   | Dimensiones    | Indicadores  | Niveles de Medición | Técnica/ Instrumento                        |
|---|--|----------------|--|---------------------|---|
| <b>Bienestar psicológico (Variable 2)</b> | Es la capacidad de percibir funcionalmente a la vida, producto de 4 factores control de situaciones, vínculos psicosociales, proyectos de vida y aceptación de sí. | Unidimensional | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Control de situaciones</li> <li>-Vínculos psicosociales</li> <li>-Proyectos de vida</li> <li>-Aceptación de sí</li> </ul> | Intervalo           | Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J) |

### **3.6. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

#### **3.6.1. Método**

Se empleó el método deductivo en un enfoque cuantitativo; consistió en la recopilación de datos para que por medios de análisis estadísticos pueda probarse las hipótesis planteadas, corroborando también la veracidad de las teorías en realidades poblacionales específicas.

#### **3.6.2. Técnicas**

Para la presente investigación se utilizó la Técnica: Encuesta.

#### **3.6.3. Instrumentos de recolección de datos**

- **Instrumento de la variable afrontamiento al estrés**

##### ***Ficha Técnica***

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Nombre:</b>     | Escala de afrontamiento para adolescentes<br>(ACS)                                 |
| <b>Autores:</b>    | Erica Fyndenberg y Ramón Lewis   |
| <b>Año:</b>        | (1993)   |
| <b>Aplicación:</b> | Individual y colectiva   |
| <b>Dirigido a:</b> | Adolescentes de 12 a 18 años   |
| <b>Objetivo:</b>   | Identificar los niveles de estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. |

**Duración:** Aproximadamente 20 minutos

**Adaptación peruana:** Beatriz Canessa (2002)

*Confiabilidad y Validez*

En la investigación dirigida por Vasquez (2018) en una población de adolescentes de Lima, se obtuvo un Alfa de Cronbach de ,85 en la dimensión Resolver el problema; un Alfa de Cronbach de ,847 en la dimensión Referencia a los otros; y en la dimensión Afrontamiento no productivo, se obtuvo un Alfa de Cronbach de ,834. Comprobó la validez, mediante el análisis factorial de los ítems, distribuyendo las 18 escalas en 6 factores que explicaron el 50.2% de la varianza total para el primer análisis, 50.3% para el segundo y 49.7% para el tercero afianzando la validez del constructo. Finalmente, se realizó el análisis factorial por la rotación oblicua Oblimin, obteniendo 6 factores que permitieron explicar el 67.7% de la varianza total.

**Instrumento de la variable Bienestar Psicológico**

**Ficha Técnica**

**Nombre:** Escala de Bienestar Psicológico  
(BIEPS - J)

**Autor:** Ryff y Schmutte

**Año:** 1997

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Aplicación:</b>         | Individual y colectiva                                       |
| <b>Dirigido a:</b>         | Adolescentes de 13 a 18 años                                 |
| <b>Objetivo:</b>           | Identificar niveles de Bienestar Psicológico según factores. |
| <b>Duración:</b>           | 10 minutos   |
| <b>Adaptación peruana:</b> | Casullo (2002)   |

*Validez y confiabilidad:*

Gutiérrez (2015) validó y comprobó la confiabilidad adecuada de este instrumento en población escolar adolescente en Lima, a través del método ítem-test hallando índices adecuados con rangos entre .22 y .46 y un alfa de Cronbach de .723.

### **3.7. Procedimiento para la recolección de datos.**

Se programó una cita con el director de la institución educativa, donde se le planteó la investigación, y se solicitó de forma verbal su autorización para la ejecución respectiva. Asimismo, se le consultó sobre la cantidad de estudiantes de secundaria, y en qué aulas podría dar las facilidades para la aplicación. Teniendo en cuenta que el director requirió que sólo se trabajara con cuarto y quinto de secundaria, por el perfil colectivo que presentaban, además de facilidades de programar tiempos para la aplicación colectiva, se formalizó la investigación al entregar una

solicitud escrita ingresada por mesa de partes de director. Posteriormente, después que se emitió un comunicado con los tutores de los grados en mención, se coordinó con el horario específico de aplicación por salón. Al ingresar a cada aula, se dieron las siguientes indicaciones:

*Muy buenos días, mi nombre es \_\_\_\_\_ y en esta oportunidad pondremos en práctica la fase de ejecución de una investigación sobre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. La participación es voluntaria y anónima, consiste en responder preguntas marcando con sinceridad la alternativa que más se acerque a su realidad. Esto constará de aproximadamente media hora. Sólo podrán participar los menores de 19 años. Para participar, necesitan que sus padres les den autorización, por tanto, a los interesados, les entregaré un consentimiento informado que deberá ser llenado por sus padres. El día de mañana será la aplicación y recogeré dichos consentimientos informados. Gracias.*

Al día siguiente, se realizó la aplicación, dando las indicaciones y orientaciones según las características de cada instrumento a aplicar.

### **3.8. Plan de análisis estadístico de datos.**

Con la ayuda del programa Statistical Package of Social Science (SPSS) versión 23, se realizó el análisis estadístico de los datos, tanto descriptivo como inferencial. Después de pasar las respuestas de cada



instrumento en dicho programa, se crearon tablas descriptivas para conocer los niveles de cada variable en la población evaluada. Después, a cada variable, se aplicó la prueba Kolmogorov Smirnov, que permite determinar si una variable es paramétrica o no paramétrica. Continuamente, se aplicó una prueba de correlación, según si las variables resultaron ser paramétricas o no paramétricas, respectivamente; para hallar la relación entre cada variable y sus dimensiones, según lo planteado en los objetivos específicos.

### **3.9. Criterios éticos.**

- Consentimiento informado: Debido a que los participantes en esta investigación son menores de edad, el consentimiento informado estuvo dirigido a los padres de familia, quienes de forma voluntaria (al igual que sus menores hijos) dieron la venia para participar en este estudio; además en dicho consentimiento se les informó que la participación es anónima, voluntaria, así como algunas condiciones específicas propias de la investigación.
- Beneficiencia: Los participantes de esta investigación no ponen en riesgo su bienestar psicológico ni físico al formar parte de este estudio, ya que, por la naturaleza de la investigación, no se ven

expuestos a situaciones que pudieran causarles perjuicio de forma alguna.

- Confidencialidad: La participación en este estudio fue anónima y no se publicará los resultados de cada sujeto divulgando su identidad o alguna información que pudiera dar con la identificación de su persona, los resultados se procesaron de forma colectiva.

### **3.10. Criterios de rigor científico.**

- Validez: Los instrumentos que miden tanto el afrontamiento al estrés como el bienestar psicológico presentan validez, es decir, miden lo que dicen medir; dicha validación no sólo se ha comprobado de forma internacional, sino que, en una población similar en la ciudad de Lima, se ha corroborado su validez.
- Fiabilidad: Los instrumentos presentaron confiabilidad en estudiantes de una institución educativa estatal de Lima, es decir, de replicar la aplicación de dichos instrumentos, sin que haya habido una intervención para manipular las variables a medir, se encontrarán resultados similares.
- Generabilidad: Debido al tipo y diseño de esta investigación, los resultados pueden generalizarse en otras poblaciones similares.

- Neutralidad: Los resultados que se publiquen producto de esta investigación no fueron manipulados ni influenciados para sacar ventaja personal de los investigadores o institucional.

# **CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

#### 4.1. Resultados en tablas y gráficos

**Tabla 1**

*Análisis correlacional entre Afrontamiento al estrés y Bienestar psicológico*

|   | Bienestar psicológico |      |
|---|-----------------------|------|
|   | r                     | p    |
| Afrontamiento al estrés                       | <b>,213</b>           | ,005 |
| Afrontamiento dirigido a resolver el problema | <b>,315</b>           | ,000 |
| Afrontamiento en relación con los demás       | <b>,441</b>           | ,012 |
| Afrontamiento no productivo                   | <b>-,264</b>          | ,002 |

Nota. Estudio realizado en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima.

En la tabla 1, se puede apreciar que existe una relación positiva y significativa entre Bienestar psicológico y Afrontamiento al estrés ( $r=,213$ ;  $p<,05$ ), afrontamiento dirigido a resolver el problema ( $r=,315$ ;  $p<,05$ ), así afrontamiento en relación con los demás ( $r=,315$ ;  $p<,05$ ), por otro lado, se identificó también una correlación significativa pero negativa entre bienestar psicológico y afrontamiento no productivo ( $r=-,214$ ;  $p<,05$ ), reflejando que ante una dificultad, a mayor uso de afrontamiento enfocado en solucionarlo, o en su defecto, a mayor búsqueda de apoyo en las demás personas, mayor será el bienestar psicológico; por otro lado, a mayor uso de afrontamiento no productivo, menor bienestar psicológico para el estudiante.



**Tabla 2**

*Distribución de los estudiantes según frecuencia de uso de Afrontamiento al estrés*

| Afrontamiento al estrés                       | No utilizado |          | Se utiliza raras veces |      | Se utiliza varias veces |             | Se utiliza a menudo |      | Se utiliza con frecuencia |     |
|---|--------------|----------|------------------------|------|-------------------------|-------------|---------------------|------|---------------------------|-----|
|   | f            | %        | f                      | %    | f                       | %           | f                   | %    | f                         | %   |
| Afrontamiento dirigido a resolver el problema | 0            | 0        | 27                     | 11,3 | 126                     | <b>52,4</b> | 84                  | 35   | 3                         | 1,3 |
| Afrontamiento en relación con los demás       | 0            | <b>0</b> | 57                     | 24   | 135                     | <b>55,9</b> | 45                  | 18,8 | 3                         | 1,3 |
| Afrontamiento no productivo                   | 0            | 0        | 69                     | 28,8 | 162                     | <b>67,5</b> | 9                   | 3,8  | 0                         | 0   |

En la tabla 2 se observa que, con respecto al afrontamiento dirigido a resolver el problema, la mayoría de los estudiantes utilizan varias veces dicho estilo (52,4%); por su parte, la mayoría de estudiantes utilizan varias veces el estilo afrontamiento en relación con los demás (55,9%) y el afrontamiento no productivo (67,5%). Por otro lado, puede observarse que el afrontamiento dirigido a resolver el problema es el que más se utiliza a menudo y con frecuencia, con respecto a los otros estilos.

**Tabla 3**

*Distribución de los estudiantes según los niveles de Bienestar Psicológico y sus factores*

|                              | Bajo |           | Medio |             | Alto |             |
|------------------------------|------|-----------|-------|-------------|------|-------------|
|                              | f    | %         | f     | %           | f    | %           |
| <b>Bienestar psicológico</b> | 51   | 21        | 117   | <b>49</b>   | 72   | 30          |
| Control de situaciones       | 120  | <b>50</b> | 60    | 25          | 60   | 25          |
| Vínculos psicosociales       | 66   | 27,5      | 36    | 15,0        | 138  | <b>57,5</b> |
| Proyectos de vida            | 39   | 16,3      | 54    | 22,5        | 147  | <b>61,3</b> |
| Aceptación de sí             | 69   | 28,8      | 90    | <b>37,5</b> | 81   | 33,8        |

En la tabla 3 se observa que, con respecto al Bienestar Psicológico, la mayoría de estudiantes se encuentran en un nivel medio (49%); con respecto a los factores del Bienestar Psicológico, la mayoría se encuentra en un nivel bajo de control de situaciones (50%), un nivel alto de vínculos psicosociales (57,5%) y proyectos de vida (61,3%), y un nivel medio de aceptación de sí (37,5%).



Tabla 4

*Relación entre Afrontamiento dirigido a resolver el problema y los factores de bienestar psicológico*

|   | Control de situaciones |      | Vínculos psicosociales |      | Proyecto de vida |      | Aceptación de sí |      |
|---|------------------------|------|------------------------|------|------------------|------|------------------|------|
|   | r                      | p    | r                      | p    | r                | p    | r                | p    |
| Afrontamiento dirigido a resolver el problema | <b>,340</b>            | ,002 | ,160                   | ,156 | <b>,328</b>      | ,003 | <b>,238</b>      | ,034 |
| Concentrarse en resolver el problema          | <b>,231</b>            | ,039 | <b>,222</b>            | ,048 | ,199             | ,077 | ,210             | ,061 |
| Esforzarse y tener éxito                      | <b>,512</b>            | ,000 | <b>,250</b>            | ,025 | <b>,330</b>      | ,003 | ,212             | ,059 |
| Fijarse en lo positivo                        | <b>,376</b>            | ,001 | <b>,295</b>            | ,008 | <b>,291</b>      | ,009 | <b>,291</b>      | ,009 |
| Buscar diversiones relajantes                 | ,173                   | ,126 | -,036                  | ,750 | ,155             | ,169 | ,069             | ,540 |
| Distracción física                            | ,206                   | ,067 | ,068                   | ,551 | <b>,345</b>      | ,002 | ,203             | ,071 |
| Invertir en amigos íntimos                    | ,052                   | ,644 | ,044                   | ,697 | ,122             | ,280 | ,189             | ,094 |

Nota: r=Coeficiente de Spearman

En la tabla 4, se puede apreciar que existe una relación positiva y significativa entre Afrontamiento dirigido a resolver el problema y tres factores del bienestar psicológico: control de situaciones ( $r=,340$ ;  $p<,05$ ), proyectos de vida ( $r=,328$ ;  $p<,05$ ) y aceptación de sí ( $r=,238$ ;  $p<,05$ ). Con respecto al indicador concentrarse en el problema, se halló una relación positiva y significativa con dos factores del bienestar psicológico: control de situaciones ( $r=,231$ ;  $p<,05$ ), y vínculos psicosociales ( $r=,222$ ;  $p<,05$ ). Con respecto al indicador esforzarse y tener éxito, se halló una relación positiva y significativa con tres factores del bienestar psicológico: control

de situaciones ( $r=,512$ ;  $p<,05$ ), vínculos psicosociales ( $r=,250$ ;  $p<,05$ ) y proyecto de vida ( $r=,330$ ;  $p<,05$ ). Por otro lado, se halló una relación positiva y significativa entre el indicador fijarse en lo positivo, con los factores control de situaciones ( $r=,376$ ;  $p<,05$ ), vínculos psicosociales ( $r=,250$ ;  $p<,05$ ), proyectos de vida ( $r=,291$ ;  $p<,05$ ) y aceptación de sí ( $r=,291$ ;  $p<,05$ ). Se halló relación entre el indicador distracción física y el factor proyectos de vida ( $r=,345$ ;  $p<,05$ ). Por último, no se halló relación entre las estrategias buscar diversiones relajantes, invertir en amigos íntimos y los factores del bienestar psicológico ( $p>,05$ ).

**Tabla 5**

*Relación entre Afrontamiento en relación con los demás y los factores de bienestar psicológico*

|   | Control de situaciones |      | Vínculos psicosociales |      | Proyecto de vida |      | Aceptación de sí |      |
|---|------------------------|------|------------------------|------|------------------|------|------------------|------|
|   | r                      | p    | r                      | p    | r                | p    | r                | p    |
| Afrontamiento en relación con los demás | ,165                   | ,143 | ,117                   | ,299 | <b>,290</b>      | ,009 | <b>,231</b>      | ,040 |
| Buscar apoyo social                     | <b>,228</b>            | ,042 | ,219                   | ,051 | <b>,290</b>      | ,009 | <b>,254</b>      | ,023 |
| Buscar apoyo espiritual                 | ,108                   | ,340 | ,004                   | ,971 | <b>,303</b>      | ,006 | ,154             | ,173 |
| Acción social                           | ,054                   | ,632 | ,069                   | ,546 | ,103             | ,361 | ,060             | ,594 |
| Buscar ayuda profesional                | <b>,228</b>            | ,042 | ,219                   | ,051 | <b>,290</b>      | ,009 | <b>,254</b>      | ,023 |

Nota: r= Coeficiente de Spearman

En la tabla 5 se puede apreciar una existe una relación positiva y significativa entre afrontamiento en relación con los demás y dos factores del bienestar psicológico: proyectos de vida ( $r=,290$ ;  $p<,05$ ), aceptación de sí ( $r=,231$ ;  $p<,05$ ). Con respecto al indicador buscar apoyo social, se halló una relación positiva y significativa con dos factores del bienestar psicológico: control de situaciones ( $r=,228$ ;  $p<,05$ ), y aceptación de sí ( $r=,254$ ;  $p<,05$ ). Por otro lado, no se halló relación entre las estrategias apoyo espiritual y acción social y algún factor del bienestar psicológico. Por último, se halló una relación positiva y significativa entre la estrategia buscar ayuda profesional y dos factores del bienestar psicológico: control de situaciones ( $r=,228$ ;  $p<,05$ ), y aceptación de sí ( $r=,290$ ;  $p<,05$ ).

**Tabla 6**

*Relación entre Afrontamiento no productivo y los factores de bienestar psicológico*

|                             | Control de situaciones |      | Vínculos psicosociales |      | Proyecto de vida |      | Aceptación de sí |      |
|-----------------------------|------------------------|------|------------------------|------|------------------|------|------------------|------|
|                             | r                      | p    | r                      | p    | r                | p    | r                | p    |
| Afrontamiento no productivo | -,172                  | ,126 | -,093                  | ,411 | <b>-,226</b>     | ,044 | -,098            | ,386 |
| Preocuparse                 | <b>,421</b>            | ,000 | ,162                   | ,152 | ,212             | ,059 | ,080             | ,479 |
| Hacerse ilusiones           | ,196                   | ,081 | ,131                   | ,248 | -,014            | ,899 | ,111             | ,326 |
| Falta de afrontamiento      | <b>-,352</b>           | ,001 | <b>-,323</b>           | ,003 | <b>-,400</b>     | ,000 | <b>-,278</b>     | ,012 |
| Ignorar el problema         | -,175                  | ,120 | -,157                  | ,164 | <b>-,227</b>     | ,043 | -,006            | ,958 |
| Reducción de la tensión     | <b>-,355</b>           | ,001 | -,062                  | ,583 | <b>-,331</b>     | ,003 | -,167            | ,138 |
| Reservarlo para sí          | -,209                  | ,063 | -,067                  | ,553 | <b>-,253</b>     | ,024 | -,048            | ,675 |
| Auto inculparse             | <b>-,299</b>           | ,007 | <b>-,287</b>           | ,010 | <b>-,373</b>     | ,001 | -,196            | ,081 |
| Buscar pertenencia          | ,191                   | ,090 | <b>,243</b>            | ,030 | <b>,250</b>      | ,025 | ,155             | ,169 |

Nota: r=Coefficiente de Spearman

En la tabla 6, se puede apreciar que existe una relación negativa y significativa entre afrontamiento no productivo y el factor proyectos de vida ( $r=-,226$ ;  $p<,05$ ). Con respecto a el indicador preocuparse, se halló una relación positiva y significativa con el factor control de situaciones ( $r=,421$ ;  $p<,05$ ). Con respecto a el indicador falta de afrontamiento, se halló una relación negativa y significativa con los factores control de situaciones ( $r=-,352$ ;  $p<,05$ ), vínculos psicosociales ( $r=-,323$ ;  $p<,05$ ), proyecto de vida ( $r=-,400$ ;  $p<,05$ ) y aceptación de sí ( $r=-,278$ ;  $p<,05$ ). Por otro lado, se halló una relación negativa y significativa entre el indicador ignorar el problema, con

el factor proyectos de vida ( $r=-,227$ ;  $p<,05$ ). Asimismo, se halló una relación negativa y significativa entre el indicador reducción de la tensión, con el factor proyectos de vida ( $r=-,331$ ;  $p<,05$ ). Se halló una relación negativa y significativa entre el indicador reservarlo para sí, con el factor proyectos de vida ( $r=-,253$ ;  $p<,05$ ). Con respecto a el indicador auto inculparse, se halló una relación negativa y significativa con los factores control de situaciones ( $r=-,299$ ;  $p<,05$ ), vínculos psicosociales ( $r=-,287$ ;  $p<,05$ ), proyecto de vida ( $r=-,373$ ;  $p<,05$ ). Con respecto a el indicador buscar pertenencia, se halló una relación positiva y significativa con los factores vínculos psicosociales ( $r=,243$ ;  $p<,05$ ) y proyecto de vida ( $r=,250$ ;  $p<,05$ ). Por último, no se halló relación entre el indicador hacerse ilusiones y los factores del bienestar psicológico ( $p>,05$ ).

## **4.2. Discusión de Resultados**

Según el análisis de resultados encontrados en el presente estudio, en la Tabla 2 se observa que el 52,4% de los menores evaluados utilizan varias veces el afrontamiento dirigido a resolver el problema, y de los mismos el 55,9% utiliza varias veces el afrontamiento en relación con los demás, siendo el 67,5% los que utilizan afrontamiento no productivo varias veces; esto indica que un importante número de estudiantes recurre a usar de forma ocasional el afrontamiento no productivo; por otra parte se identifica que a nivel de recurrencia, los estudiantes usan a menudo y con mayor frecuencia, el afrontamiento dirigido a resolver el problema y en relación con los demás que el afrontamiento no productivo, esto es corroborado parcialmente por García (2015) y García y Yabar (2017) quienes en sus investigaciones concluyen que el afrontamiento al estrés más utilizado es el afrontamiento activo, similar al afrontamiento dirigido a resolver el problema; y que predomina en los evaluados estilos favorables de afrontamiento al estrés. Por su parte, Cabrera (2017) sostiene que son las estrategias incluidas en los estilos de afrontamiento dirigido a resolver el problema y en relación con los demás, los más utilizados por los evaluados. En este punto se puede rescatar que existe en la presente investigación un énfasis en la frecuencia del uso del afrontamiento no productivo y los niveles bajos de afrontamientos

productivos; en otras investigaciones se ha priorizado los porcentajes más predominantes; no incluyendo los niveles bajos de los estilos de afrontamiento productivos a pesar de presentar porcentajes considerables.

Por otro lado, se observa que el 49% de los estudiantes evaluados presenta nivel medio de Bienestar psicológico, y el 21% de los mismos presenta Bienestar psicológico en niveles bajos; esto indica que el 60% de la población necesita fortalecer la variable en mención enfatizando en sus indicadores con niveles más preocupantes: control de situaciones (50% presenta niveles bajos) y aceptación de sí (28,8% presenta niveles bajos). Esto es corroborado por García y Yabar (2017) quienes en su investigación concluyeron que mayoría de los evaluados presentaban niveles medios de Bienestar psicológico. Por su parte, Cabrera (2017) señala que los evaluados en su investigación presentaban en su mayoría niveles medios de los factores de bienestar psicológico: aceptación control, vínculos y proyectos. en este punto, puede recalcar que es el nivel medio de bienestar psicológico el que resalta con respecto a los evaluados adolescentes, sin embargo, no resulta un nivel medio una categoría complemente favorable, pudiendo modificarse en pro del estudiante para alcanzar un nivel alto.

Respecto a las correlaciones entre dimensiones, se puede observar en la Tabla 4, una relación positiva y significativa entre la dimensión

Afrontamiento dirigido a resolver el problema y los factores: proyectos de vida, control de situaciones y aceptación de sí, a un nivel de significancia de  $p > 0,05$ ; existiendo una relación débil entre dichas dimensiones, esto indica que mientras una persona utilice más afrontamiento al estrés enfocado en resolver los problemas, tendrá más proyectos de vida, un mayor control de situaciones y una mayor aceptación de sí. Matalinares et al. (2016) corrobora dichos hallazgos, concluyendo en su investigación una relación muy débil entre el afrontamiento enfocado en resolver los problemas y los factores de bienestar psicológico. Gonzales et al. (2002) corrobora lo antes mencionado y agrega que el afrontamiento dirigido a la resolución del problema está relacionado con un alto nivel de bienestar psicológico y sus respectivos factores. García (2015) contradice dichos hallazgos al no haber encontrado relación significativa entre el mencionado tipo de afrontamiento y los factores de bienestar psicológico, probablemente debido a la diferencia de las poblaciones evaluadas, diferentes en contexto sociocultural, estrato económico, edad, entre otros. A pesar de ello, se cumple con lo sostenido por Casullo (2002, citado en Cabrera, 2017) quien afirmaba que las personas con bajo nivel de bienestar social y sus factores, no pueden responder adecuadamente a los problemas de su entorno, se bloquean, no se sienten capaces de



superarse y no identifican alternativas de solución para poner fin a su perturbación emocional.

Por otro lado, se puede observar en la Tabla 5, una relación positiva y significativa entre el afrontamiento en relación con los demás y los factores proyectos de vida y aceptación de sí, a un nivel de significancia de  $p < 0,05$ ; existiendo una relación débil entre dichas variables, esto indica que a mayor afrontamiento en relación con los demás, más proyectos de vida presentará la persona y mayor aceptación de sí. Por otro lado, no se halló relación entre dicho afrontamiento y los factores de bienestar psicológico restantes: vínculos psicosociales y control de situaciones. Esto es corroborado parcialmente por lo concluido por Gonzales, Montoya, Casullo y Bernabeu (2002) en su investigación, existe una correlación positiva, moderada y significativa entre el afrontamiento enfocado a la emoción y todos los factores del Bienestar psicológico; las diferencias en intensidad y la relación con dos factores adicionales a los hallados en la presente investigación, puede deberse a que el afrontamiento enfocado a la emoción y el enfocado a los demás aunque coinciden en su mayoría, difieren sutilmente en cuanto a algunos de sus indicadores. En contra de ello, Matalinares et al. (2016) concluyó que existe una relación positiva y débil solamente entre el afrontamiento en relación con los demás y los

factores propósito de vida y vínculos psicosociales, no existiendo relación significativa con los otros factores.

Por último, en la Tabla 6, se puede observar que existe una relación negativa y significativa entre el afrontamiento no productivo y el factor proyectos de vida a un nivel de significancia de  $p < 0,05$ ; esto indica que, a mayor uso del afrontamiento no productivo, menor será los proyectos de vida que emprenda la persona. Ello se contradice por lo concluido por Matalinares et al.(2016), quien halló que existe una relación positiva y débil con todos los factores de bienestar psicológico. Calvarro (2016) afirma que los adolescentes tienen un menor nivel de bienestar psicológico y esto puede estar asociado a indicadores de afrontamiento no productivo, como autocrítica, retirada social, pensamiento desiderativo, expresión emocional. A ello se le suma Gonzales et al. (2002) quien afirma que el adolescente que presenta un afrontamiento no productivo, puede presentar comportamientos de riesgos, mayor vulnerabilidad y afectar su bienestar psicológico. Con respecto a indicadores de afrontamiento no productivo, como preocuparse, falta de afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión, reservarlo para sí, auto inculparse, buscar pertenencia; presentaron una relación débil, negativa y significativa con al menos un factor de la variable Bienestar psicológica. Esto coincide parcialmente por lo hallado por Gutierrez y Sherly (2018) que hallaron que

el preocuparse, la falta de afrontamiento, la reducción de la tensión, y el reservarlo para sí; presentan una relación negativa y significativa con el bienestar psicológico y sus factores; en este punto se puede rescatar que a pesar que el afrontamiento no productivo sólo presenta relación con un factor de la variable bienestar psicológico, si se explora según las estrategias contenidas en el mencionado afrontamiento, existe relación entre algunas estrategias y algunos factores del Bienestar psicológico.

# **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## **5.1. Conclusiones**

En este estudio, se determinó la relación entre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima, concluyéndose que a mayor afrontamiento dirigido a resolver el problema y en relación con los demás, menor bienestar psicológico, y a mayor afrontamiento no productivo, menor bienestar psicológico.

Se conocieron los niveles de uso de afrontamiento al estrés, identificándose que los estudiantes de una institución estatal de Lima usan con mayor recurrencia el afrontamiento dirigido a resolver el problema, seguido por el afrontamiento en relación con los demás y por último, el afrontamiento no productivo.

Se conocieron los niveles de bienestar psicológico, identificándose que aproximadamente la mitad presentaba niveles medios; la tercera parte, niveles altos; y la quinta, niveles bajos, siendo la mayoría de la población los que presentan bienestar psicológico en niveles favorables.

Se estableció la relación entre afrontamiento dirigido a resolver el problema y los factores de bienestar psicológico, concluyéndose que existe una relación positiva y significativa entre la dimensión Afrontamiento dirigido a resolver el problema y los factores: control de

situaciones, proyectos de vida y aceptación de sí. Por otro lado, no existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento dirigido a resolver el problema y el factor vínculos psicosociales.

Se estableció la relación entre afrontamiento en relación con los demás y los factores de bienestar psicológico, concluyéndose que existe una relación positiva y significativa entre la dimensión afrontamiento en relación con los demás y los factores proyectos de vida y aceptación de sí. Por otro lado, no existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento en relación con los demás y los factores control de situaciones y vínculos psicosociales.

Se estableció la relación entre afrontamiento no productivo y los factores de bienestar psicológico, concluyéndose que existe una relación negativa y significativa entre la dimensión afrontamiento no productivo y el factor proyectos de vida. Por otro lado, no existe relación significativa entre la dimensión afrontamiento no productivo y los factores control de situaciones, vínculos psicosociales y aceptación de sí.

## **5.2. Recomendaciones**

Se recomienda a la institución educativa, enfatizar el bienestar psicológico a través de la aplicación de talleres psicoeducativos dirigidos a aumentar el uso de estilos de afrontamiento al estrés productivos, con el

fin de mejorar los niveles de bienestar psicológico en los estudiantes, teniendo en cuenta que un importante porcentaje presenta niveles bajo y medio.

A la institución, solicitar apoyo de practicantes de psicología de universidades cercanas, para que realicen una reaplicación del estudio en toda la institución educativa, enfatizando diferencias por sexo, estrato socioeconómico, tipo de familia, entre otros; así mismo, gestionar continuas investigaciones sobre variables asociadas a la salud mental de los menores, que darán lugar a propuestas específicas y personalizadas dirigidas a mejorar la situación problemática encontrada.

Realizar estudios cualitativos en la institución sobre afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, que exploren y profundicen aquellos aspectos no tratados en esta investigación de tipo cuantitativa.

Aplicar el taller “Aprendo a Afrontar mis problemas para sentirme bien”, a los estudiantes evaluados, para mejorar la problemática identificada a nivel descriptivo en la investigación.

Realizar derivaciones pertinentes a centros de salud mental a los menores que, aun después de la aplicación de talleres psicoeducativos dirigidos a fortalecer el bienestar psicológico, puntúen niveles bajos, para

que un psicólogo clínico realice una evaluación psicológica y proponga las terapias necesarias para que el menor mejore.

A futuros investigadores, se recomienda replicar el estudio en una población más numerosa que incluya más instituciones educativas, para valorizar la relación de dichas variables a nivel de una localidad o un distrito específico.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Benatuil, D. (2003). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 1 (3), 43- 58.
- Benavente-Cuesta, M. y Quevedo-Aguado, M. (2018). Resiliencia, bienestar psicológico y afrontamiento en universitarios atendiendo a variables de personalidad y enfermedad. *Revista de Psicología y Educación / Journal of Psychology and Education*, 13(2), 99-112.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 5, 191-233.
- Cabrera, S. (2017). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito de Nuevo Chimbote* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Nuevo Chimbote.
- Calvarro, A. (2016). *Estrés Percibido, Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en jóvenes* (Tesis de pregrado). Universidad de Salamanca, Salamanca.

- Castro, A. (2002). Investigaciones argentinas sobre el bienestar psicológico. En: M. Casullo, *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Paidós, 31-54.
- Casullo, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de psicología*, 18 (1), 35-68.
- Celis, A. y Huaccha, J. (2016). *Relación entre el síndrome de alienación parental y el bienestar psicológico de estudiantes de educación secundaria, hijos de padres separados, de la ciudad de Cajamarca* (Tesis de maestría). Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca.
- Chavarry, J. (2017). *Acoso escolar y afrontamiento al estrés en estudiantes de instituciones educativas nacionales del distrito de la Independencia*. (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.
- Chavez, A. (2016). Bienestar psicológico y riesgo suicida en estudiantes de 5ª grado de Secundaria del distrito de los Olivos. *Revista PsiqueMag*, 4(1), 81-86.

- Compas, B., Hinden, B. y Gerhardt, C. (1995). Adolescent development, pathways and processes of risk and resilience. *Annual Review of Psychology*, 46, 265-298.
- Contini, N. (2006). *Pensar la adolescencia hoy: de la psicopatología al bienestar psicológico*. Paidós.
- Díaz, C. y Vega, D. (2017). Bienestar psicológico en adolescentes. *Psicología, psicoanálisis y conexiones*, 9 (15), 1-11.
- Faundez, R. (2018 de Mayo de 2018). La salud mental de niños, niñas y adolescentes: un tema que no puede esperar. *Radio Agricultura*. <https://www.radioagricultura.cl/opinion/2018/05/30/la-salud-mental-de-ninos-ninas-y-adolescentes-un-tema-que-no-puede-esperar.html>
- Flores, M. (2016). *Agresividad Premeditada e Impulsiva y Bienestar Psicológico en Estudiantes Adolescentes del Distrito de Trujillo*. Universidad Cesar Vallejo, Trujillo.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14 (1), 119-133.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist*, 29 (1), 45-48.

- Frydenberg, E., y Lewis, R. (1997). *Manual de la escala de afrontamiento para adolescentes*. TEA.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1999). Things don't better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69 (1), 81-94.
- 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.
- García, Z. y Yabar, Z. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de cuarto y quinto de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Urcos-Quispicanchi-Cusco*. (Tesis de pregrado) Universidad Andina del Cusco, Cusco.
- González, R., Montoya, L., Casullo, R. y Bernabeu, I. (2002). Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368.
- Gutiérrez, G. (2015). *Claridad del autoconcepto, autoestima y bienestar psicológico en adolescentes de zonas urbano marginales* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Gutierrez, N. y Sherly, Y. (2018). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución*

*particular de Lima Sur* (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima.

Larrañeta, A. (28 de Marzo de 2017). Cada día se detectan de media 37 casos de niños posibles víctimas de maltrato familiar en España. *20 Minutos Web Site*. Recuperado de: <https://www.20minutos.es/noticia/2959602/0/maltrato-infantil-espana-registro-unificado-rumi/>

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.

Lazarus, R. S. (2006). Emotions and interpersonal relationships: toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of personality*, 74, 9-46.

Loera, N; Balcázar, P; Trejo, L; Gurrola, G; Bonilla, M. (2008). Adaptación de la escala de Bienestar psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, 41 (3), 90-97.

Matalinares, M; Díaz, G; Ornella, R; Baca, D; Uceda, J; y Yaringaño, J. (2016). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo* (Tesis de pregrado). Universidad de Lima, Lima.

- 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 2017* (Tesis de pregrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima.
- Minsalud. (2015). *Encuesta Nacional de Salud Mental*. Bogota: Minsalud.
- Muñoz, S., Vega, Z., Berra, E., Nava, C. y Gómez, G. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17 (1), 11-29.
- Organización Mundial de la Salud. (16 de Mayo de 2017). *Cada año fallecen más de 1,2 millones de adolescentes por causas que, en su mayor parte, podrían evitarse*. Organización Mundial de la Salud Web Site. Recuperado de : <http://www.who.int/es/news-room/detail/16-05-2017-more-than-1-2-million-adolescents-die-every-year-nearly-all-preventable>
- Peirano, R., y Perez, C. (2017). *Afrontamiento y sintomatología clínica en adolescentes que acuden a un Hospital de Salud Mental de Lima* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Quiceno, J., Vinaccia A., Stefano, Z., Agudelo, L. y González, D. (2014) Influencia de los Factores Salutogénicos y Patogénicos sobre la Calidad de Vida de Adolescentes colombianos. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 23, 81-93.

- Reynoso, L. y Seligson, I. (2005). *Psicología clínica de la salud: un enfoque conductual*. El Manual Moderno.
- Rodriguez, H. (2015). *Bienestar psicológico de los adolescentes pertenecientes a familias tradicionales y familias doble carrera*. (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.
- Salinas, D. (2012). *Prevención y afrontamiento del estrés laboral*. CCS.
- Sausa, M. (06 de Enero de 2018). *Maltrato infantil en Perú crece: En 2017, hubo 21 600 casos de violencia*. Peru 21. <https://peru21.pe/peru/maltrato-infantil-peru-crece-2017-hubo-21-600-casos-violencia-390914>
- Sausa, M. (10 de Febrero de 2018). *Menores ocupan el 70% de atenciones en salud mental*. Peru 21. <https://peru21.pe/peru/cifras-salud-mental-peru-menores-ocupan-70-atenciones-infografia-394376>
- Saez, R. (2018). *Personalidad, inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes de colegios públicos de Lima Norte* (Tesis de doctorado). Universidad San Martín de Porres, Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/4468>
- Vasquez, D. (2018). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes de 3ro, 4to y 5to de secundaria de una institución educativa pública del*

Callao, 2017. (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilazo de la Vega, Lima.

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

Zavala, J. (08 de Marzo de 2018). Perú ocupa el tercer lugar en el mundo por violaciones sexuales y feminicidios. *Diario Correo*. <http://diariocorreo.pe/edicion/lima/peru-tercer-lugar-en-el-mundo-por-violaciones-sexuales-y-feminicidios-807011/>



# ANEXOS

**ANEXO 1**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_,  
madre/padre \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_ estudiante:  
\_\_\_\_\_, autorizo que mi  
menor hijo (a) participe en el estudio titulado: ***“Afrontamiento al Estrés  
y Bienestar Psicológico en estudiantes de una Institución  
Educativa Estatal de la Ciudad De Lima”.***

La tesista se compromete a guardar confidencialidad de la información,  
la misma que se mantendrá de forma anónima. Si los resultados de  
este seguimiento son publicados, no se mostrará ninguna información  
que permita su identificación de las personas que participan en este  
estudio. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al  
estudio.

He sido informado del contenido de este proyecto y que la contribución  
de mi hijo(a) ayudará con la investigación antes mencionada.

-----  
**Apoderado**  
**Nombre:**  
**DNI:**

-----  
**Tesista 01**  
**Canchari Flores, Yanet**  
**DNI: 45629698**

Lima, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_.

## ANEXO 2

### ESCALA BIEPS-J (JÓVENES ADOLESCENTES)

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: F / M GRADO Y SECCIÓN: \_\_\_\_\_ “ \_\_\_\_\_ ”

| <i>Lee con atención las frases siguientes. Marca tu respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensaste y sentiste durante el último mes</i> | <b>Estoy de acuerdo</b> | <b>Ni estoy de acuerdo ni en desacuerdo</b> | <b>Estoy en desacuerdo</b> |
|--|-------------------------|---|----------------------------|
| 1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.   |                         |   |                            |
| 2. Tengo amigos/as en quienes confiar.   |                         |   |                            |
| 3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.  |                         |   |                            |
| 4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.  |                         |   |                            |
| 5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.   |                         |   |                            |
| 6. Me importa pensar que haré en el futuro.  |                         |   |                            |
| 7. Generalmente caigo bien a la gente.   |                         |   |                            |
| 8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.   |                         |   |                            |
| 9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.  |                         |   |                            |
| 10. Si estoy molesto /a por algo soy capaz de pensar cómo cambiarlo.   |                         |   |                            |
| 11. Creo que en general me llevo bien con la gente.  |                         |   |                            |
| 12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.   |                         |   |                            |
| 13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.  |                         |   |                            |

### ANEXO 3

#### ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)

**INSTRUCCIONES:** En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades.

- N            Nunca lo hago
- RV          Lo hago raras veces
- AV          Lo hago algunas veces
- AM          Lo hago a menudo
- F            Lo hago con mucha frecuencia

|   |   | N | RV | AV | AM | F |
|---|---|---|----|----|----|---|
| 1 | Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema |   |    |    |    |   |
| 2 | Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema                       |   |    |    |    |   |
| 3 | Seguir con mis tareas como es debido  |   |    |    |    |   |
| 4 | Preocuparme por mi futuro   |   |    |    |    |   |
| 5 | Reunirme con mis amigos   |   |    |    |    |   |
| 6 | Producir una buena impresión en las personas que me importan                  |   |    |    |    |   |
| 7 | Esperar que ocurra algo mejor   |   |    |    |    |   |
| 8 | No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada           |   |    |    |    |   |
| 9 | Llorar o gritar   |   |    |    |    |   |

|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 10 | Organizar una acción o petición en relación con mi problema  |  |  |  |  |  |
| 11 | Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.  |  |  |  |  |  |
| 12 | Ignorar el problema  |  |  |  |  |  |
| 13 | Criticarme a mí mismo  |  |  |  |  |  |
| 14 | Guardar mis sentimientos para mí solo.   |  |  |  |  |  |
| 15 | Dejar que Dios se ocupe de mis problemas.  |  |  |  |  |  |
| 16 | Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves.                                |  |  |  |  |  |
| 17 | Pedir consejo a una persona competente.  |  |  |  |  |  |
| 18 | Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión. |  |  |  |  |  |
| 19 | Hacer deporte.   |  |  |  |  |  |
| 20 | Hablar con otros para apoyarnos mutuamente.  |  |  |  |  |  |
| 21 | Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades.  |  |  |  |  |  |
| 22 | Asistir a clase con regularidad.   |  |  |  |  |  |
| 23 | Preocuparme por mi felicidad.  |  |  |  |  |  |
| 24 | Llamar a un amigo íntimo.  |  |  |  |  |  |
| 25 | Preocuparme por mis relaciones con los demás.  |  |  |  |  |  |
| 26 | Desear que suceda un milagro.  |  |  |  |  |  |
| 27 | Simplemente, me doy por vencido.   |  |  |  |  |  |
| 28 | Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos).                                |  |  |  |  |  |
| 29 | Organizar un grupo que se ocupe del problema.  |  |  |  |  |  |
| 30 | Ignorar conscientemente el problema.   |  |  |  |  |  |
| 31 | Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas.  |  |  |  |  |  |
| 32 | Evitar estar con la gente.   |  |  |  |  |  |
| 33 | Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva.   |  |  |  |  |  |

|    |   |  |  |  |  |  |
|----|---|--|--|--|--|--|
| 34 | Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas. |  |  |  |  |  |
| 35 | Conseguir ayuda o consejo de un profesional.                              |  |  |  |  |  |
| 36 | Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.                         |  |  |  |  |  |
| 37 | Mantenerme en forma y con buena salud.                                    |  |  |  |  |  |
| 38 | Buscar ánimo en otros.  |  |  |  |  |  |
| 39 | Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta.          |  |  |  |  |  |
| 40 | Trabajar intensamente.  |  |  |  |  |  |
| 41 | Preocuparme por lo que está pasando.                                      |  |  |  |  |  |
| 42 | Empezar una relación personal estable.                                    |  |  |  |  |  |
| 43 | Tratar de adaptarme a mis amigos.   |  |  |  |  |  |
| 44 | Esperar que el problema se resuelva por sí solo.                          |  |  |  |  |  |
| 45 | Me pongo malo.  |  |  |  |  |  |
| 46 | Trasladar mis frustraciones a otros.                                      |  |  |  |  |  |
| 47 | Ir a reuniones en las que se estudia el problema.                         |  |  |  |  |  |
| 48 | Borrar el problema de mi mente.   |  |  |  |  |  |
| 49 | Sentirme culpable.  |  |  |  |  |  |
| 50 | Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.                        |  |  |  |  |  |
| 51 | Leer un libro sagrado o de religión.                                      |  |  |  |  |  |
| 52 | Tratar de tener una visión alegre de la vida.                             |  |  |  |  |  |
| 53 | Pedir ayuda a un profesional.   |  |  |  |  |  |
| 54 | Buscar tiempo para actividades de ocio.                                   |  |  |  |  |  |
| 55 | Ir al gimnasio a hacer ejercicios.  |  |  |  |  |  |
| 56 | Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.      |  |  |  |  |  |
| 57 | Pensar en lo que estoy haciendo y por qué.                                |  |  |  |  |  |
| 58 | Triunfar en lo que estoy haciendo.  |  |  |  |  |  |

|    |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|
| 59 | Inquietarme por lo que me pueda ocurrir  |  |  |  |  |  |
| 60 | Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o de una chica.                                   |  |  |  |  |  |
| 61 | Mejorar mi relación personal con los demás.  |  |  |  |  |  |
| 62 | Soñar despierto que las cosas irán mejorando.  |  |  |  |  |  |
| 63 | No tengo forma de afrontar la situación.   |  |  |  |  |  |
| 64 | Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo.  |  |  |  |  |  |
| 65 | Unirme a gente que tiene el mismo problema.  |  |  |  |  |  |
| 66 | Aislarme del problema para poder evitarlo.   |  |  |  |  |  |
| 67 | Considerarme culpable.   |  |  |  |  |  |
| 68 | No dejar que otros sepan cómo me siento.   |  |  |  |  |  |
| 69 | Pedir a Dios que cuide de mí.  |  |  |  |  |  |
| 70 | Estar contento de cómo van las cosas.  |  |  |  |  |  |
| 71 | Hablar del tema con personas competentes.  |  |  |  |  |  |
| 72 | Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos.  |  |  |  |  |  |
| 73 | Pensar en distintas formas de afrontar el problema.  |  |  |  |  |  |
| 74 | Dedicarme a mis tareas en vez de salir.  |  |  |  |  |  |
| 75 | Inquietarme por el futuro del mundo.   |  |  |  |  |  |
| 76 | Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.                                 |  |  |  |  |  |
| 77 | Hacer lo que quieren mis amigos.   |  |  |  |  |  |
| 78 | Imaginar que las cosas van a ir mejor.   |  |  |  |  |  |
| 79 | Sufro dolores de cabeza o de estómago.   |  |  |  |  |  |
| 80 | Encontrar una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas. |  |  |  |  |  |

**ANEXO IV: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN**

**TALLER**  
**“APRENDO A**  
**AFRONTAR MIS**  
**PROBLEMAS**  
**PARA**  
**SENTIRME**  
**BIEN”**



## **TALLER: “APRENDO A AFRONTAR MIS PROBLEMAS PARA SENTIRME BIEN”**

### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

**Población beneficiaria** : 240 estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa N° 1220 San José Marelo La Molina, Lima.

**N° de Sesiones a desarrollar** : 3 sesiones.

**Tiempo por sesión** : 2 horas

**Responsables** : Canchari Flores, Yanet

### **II. INTRODUCCIÓN:**

Este taller tiene la finalidad de intervenir en la Institución educativa N° 1220 San José Marelo La Molina, Lima, en los grados 4to y 5to de secundaria, en los salones “A”, “B”, “C” y “D”; teniendo a 240 adolescentes como beneficiarios, que, con la aplicación de dinámicas de alto impacto, aprenderán el uso de estrategias de afrontamiento al estrés productivas y fortalecerán a su vez su bienestar psicológico.

A pesar que cierta dosis de tensión o de estrés es necesario para impulsar al individuo a una mejora (Lazarus y Lazarus, 1994), el adolescente y los jóvenes necesitan saber cómo afrontar

constructivamente la adversidad cuando esta sea desfavorable; para que puedan vivir más felices (Johnson y Johnson, 2002).

Además, según Ryff (1989), para que una persona esté bien psicológicamente, debe tener una actitud positiva consigo mismo y aceptar sus cualidades y debilidades; debe tener la capacidad de establecer relaciones profundas con los demás y debe tener la habilidad de elegir o crear ambientes que lo hagan sentirse bien.

Sin embargo, en la investigación planteada en la institución educativa N°1220, un importante número de estudiantes de cuarto y quinto de secundaria tenía un nivel de bienestar psicológico bajo y escaso uso de estrategias productivas de afrontamiento al estrés, es por ello que se plantea la presente propuesta de intervención para mejorar la realidad de los estudiantes beneficiarios del taller, con respecto a su bienestar psicológico y afrontamiento al estrés.

Al ser ocho salones de 30 estudiantes, la facilitadora del taller realizará una sesión por semana por cada sección, durante tres semanas. Los contenidos del taller están dirigidos a modificar las estrategias de afrontamiento más relacionadas al bienestar psicológico, así como fortalecer tres factores de bienestar psicológico donde los estudiantes puntuaron más bajos.

### **III. PLANTEAMIENTO DE LA NECESIDAD A LA QUE RESPONDE LA PROPUESTA**

En la investigación realizada en la institución educativa N° 1220, se evidenció que uno de cada diez estudiantes utilizaba escasamente el estilo de afrontamiento enfocado en resolver el problema, y 1 de cada cinco estudiantes utilizaba pocas veces el estilo de afrontamiento en relación con los demás; siendo estos dos estilos de afrontamiento categorizados como productivos y efectivos en la disminución del estrés. Además, se halló que tres de cada cinco estudiantes utilizaban varias veces el afrontamiento no productivo, existiendo entonces un panorama no favorable para resolver los problemas y eventos desfavorables y una necesidad palpable de enseñar estrategias de afrontamiento efectivas para resolver el estrés.

Asimismo, se halló que 1 de cada 5 estudiantes presentaban un nivel bajo de bienestar psicológico, vínculos psicosociales y aceptación de sí; asimismo, el 50% de los mismos tenían un control bajo de las situaciones de sus vidas. Frente a estas estadísticas, existe también la

necesidad de mejorar el bienestar psicológico de algunos estudiantes de la institución educativa beneficiaria.

#### **IV. OBJETIVOS**

##### **OBJETIVO GENERAL:**

Fortalecer el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los estudiantes de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa N° 1220 San José, Marelló, La Molina.

##### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

Mejorar el control de las situaciones adversas, los vínculos psicosociales y la aceptación a sí mismo mediante dinámicas de alto impacto.

Fortalecer el uso de estrategias de afrontamiento productivas como: buscar apoyo social, buscar ayuda profesional, esforzarse y tener éxito, fijarse en lo positivo, distracción física mediante dinámicas de alto impacto.

Disminuir el uso de estrategias de afrontamiento al estrés no productivo como: preocuparse, falta de afrontamiento, reducción de

la tensión y Auto inculparse de los estudiantes mediante dinámicas de alto impacto.

## V. METODOLOGÍA

| SESIÓN | TEMARIO                                    | METODOLOGIA   | MATERIALES   | TIEMPO  |
|--------|--|---|--|---------|
| 01     | <p><b>¡Mi Bienestar depende de mí!</b></p> | <p>En primer lugar, la facilitadora se presentará, mencionará el nombre del taller, el número de sesiones y los objetivos que se desean alcanzar.</p> <p>1. <b>Dinámica de inicio:</b> En un círculo, se pasará una pelota al ritmo de la música, cuando la música se detenga, quien tiene la pelota deberá ir dentro del círculo: decir su nombre, lo que más le gusta hacer y hacer su movimiento favorito.</p> <p>2. <b>Dinámicas centrales:</b> Con reflexión y contextualización de marco teórico se desarrollan los ejercicios planteados en la sesión.</p> <p>3. <b>Dinámica de cierre:</b> En un círculo, todos los estudiantes completan la oración: “Hoy aprendí ...”; después se despiden con un “abrazo de tren”.</p> | <p>Pelota</p> <p>Copias de ejercicios planteados en la sesión.</p> <p>Papelotes</p> <p>Plumones</p> <p>Hojas de colores</p> <p>Parlantes</p> | 2 horas |

| SESIÓN | TEMARIO   | METODOLOGIA   | MATERIALES  | TIEMPO  |
|--------|---|---|---|---------|
| 02     | <p style="text-align: center;"><b>Aprendo estrategias de afrontamiento productivo</b></p> | <p>Se realiza una pequeña retroalimentación de los aprendizajes alcanzados la sesión anterior.</p> <p><b>1. Dinámica de inicio:</b> Con música de fondo, se pide a los participantes que escojan un ser de la naturaleza (animal, planta o elemento); y que compartan de forma voluntaria el porqué de su elección.</p> <p><b>2. Dinámicas centrales:</b> Se lee el cuento “El consejero positivo”, para continuar con un periodo de reflexión; se continúa con los ejercicios planificados en la sesión.</p> <p><b>3. Dinámica de cierre:</b> En un círculo, todos los estudiantes completan la oración: “Hoy aprendí ...”; después se despiden con un “abrazo de tren”.</p> | <p>Pelota<br/>Copias de ejercicios planteados en la sesión.<br/>Hojas de colores<br/>Plumones<br/>Parlantes</p> | 2 horas |

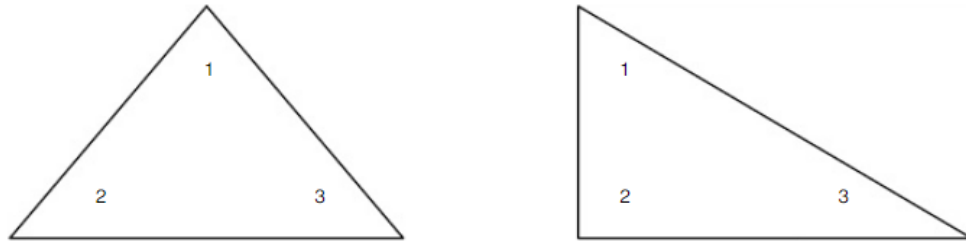
| SESIÓN | TEMARIO  | METODOLOGIA   | MATERIALES   | TIEMPO  |
|--------|--|---|--|---------|
| 03     | <p align="center"><b>¡No más<br/>enfrentamiento<br/>no productivo!</b></p> | <p>Se realiza una pequeña retroalimentación de los aprendizajes alcanzados la sesión anterior.</p> <p><b>1. Dinámica de inicio:</b> Se divide al equipo en cinco grupos de seis; a cada grupo se pide que invente un saludo de poder con movimientos.</p> <p><b>2. Dinámicas centrales:</b> Con reflexión y contextualización de marco teórico se desarrollan los ejercicios planteados en la sesión.</p> <p><b>3. Dinámica de cierre:</b> En un círculo, todos los estudiantes completan la oración: "Hoy aprendí ..."; después se despiden con un "abrazo de tren".</p> | <p>Copias de ejercicios planteados en la sesión.</p> <p>Proyector</p> <p>Parlantes</p> <p>Laptop</p> | 2 horas |



## SESIÓN N° 01: ¡MI BIENESTAR DEPENDE DE MÍ!

### EJERCICIO N° 01: IDENTIFICO A LAS PERSONAS IMPORTANTES PARA MÍ

En una hoja de color, dibujen un triángulo grande como se muestra a continuación:



Coloquen en cada uno de los vértices el nombre de una persona. En el vértice 1, aquella persona a la que ofrecen su ayuda; en el 2, a aquella persona a la que ofrecen su amistad; y en el 3, a la persona con la cual siempre serán sinceros.

#### Preguntas de reflexión:

- ¿Te costó mucho identificar a quienes podías colocar en tu triángulo?  
¿Porqué?
- ¿Quiénes crees que te pondrían en su triángulo y en qué número?
- ¿Cuál crees que es la importancia de formar vínculos profundos y verdaderos con otras personas?

### EJERCICIO N° 02: ME ACEPTO TAL COMO SOY

En un papelote, debes dibujar tu silueta, donde se diferencie la cabeza, los pies, las manos, los brazos, las piernas y el tronco. Escribirás según la parte de tu cuerpo:

- 2 partes de tu cuerpo que te gusten: En el pie derecho.
- 2 partes de tu cuerpo que no te gusten: En el pie izquierdo.
- 3 cualidades: En la pierna derecha.
- 3 defectos en la personalidad: En la pierna izquierda.
- 3 aspectos positivos de tu familia: En tu brazo derecho.
- 3 aspectos negativos de tu familia: En tu brazo izquierdo.
- Los que te aman: En la mano derecha.
- Los que no les agradas o no te quieren: En la mano izquierda.
- Las personas que tú quieres: En el corazón.
- El lema que rige tu vida: En el tronco.

- Su sueño: En la cabeza.

Exponerlo frente a los compañeros; en la siguiente estructura: Mi nombre es... y esta es mi silueta. A pesar que no me gusta \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_; me gusta mucho mi \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y mi \_\_\_\_\_. A pesar que a veces soy (*contrastar la parte izquierda del cuerpo- aspectos negativos; con la parte derecha del cuerpo- aspectos positivos*). Culminar con la frase: **ESTE SOY YO Y ME AMO TAL COMO SOY.**

**EJERCICIO N° 03: FORTALEZCO EL CONTROL DE MIS SITUACIONES**

| <b>Mi problema:</b> <u>Las burlas de Emma, Bea y Ana</u>   |   |   |
|--|---|---|
| <i>Qué podría hacer</i>  | <i>Consecuencias positivas</i>  | <i>Consecuencias negativas</i>  |
| <i>Pegarles cada vez que se metan conmigo ○</i>  | <i>¡Me sentiría mejor!</i>  | <i>Tendría más problemas<br/>Podrían expulsarme del colegio<br/>Ellas también podrían pegarme</i>   |
| <i>Decírselo a un profesor ○</i>   | <i>El profesor lo solucionaría y se acabarían los problemas</i>   | <i>Ellas podrían meterse todavía más conmigo por habérselo contado al profesor<br/>También cabe la posibilidad de que no encontrara a ningún profesor a quien decírselo</i> |
| <i>Ignorarlas ○</i>  | <i>Si yo no respondo, a lo mejor se aburren</i>   | <i>PERO NO SOY CAPAZ de ignorarlas, ¡porque me fastidian enormemente!</i>   |
| <i>Mantenerme lejos de ellas durante los recreos</i>   | <i>De este modo no pueden meterse conmigo<br/>No me meteré en problemas<br/>A ellas se les podría ocurrir otra cosa que hacer</i> | <i>Puede que esto no siempre resulte fácil<br/>Ellas podrían venir a buscarme</i>   |
| <b>Pensándolo bien:</b> <u>La mejor forma de solucionar este problema es apartarme de ellas durante los recreos. Si vienen a buscarme, me iré y me pondré más cerca de donde haya un profesor.</u> |   |   |

**ADVERSAS**

A veces nos encontramos con el mismo problema o dificultad todos los días, pero con frecuencia acabamos tomando una decisión errónea una y otra vez. En tales casos, es útil detenerse y pensar en todas las posibles y diferentes formas de abordar el problema. Una buena alternativa consiste en coger una hoja de papel y escribir durante dos minutos todas las posibles soluciones que se nos ocurran. Una vez que hayas hecho una lista de posibles soluciones, el siguiente paso consiste en identificar cuál es la mejor, respondiendo las siguientes preguntas:

1. *¿Cuál es el problema?*
2. *¿Cómo podría abordar este problema?*
3. *¿Cuáles son las consecuencias positivas de cada solución?*
4. *¿Cuáles son las consecuencias negativas de cada solución?*
5. *Pensándolo bien, ¿cuál es la mejor solución?*

A continuación, se plantea un caso sobre cómo solucionar mejor los problemas usando estos pasos; lee con mucha atención y aplica los pasos de Marta para resolver un problema personal tuyo:

#### ***Marta es objeto de burlas***

Tres niñas del colegio empezaron a burlarse de Marta y se metían con ella durante el recreo. El primer día, Marta se puso muy enfadada y corrió detrás de las niñas. Al segundo día, le pegó a una de las niñas y acabó teniendo que dar explicaciones delante del tutor. Al tercer día les devolvió los insultos a las niñas, lo que al parecer contribuyó a que empeoraran los insultos. Marta decidió sentarse y tratar de averiguar cómo podía abordar este problema.

(Stallard, 2002, p.230)

Ahora inténtalo tú:

| <b>Mi problema:</b>     |                                |                                |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <i>Qué podría hacer</i> | <i>Consecuencias positivas</i> | <i>Consecuencias negativas</i> |
|                         |                                |                                |
|                         |                                |                                |
|                         |                                |                                |
|                         |                                |                                |
| <b>Pensándolo bien:</b> |                                |                                |
| <hr/>                   |                                |                                |
| <hr/>                   |                                |                                |
| <hr/>                   |                                |                                |

## **SESIÓN N° 02: APRENDO ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO**

### **EL CONSEJERO OPTIMISTA**

Cuentan que había un rey que tenía un consejero muy positivo, que le prestaba atención, interpretaba y recordaba siempre lo bueno, lo positivo. No importaba qué pasaba, el consejero siempre decía:

- ¡Qué bueno, qué bueno, qué bueno!

El rey, que era un poco negativo, estaba molesto con él por ser tan optimista. Un día el rey se cayó de su caballo y se cortó el dedo gordo del pie derecho. Ante este hecho el consejero gritó:

- ¡Qué bueno, qué bueno, qué bueno!

El rey se molestó tanto que le gritó:

- ¡Qué tonto, qué tonto, qué tonto! ¡Te vas, estás despedido!

A lo que el consejero respondió:

- ¡Qué bueno, qué bueno, qué bueno!

El rey no soportaba más a este consejero ridículamente optimista. Pasado un tiempo, el rey salió a cazar solo con sus perros y fue capturado por unos caníbales. que tenían la intención de sacrificarlo ante sus dioses y luego comérselo. Pero, cuando lo desnudaron, se encontraron con que no tenía el dedo gordo y como ellos solo sacrificaban a humanos perfectos, lo dejaron libre.

Ya en su palacio, recuperándose de su terrible experiencia, el rey no podía dejar de pensar en su ex consejero, quien le había dicho:

- ¡Qué bueno, que perdiste el dedo!

En esta oportunidad, había tenido razón: si el rey hubiese tenido el dedo, estaría muerto. Así que lo mandó a llamar y le dijo:

- Tenías razón: era bueno que perdiera el dedo. Lo que no entiendo es por qué dijiste: ¡Qué bueno! Cuando te despedí. Mo hay mejor trabajo en el reino que trabajar conmigo. ¿Cómo pudo ser eso bueno?
- Muy fácil, mi rey- respondió el consejero- Si mi rey no me hubiese despedido, yo habría estado con usted cazando. Entonces, ¿a quién cree, mi rey, que los caníbales hubiesen devorado? ¡Qué bueno, qué bueno, que me despidió!

### **EJERCICIO N° 01**

Reflexiona sobre tu vida personal. Sin duda hay muchos aspectos que mejorar o cambiar. No obstante, en este ejercicio procura prestar atención solo a los aspectos positivos de tu trabajo o vida personal. Piensa en todo lo bueno, todo lo que funciona, todo lo que motiva. Procura hacer una larga lista de todo lo positivo. (Fischman, 2012)

### **EJERCICIO N° 02**

La facilitadora con ayuda de cuatro voluntarios, amarra con nudos estratégicos a los voluntarios, pidiéndoles que, con todos los recursos a su disposición, intenten desatarse. Tras distintos intentos fallidos, se valora la importancia de pedir ayuda a un amigo, familiar o persona cercana para solucionar los problemas que al parecer no tienen solución.

### **EJERCICIO N° 03**

Algunas personas son capaces de desconectarse y de quedarse completamente absortos en determinadas actividades. Los crucigramas, la lectura, ver la televisión o el vídeo, tocar un instrumento, oír la radio o escuchar música pueden ser de utilidad. Cuanto más nos concentremos en lo que estemos haciendo, más sofocaremos cualquier pensamiento negativo. (Stallard, 2002, p.154)

1. Identifica tres pasatiempos que elegirás para tomar suprimir el bloqueo mental y las emociones negativas producidas por el estrés.
2. Aplícalo cuando sea necesario y evalúa cuál de ellas resulta ser más efectiva.

#### EJERCICIO N° 04

1. Una forma útil de salir adelante consiste en imaginarnos nuestro reto y describirnos para nosotros mismos lo que sucederá, pero esta vez cambiando el final de manera que tengamos éxito.
2. **Paso 1: Imagínate tu reto:** Intenta que la imagen sea lo más real posible y describe tu reto con todo tipo de detalles. Piensa en: quién va a estar presente, el momento del día, lo que llevas puesto. los colores, los olores y los sonidos.
3. **Paso 2: Comenta contigo mismo tu reto:** Ahora piensa en lo que va a pasar. Comenta contigo mismo tu reto. ¿qué harás? ¿qué dirás? ¿qué harán las otras personas? ¿qué dirán? ¿qué pasará?
4. El practicar unas cuantas veces te ayudará a prepararte y también puede ayudarte a reconocer que, aunque te resulte difícil, te puedes imaginar qué se siente tener éxito. Ello te ayudará a esforzarte más para conseguir tus objetivos. (Stallard, 2002, p.170)



## EJERCICIO N° 05

*Observa con atención la imagen, reflexiona y contesta:*

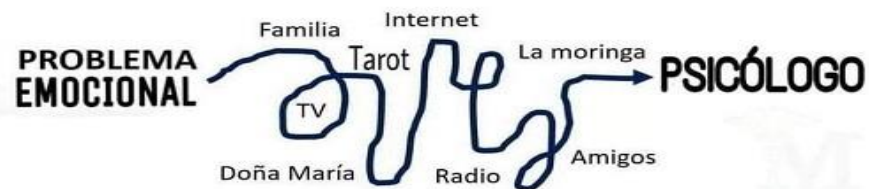
### BUSCAS AYUDA PARA...

CONSTRUIR CASA → ARQUITECTO

ARREGLAR COCHE → MECÁNICO

DOLOR DE MUELAS → DENTISTA

DECLARAR IMPUESTOS → CONTADOR



- ¿Cuando tienes un problema, realmente acudes a un profesional?
- ¿Por qué crees que a las personas les resulta tan difícil acudir a un psicólogo ante un problema emocional?

## **SESIÓN N° 03: ¡NO MÁS AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO!**

### **EJERCICIO N° 01: La caja fuerte de las preocupaciones**

A veces resulta difícil detener las preocupaciones y apagar los pensamientos que nos están rondando por la cabeza. Cuando suceda esto, puede ser útil dibujar estos pensamientos o escribirlos en un papel ¡y guardarlos bajo llave! Busca una caja y hazte tu propia caja fuerte para las preocupaciones. Píntala y coloréala como más te guste y elige un lugar donde ponerla. Cuando veas que no puedes detener tus preocupaciones, coge un papel y dibújalas o escríbelas. Una vez que hayas acabado, guárdalas en tu caja fuerte, diciendo: “Ya me encargaré de ustedes el fin de semana. Por ahora tengo cosas más importantes que hacer”. Continúa haciendo una actividad placentera que te brinde tranquilidad y te desconecte del tema. Al final de la semana, abre la caja fuerte y habla de tus preocupaciones con tu mamá, con tu papá o con alguien que sea de tu confianza. (Stallard, 2002, p.168)

### **EJERCICIO N° 02: Respirar para sentirme mejor**

Ante una situación de estrés, muchas personas no saben cómo afrontarla teniendo secuelas a nivel psicosomático: dolor de cabeza, alergias, dolor de articulaciones, ardor estomacal, etc. Para esos casos, la respiración controlada como método para relajarse resulta atinada y eficiente para devolver la sensación de control y equilibrio psicológico perdido. La **respiración controlada** es un método rápido en el que nos concentramos y mejoramos el control de nuestra respiración. Podemos utilizar este método en cualquier lugar. Haz una respiración lenta y honda, contén la respiración durante 5 segundos y a continuación expulsa el aire muy lentamente. Mientras inspiras prueba también a decirte para tus adentros “relájate”. El hacerlo unas cuantas veces te ayudará a recuperar el control sobre tu cuerpo y a sentirte más tranquilo.

(Stallard, 2002, p.194)

### EJERCICIO Nº 03: DEJO DE ECHARME LA CULPA

Alguna vez nos sentimos responsables de las cosas negativas que suceden, incluso a pesar de que no tengamos el menor control sobre ellas. ¡Todo lo que sale mal, es cosa nuestra! “Bastó que me subiera al autobús para que se averiara”. Si nuestro amigo no nos ve y pasa de largo sin saludarnos, podemos pensar: “Debo haber dicho algo que le ha sentado mal”. Estos pensamientos nos hacen sentir mal y nos bloquean. Aprender a identificar estos pensamientos y cuestionarlos, y por último darnos ánimos o automanifestaciones positivas puede ser de gran utilidad:

¿Qué evidencia hay que **apoye** este pensamiento?

---

¿Qué evidencia hay que **cuestione** este pensamiento?

---

---

¿Qué diría mi **mejor amigo**/mi profesor/mi padre o mi madre, si me oyeran pensar de esta manera?

---

---

¿Qué le **diría yo a mi mejor amigo**, si se le ocurriera pensar de esta manera?

---

---

¿Me estoy **ECHANDO LAS CULPAS A MÍ MISMO** por las cosas que han salido mal?

---

---

Mi automanifestaciones de afrontamiento es:

---

La próxima vez que te encuentres en esta situación, además de cuestionar los pensamientos, utiliza las automanifestaciones de afrontamiento al finalizar la técnica para ayudarte a sentirte mejor. (Stallard, 2002)

### **EJERCICIO Nº 04: Caminos que no me harán bien**

Ante los problemas, muchos adolescentes deciden reducir la tensión con conductas inadecuadas como automedicarse, consumir golosinas y comida chatarra en abundancia, fumar, consumir alcohol, drogas, abusar de las redes sociales, entre otras.

Ver el video: <https://www.youtube.com/watch?v=4FI46wStzy8>

- ¿Te has automatizado algún hábito mencionado anteriormente para disminuir el estrés?

---

---

---

---

- Según el protagonista del video, ¿Por qué se toman estos caminos para enfrentar los problemas?

---

---

---

---

- ¿Cómo uno puede modificar y volver consciente este hábito automatizado?

---

---

---

---

- Menciona alternativas positivas y placenteras que podrías seguir cada vez que te sientas impulsado a realizar un hábito negativo.

---

---

---

---

Cuando te sientas tentado a ir por el camino equivocado, se sugiere realizar la promesa de las 24 horas para las adicciones: "Al menos el día de hoy, no voy a

..... (*hábito dañino*); quizá lo haga mañana, o pasado; pero hoy NO; hoy voy a ..... (*actividad placentera y positiva*).

## VI.- EVALUACIÓN

Al finalizar el taller, se aplicarán los test: Escala de afrontamiento para adolescentes ACS y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J) y se analizarán las mejoras a nivel colectivo, salón por salón, por grado y por toda la población en general.

## VII.- FINANCIAMIENTO

### MATERIALES

| <i>Detalle</i>   | <i>Cantidad</i> | <i>Valor</i> | <i>Total (S/.)</i>             |
|------------------|-----------------|--------------|--------------------------------|
| Plumones gruesos | 1               | 12,00        | 12,00                          |
| Papelotes        | 240             | 0,5          | 120,00                         |
| Hojas de colores | 240             | 0,1          | 24,00                          |
| <i>Sub total</i> |                 |              | <i>S/. 156,00 Nuevos Soles</i> |

### SERVICIOS

| <i>Detalle</i>  | <i>Cantidad</i> | <i>Valor</i> | <i>Total (/.)</i>              |
|---|-----------------|--------------|--------------------------------|
| Copias  | 240             | 0,05         | 12,00                          |
| Movilidad (8 veces a la semana, al ser 8 secciones, durante tres semanas) | 24              | 10           | 240,00                         |
| Impresiones   | 480             | 0,1          | 48,00                          |
| <i>Sub total</i>  |                 |              | <i>S/. 300,00 Nuevos Soles</i> |

|                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| <b><i>Total en general</i></b> | <b><i>S/. 456,00 Nuevos Soles</i></b> |
|--------------------------------|---------------------------------------|

El financiamiento estará a cargo de la investigadora en un 50% y de la institución en un 50%, de aceptar la presente propuesta.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Fischman, D. (2012). *La alta rentabilidad de la Felicidad*. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicada (UPC).

Johnson, D., Johnson, R. (2002). *Teaching Students How to Cope with Adversity: the Three Cs en Frydenberg, E. (Comp.), Beyond Coping. Meeting goals, visions, and challenges*. Nueva York: Oxford University Press.

Lazarus, R., y Lazarus, B. (1994). *Passion and reason*. Nueva York: Oxford.

Stallard, P. (2002). *Pensar Bien Sentirse Bien*. Bilbao: Desclée De Brouwer.