



**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

TESIS

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA
CIUDAD DE CUTERVO, 2019
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
PSICOLOGÍA**

Autora:

**Bach. Lozada Llatas Mary Karla Isabel
ID ORCID: 0000-0001-9389-0388**

Asesor:

**Dr. Reyes Baca Gino Job
ID ORCID: 0000-0001-5869-4218**

Línea de investigación

Comunicación Y Desarrollo Humano

Pimentel - Perú

2020

Aprobación del jurado

Prada Chapoñan Rony Edinson

Presidente del jurado de tesis

Delgado Vega Paula Elena

Secretario del jurado de tesis

Llacsá Vásquez Mercedes

Vocal del jurado de tesis

Dedicatorias

Con amor a mi padre y madre quienes Con calma, paciencia y esfuerzo me ha hecho licito poder llegar a cumplir hoy uno de mis objetivos trazados. Gracias a mi madre por infundir en mí el modelo de valentía y trabajo, de no temer las adversidades porque Dios está conmigo siempre.

A mi hija que es mi mayor motivación para llegar a cumplir todas las metas trazadas, por el amor brindado cada día, la cual me ayuda a ser y seguir siendo una mejor persona, como también enseñarle que pese a los obstáculos que se nos presente una puede salir adelante siempre teniendo y caminando de la mano de Dios.

A mi hermano por su apego y ayuda absoluta durante el transcurso de mi carrera, por estar conmigo incondicionalmente apoyándome. A mi familia agradecerles, porque con sus consejos, oraciones y palabras de ánimo y valor hicieron que de una u otra manera llegara a conseguir una de mis metas.

Agradecimientos

Agradecer a Dios por todas las bendiciones que tenemos por parte suya, por cada día de nuestras vidas, por conducirme y darme la mano siempre para poder llegar a lograr mis objetivos propuestos.

Agradecer finalmente a todos los instructores pedagógicos, que con sus consejos, conocimiento, enseñanza y colaboración ha permitido el desarrollo del presente trabajo.

Resumen

Vigente tesis buscó tal finalidad hallar conexión de los métodos de alternativa y la comodidad psicológica en estudiantes de un establecimiento Educativo. Estudio que proporciona al modelo de estudio representativo de conexión. Para ello se contó con la colaboración de los colegiados de un establecimiento Educativo de la provincia de Cuervo, que sumó un total de 160 sujetos. Y para dicha población se empleó el grado de Alternativa hacia muchachos, fundada por Frydenberg y Lewis con grado de comodidad Psicológica de Ryff, teniendo como autor a Carol Ryff. Al aplicarse los instrumentos, se procedió a la indagación de información, que usó el estadístico Rho de Spearman, hallando la efectividad de un enlace elocuente positivo entre la estrategia Falta de alternativa (Na) (0,179), con la comodidad psicológica; por lo que no se da convicción de relación entre la comodidad psicológica y los demás métodos de alternativa; es decir las estrategias de afrontamiento no están asociadas necesariamente con el bienestar psicológico en general. Pues frente a los presentes hallazgos se sugiere llevar a cabo actividades orientadas al uso y desarrollo de métodos de alternativa para hacer frente la vida y a su vez mejorar los recursos personales que conlleven a sentir un bienestar psicológico y su vez ver la vida como algo positivo, entre otras más actividades.

Palabras claves: Estrategia de afrontamiento, comodidad psicológica.

Abstract

The recent study consigned to find the connection of resistance strategies and psychological reassurance in students of an Educational establishment. Study that corresponds to the type of correlational descriptive research. For this, the participation of the youth of the Educational establishment of the City of Cutervo was counted, which added a total of 160 subjects. And for this population the young endurance Scale was used, composed of Frydenberg and Lewis and the Ryff Psychological Welfare scale, with Carol Ryff as the author. When the instruments were applied, the data was analyzed, which was used by the Spearman Rho statistic, finding the certainty of a connection to make knows between the strategy Lack of coping (Na) (0.179), with psychological well-being; however, there is no evidence of a connection between psychological well-being and other coping methods; that is, coping strategies are not necessarily associated with psychological well-being in general. Well, in the face of the present findings, it is syndicated to carry out activities oriented to the use and development of coping strategies to face life and in turn improve the personal resources that lead to feeling a psychological well-being and in turn seeing life as something positive, between Other more activities.

Keyword: Coping methods, Psychological well-being.

Índice	
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Abstrac	vi
Índice	vii
I. INTRODUCCION	8
1.1. Realidad problemática	8
1.2. Antecedentes	9
1.3. Teorías relacionadas al tema	16
1.4. Formulación del problema	28
1.5. Justificación	28
1.6. Hipótesis	29
1.7. Objetivos	35
II. MATERIAL Y METODO	39
2.1. Tipo y diseño de investigación	39
2.2. Población y muestra	40
2.3. Variables y operacionalización	41
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	43
2.5. Procesamiento de análisis de datos	49
2.6. Criterios éticos	50
2.7. Criterios de rigor científico	51
III.RESULTADOS	52
3.1. Tablas y gráficos	52
3.2. Discusión de resultados	64
IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	71
4.1. Conclusiones	71
4.2. Recomendaciones	72
V. REFERENCIAS	74
ANEXOS	79

INTRODUCCION

1.1. Realidad problemática

En nuestra circunstancia, adolescencia cubre un espacio muy importante, considerando sus numerosas transformaciones durante su período, que involucra un desarrollo emocional, psicosocial, cognitivo y en especial de personalidad. Cambios que lleva a los adolescentes a tomar decisiones en su corta vida, entre ellas acertadas y otras no; sin embargo todas aquellas apuntan a cumplir con un propósito de existencia. tanto idealista y compensatoria. Del mismo modo, el bienestar psicológico viene cobrando un gran interés en el ámbito psicológico y demás esferas del ser humano, pues este tema está vinculado con apariencias como la dicha, satisfacción, bienestar físico, salud mental, entre otros. En tal sentido el adolescente desea y necesita enfrentar diversas situaciones en las que pone en marcha su sabiduría, sus estrategias, habilidades y su buen juicio para elegir buenas alternativas de vida; es decir las personas buscan comportamientos buenos y sanos que favorezcan su salud y provocando una sensación agradable, similar a tener sentido de la vida. Por otro lado, Frydenberg y Lewis (1997) afirman que urge por saber y practicar los modos de afrontamiento, puesto que se hace relevante para identificar sentimientos, ideas y conductas. Del mismo modo, Casullo y Fernández (2001), comprenden que la virtud de alternativa, es el grupo de respuestas (sentimientos, acciones, pensamientos) que la persona emplea para solucionar diversas posturas cuestionables y a su vez minimiza el estrés o tensiones que se producen.

Del mismo modo, los autores consideran que la comodidad psicológica se desenvuelve a largo de la vida y está dirigida al amparo del desenvolvimiento del

contenido sincero de todo individuo (Ryff & Singer, 2001). Por consiguiente, Ryan y Deci (2001), considera que el bienestar se dirige sobre el desenvolvimiento de los talentos y el avance personal, así también, el modo y el carácter de afrontar los retos fundamentales, el trabajo y la valentía por lograr nuestros objetivos

Por novedoso, las influencias del establecimiento Educativo en referencia, declaran que los alumnos presentan dificultad para socializar, entablar buenas relaciones y que desarrollan marcados inconvenientes para solucionar sus propios problemas. Por otro lado, las formas que utilizan para responder a situaciones conflictiva entre sus compañeros, son poco aceptables, pues suelen llegar al insulto, a las ofensas y hasta la agresión en todas sus dimensiones. También se plasma en las reuniones de padres de familia, que los alumnos presentan inconvenientes para sentirse bien y proyectar bienestar en general.

1.2. Antecedentes de estudio

Casamayor (2018), nos da a conocer que su teoría: “Métodos de alternativa y acoso colegial en jóvenes del departamento de Trujillo”, de la Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú; Tuvo por finalidad implantar la conexión entre los métodos de alternativa de molestia colegial de jóvenes del Distrito de Trujillo; investigación y tipo descriptivo correlacional, que concluye que: Efectividad de la conexión entre los métodos de alternativa basados en los sentimientos y en el desenlace del contratiempo con el acoso colegial. También se certeza una agrupación natural entre el método de Auto inculparse (Cu) (método focalizado de sustracción) y molestia colegial, demodo que se tiene certeza de similitudes frágiles en infracción de dificultad (Na), acortamiento de la rigidez (Rt), omitir el contratiempo (Ip), conservar para sí.

Cabrera (2017) teoría, titulada “ El bienestar psicológica y estrategias de alternativa a la tensión en compradores del área de energía del Distrito de Nuevo Chimbote”. Trabajó con una prueba de 341 sujetos. Se utilizó el grado de bienestar psicológica para mayores de Casullo Brenlla & Castro, (2002), donde se encontraron los siguientes datos: Existe conexión muy elocuente, natural bajón en la comodidad psicológica, asimismo se obtuvo en un grado diligente de tranquilidad psicológico en las magnitudes de acogida / dominio, proyectos y vínculos. Del mismo modo en cuanto a los métodos más utilizadas fueron averiguación de ayuda social, seguido de aplazamiento de alternativa y las menos utilizadas el desatino mental, focalizar y liberar sentimientos.

Pérez (2017) en su tesis “Adecuación de sucesión Comodidad Psicológica de Ryff en obreros de organizaciones industriales del Distrito de Los Olivos”. Trabajó con un tamaño de muestra de 390 sujetos. Los sujetos evaluados fueron trabajadores de organizaciones industriales del mismo distrito. Par lo cual se evidenció un arreglo de un patron querido y el patron contemplativo, confirmando la autenticidad de Ryff. Del mismo modo se consiguió la credibilidad a través de la estabilidad interna, siendo estos altamente significativos. Por último, en el baremo general, no demostró desacuerdos reveladores de alcances entre mujeres y hombres.

Freire (2017), en su teoría: dicha psicológica en colegiales universitarios: operatividad de la investigación de conexión con los todos de alternativa”. El trabajo en mención fue de tipo experimental, aplicado a una muestra de 1072 estudiantes. Los hallazgos encontrados indican que la muestra de Ryff, dio un

superior acomodamiento hipotético a los informes. Se vio asimismo conexión efectiva relevante de las seis extensiones de bienestar psicológica y los tres métodos de resistencia de tensión normativo estudiados.

Chávez (2015), en su trabajo de investigación sobre “excelencia de existencia y la comodidad psicológica en hombres de incapacidad motriz de un centro de incorporación sobre incapacitados de Trujillo”, trabajó con los sujetos de un centro de discapacitados de la ciudad de Trujillo, a un total de 206 personas. Asimismo se encontraron las siguientes conclusiones: Existe adecuación altamente elocuente, efectiva de categoría diligente, del divisor existencia familiar y familia prolongada de eficacia de existencia y en tranquilidad psicológica y sus pertinentes espacios de bienestar subjetivo, material y laboral; también se iguala semejanza altamente reveladora, efectiva y de grado menor factor existencia familiar y prolongada familia con la magnitud de relaciones de pareja; en hombres con incapacidad motriz de un centro de incorporación de incapacitados de Trujillo.

Morales y González (2014) en su tesis sobre: Resiliencia – Autoestima -bienestar psicológica y Magnitud pensadora de alumnos de cuarto medio, buena compensación de colegios frágiles. Estuvo conformado por una muestra de 175 estudiantes. Y se obtuvo una analogía de acatamiento escolar y la bienestar psicológica, autoestima y resiliencia.

Macías y otro (2013), en su artículo sobre: métodos de resistencia personales y familiar frente a posiciones de tensión psicológico. Estos hallazgos encontrados es estrecha relación entre las estrategias utilizadas a nivel personal y familiar.

También existe relación positiva entre el afrontamiento y la salud, así como, la funcionalidad del sistema familiar.

Limonero y otros (2012). En una investigación sobre: métodos de resistencia fortaleza y medida sentimental: señaladores de justificación con la existencia. Trabajó de un modelo de 254 alumnos universitarios, donde al analizar las variables, encontró que existen implicaciones en la justificación de la existencia y la manera de enfrentar las posturas antagonistas o tediosas de la existencia.

Alcoser(2012), En la presente investiacion se trabajó con una muestra de diez adolescentes entre doce a quince años, del Centro de Atención Integral del jovenes del Cantón Durán. Los efectos de la presente informe fue la union positiva de resistencia no prudente y un elevado quebranto en la salud, tal como dar nuevas pruebas de calidad del uso de metodos de resistencia conformmes para el triunfo de un buen estado general.

Castellanos y otros (2011) en un artículo titulado: conexión de grados de angustia y métodos de resistencia en ejecutantes de psicología. Para hallar los siguientes resultados, se utilizó una prueba de 36 individuos jóvenes (21 y 29) años, teniendo como resultado la presencia de una elevada interacción censura en el grado 1 de angustia (no hay ansiedad) y el método de procedimiento de dificultades y desbloqueo cognitivo, tanto el grado 3 de estrés (templado a dura) representa una interacción buena con el método de sustracción cognitiva. Asimismo, En cuanto a los efectos sobre los métodos de resistencia, las más manejadas son las estrategias de escape de conflicto (61%), averiguación de

ayuda social (55%), evaluación efectiva (61%) y sustracción conocedora (47%) respectivamente.

Scafarelli y otros (2010) en un artículo científico, denominado: Estrategias de afrontamiento a la tensión en una prueba de alumnos universitarios uruguayos, halló que hay diferencias importantes entre ambas variables, según la carrera y el sexo. También asumen que se puede que se deba a hombres que usan en elevada ley métodos de resistencia relacionados con la exportación de apoyo, favor con los demás dilatan a decidir estudios que tienen apego personal pero hay muchachos que prefieren por estudios científicas que requiere más la cordura personal estos métodos con menos periodicidad.

Gaviria y otros (2007) en una tesis titulada: eficacia existencia conectada con la salud, alternativa del estrés y sentimientos malos en pacientes con cáncer en método quimioterapéutico. Trabajó con 28 pacientes, población que arrojó los siguientes resultados: eficacia existencia a favor de distancia tal como los síntomas del padecimiento. Mientras métodos de resistencia se encontró que la sustracción y la nueva evaluación buena, estos son más útiles a excepción del termino sentimental sincera.

Salott, (2006) el que se administró a 125 sujetos producto de la investigación, misma que se encontró: Relación buena en los métodos: Buscar ayuda social, dedicarse a resolver la dificultad, trabajar y obtener triunfo, visualizar ayuda espiritual, mirar lo bueno, descuido físico y apoyo profesional, con tranquilidad psicológica. Y una conexión negativa con las estrategias: Disminución de estrés, no tomar en cuenta la dificultad, echarse la culpa y quédalo para ti, con el nivel

de bienestar respectivamente en las variables afrontamiento y bienestar psicológico.

Ballesteros y otros (2006) aplicó una encuesta a una población de 188 personas, pertenecientes a pacientes atendidos en el servicio psicológico de la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Se encontraron hallazgos como enlace veraz entre el bienestar psicológico y los medios de existencia de las personas.

Contini y otros (2003) El presente artículo hizo uso de una muestra de 454 muchachos de un medio económico diligente de la ciudad en mención. Siendo sus hallazgos la asociación de los métodos de resistencia y el nivel de tranquilidad psicológico.

González y otros (2002) en un artículo titulado: Enlace entre estrategias y formas de resistencia y tranquilidad psicológico en muchachos. Trabajó con un ejemplo de 417 muchachos (15 y 18), encontrando escasa analogía con la resistencia y la tranquilidad psicológico, según el tiempo además que, las femeninas poseen mayores estrategias de afrontamiento a disimilitud que los varones.

1.3. Teorías relacionadas al tema

1.3.1. Estrategias de afrontamiento

Definición:

El afrontamiento, también es considerado como en la energía de tipo cognitivo y conductual, que se presentan a lo largo de la vida, que a su vez se convierten en modificables, según la experiencia. Es decir; Cómo el ser humano, enfrenta y

resuelve las demandas del medio. Por ende, mide como el individuo utiliza sus recursos personales”. (Lazarus y Folkman, como se citó en Guanín, 2015).

Para (Everly1989, como se citó en Guanín, 2015), asume a la alternativa con un arranque de comprimir o minorar los efectos aversivos de tensión, estos trabajos pueden ser conductuales o psicológicos.

Burgos y otros, como lo dijo Macías y otros (2013), acota la resistencia es importante en medios psicosociales o psicológicos que el sujeto usa para hacerle frente a las partes tensionadas, y este da un efecto de intervencion los atributos de la persona.

Dechman y Folkman como se citó en Macías y otros (2013), acuñan que el afrontamiento vine de los sujetos en las diferentes situaciones de su existencia en temas socioculturales, esto deja ver como es este fenómeno. Estos cambios implican actos de influencia de las situacionales y temas personales, esto es causa recíproca.

(Lazarus y Folkman, como lo expuso en Canessa 2002), se dice que la resistencia corresponde a un estudio, es decir a un conjunto de trabajos conductuales y cognitivos que se desarrollan y se utilizan para tratar las demandas en general de la persona.

Lazarus y otros, expuso en Canessa (2002), considera:

-El afrontamiento obedece el lugar donde el ser humano se desenvuelve (ambiente).

- Los métodos de la resistencia se deciden por el trabajo y no por el triunfo.

- Consideran que existe funciones principales, como que esté dirigida a la dificultad y otra orientada a la emoción.

- La resistencia puede inferir el estado sentimental, cambiando el humor emocional de principio a final de un encuentro tenso.

Casullo y Fernández (2001) nos da estrategias de afrontamiento tienen enlace con la destreza que establece el hombre para saber sobrellevar un problema, también la resistencia es considerado como el resultado de respuestas (acciones, ideologías, impresiones) que los hombres convencen para poder arreglar cosas difíciles y así quitar la preocupación que ellas te dan.

Lazarus y Folkman (1984) Usan la teoría transaccional de la tensión, pues es estimado en interacciones para el hombre y estudio, cuando el estudio es visto de demasiada, métodos del hombre, advierte y da peligro su equidad mental o física. Quiere decir que el estrés es parte de nuestro medio ambiente, así mismo a todos y nos envuelve, la tensión que presenta el hombre por los resultados atravesados en cualquier situación que el sujeto este pasando, dando interés sus métodos, de esta manera el hombre tiene presente su tensión.

Tipos de afrontamiento

Frydenberg y Lewis, (2002), considera que existe 18 escalas del afrontamiento, que se definen a continuación:

-Buscar apoyo social (As). - Estrategia relacionada con comunicar su problema a otros en busca de soporte a su solución.

-centralizar en resolver el problema (Rp). – método a relacionada a solucionar la dificultad, dándole numerosas alternativas de solución, a través de una debida importancia, tiempo y dedicación.

-Esforzarse y tener éxito (Es). - Estrategia vinculada de manera intensa al ambición, compromiso y dedicación.

Preocuparse (Pr). - Estrategia propia, que se observa atreves de la preocupación por la tranquilidad y una buena calidad de vida (felicidad).

- Invertir en amigos íntimos (Ai). - Estrategia que lleva a buscar pasar el tiempo de calidad con buenas personas, por ende buenas relaciones personales.

- Buscar pertenencia (Pe). - Estrategia vinculada al interés y al deseo por pertenecer a grupos saludables.

- Hacerse ilusiones (Hi). - Estrategia relacionada a la esperanza, en lo positivo y al deseo que todo saldrá perfecto.

- Falta de resistencia (Na). - método considerada a la escasa capacidad para resolver algún problema, hasta el punto de dejar que su propio cuerpo hable por situación conflictiva.

- Disminución de la tensión (Rt). - Estrategia que evalúa el paso por apreciar bien y de desestresar la tensión.

- Acción social (So). - Estrategia relacionada a que los demás traten la dificultad y de encontrar refuerzo de muchas formas.

- Ignorar el problema (Ip). - estrategia que dan un trabajo justo por negar la dificultad o dejar de estresarse de él. Ejm: “no recordar el conflicto”.

- Autoinculparse (Cu).- Dan diligencias que dicen que el individuo consiente de las preocupaciones o dificultades. Ejm: “Considerarme condenado”.
 - Reservar para sí (Re).- Es el método establecido por preguntas que representan que el individuo se excluye de otros y no quiere que sepan sus dificultades. Ejm: “Guardar lo que siento para mí”.
 - Rebusca apoyo espiritual (Ae).- Es hecha por ítems que dan una costumbre a pedir y tomar este como fé en el refuerzo de un líder espiritual o den mismo Dios. Ejm: “Pedir que Dios resuelva mi dificultad”.
 - Fijarse en lo positivo (Po).- caracterizado por preguntas que refleja una visión positiva y optimista de la realidad que se manifiesta y una costumbre en el éxito. Ejemplo: “Siempre estar positivo y no pensar en lo negativo”.
 - Buscar ayuda profesional (Ap).- Este método se basa en buscar ayuda profesional de especialistas, consejeros. Ejemplo: “buscar recomendación o consejo de una persona comprometida”.
 - Buscar diversiones relajantes (Dr).- se hace por preguntas que definen acciones relajantes y ocio, como pintar o leer. Ejemplo: “Tener forma de aliviar; por ejemplo, leer un libro, ver la televisión, tocar un elemento musical,”.
 - Distracción física (Fi).- Se da por ítems que se describen a la entrega al juego, al trabajo corporal y a estar en perfil. Ejemplo: “Conservar el buen perfil y estable en salud”
- McCubbin y otros como se citó en Macías y otros (2013), refieren que existen 5 ejemplos de métodos.
- Nueva estructuración: Lucidez de la familia para detallar los eventos tensos y hacerlos más tranquilos.

- Apreciación neutral: Lucidez familiar para resolver casos dificultosos, quitando su reactividad.
- Aplicación de sustento social: Lucidez de la familia para preocuparse responsablemente en la ayuda por parte de conocidos, parientes.
- Indagación por un soporte espiritual: Estrategia familiar para tener ayuda de Dios.
- Levantamiento familiar: La destreza familiar para recabar acervos en la sociedad y acceder al apoyo de los demás.

1.3.2 Bienestar psicológico

Definición

Por otro lado, (Casullo como se citó en Manrique y otros 2008), considera al bienestar como un elemento de tipo cognitivo sobre la satisfacción y que a su vez está condicionada con los acontecimientos que les brinda su medio, así como el grado de su percepción.

Por consiguiente, otro autor más, arma que el bienestar psicológico concentra su aplicación en el proceso de adquisición de diversas ventajas y del incremento propio de las competencias personales, que están asociadas directamente a lo positivo de la vida. (Blanco como se citó en Manrique y otros 2008).

La tranquilidad psicológica nos da la cualidad en que un individuo valora su existencia, poniendo como elementos, a la privación de la profundidad y también las tentativas sentimentales infalibles; este fragmento es designado o depende el estado de ánimo en que se aprecie el sujeto, donde un valor elevado es igual a las posturas buenas y la reparación personal (Cardona y Agudo, 2007)

Según (Diener como se citó en Torres, 2003) el análisis psicológico no ha tomado en cuenta por décadas el bienestar subjetivo, dándole atención desde hace muy poco, y escribiéndolo en términos de niveles de alegría, compensación con la vida, o el afecto bueno.

Veenhoven como se citó en Torres, 2003) refiere que las consecuencias de la felicidad sugieren que las personas vean la vida de manera positiva, a creer en las personas, en desarrollar la sensibilidad social, la empatía y, además de estar contento, sensibilidad, simpatía, y menos niveles de estrés y preocupación.

Ryff (1995), considera que el desahogo psicológico es un término extenso que incluye profundidades subjetivas, mutuas, y psicológicas, así como la conducta aliada con la salud en habitual que obtienen los hombres al tener modo objetivo.

Tipos o dimensiones

Ryff (1995), contempla una muestra de bienestar psicológico establecido por seis dimensiones:

Autoaceptación; tiene tipologías primordiales del trabajo bueno. Los hombres con una elevada auto aprobación son con una cualidad buena de sí mismas, admiten los distintos semblantes de su descripción personal, abrazando los no factibles, y se sienten realizados respecto a su vida pasado. Los hombres con menos auto aceptación se opinan no realizados de sí mismas y decepcionadas con su vida pasado, tienen dificultades con distintas características que tienen.

Relaciones positivas; Reside en tener relaciones estables con todos, personas que pueda confiar y contar, persona a quien amar, querer, sentir. De modo que, la disminución de ayuda general y el aislamiento o la sociedad general desarrollan las expectativas de tener un padecimiento y quitan la expectativa de existencia. Los hombres que tienen profundo en este espacio tienen relaciones pasibles, confianza y satisfacción con los demás, se interesan por la tranquilidad de los demás, son idóneos de relacionar reconcomios de ponerse en el lugar del otro, intimidad y amor con el resto y comprenden el proveer y adoptar que tienen las relaciones. Los hombres que puntúan bajo tienen escasas reconexiones vecinas, se les hace complicado ser abiertos, candentes, o desvelarse por los otros, están retirados o hundidos en sus conexiones y no quieren obtener vínculos importantes o compromisos con el resto.

Propósito en la vida; Quiere señalar, que tu existencia tenga un propósito y un sentido. Los hombres requieren tener una finalidad y establecer una enfile de propósitos que les consientan dar sentido a su existencia. Los que están alto en este espacio trazan objetivo, ilusión, tienen la impresión de que su existencia se va a algún lado, creen que su pasado y su presente tienen validez, y tienen dogmas que dan credibilidad a su existencia. Los que están bajo obtienen la impresión de que la existencia ya no tiene emotivo, de que no llegan a nada, no tienen ilusiones ni creencias que den impulso a sus existencias.

Crecimiento personal; Reside en extraer el excesivo extracto a tus habilidades y talentos, aplicando todas tus potencias, expandir tus destrezas y seguir

madurando escalón a escalón como hombre. Los hombres con calificaciones elevadas en esta extensión dicen que están en incesante incremento, están dispuestas a los sucesos modos, anhelan desenvolver sus talentos, permisible y destrezas, piensan que ha mejorado con el pasar de la época y van mutando de cortesías que expresan un mejor efectividad y autoconocimiento. Los que están bajo poseen la intuición de estar detenidos, no poseen una intuición de estar reparando con el caminar del periodo, se sienten desmotivados, fastidiosos, y con menor beneficio en la existencia, no se siente vasto de desplegar sucesos habilidades, cualidades, dogmas o conductas.

Autonomía; Se define en poseer la percepción de poder escoger por ti mismo, tomar uno mismo sus exclusivas conclusiones de ti mismo y para tu existencia, inclusive si acuden fuera de la posición estable, conservar tu autodeterminación propia y tus persuasiones. Los hombres con elevada independencia son más idóneos de soportar la amenaza general y estabilizan bien su destreza desde el íntimo (en vez de ser educados por demás), son bien autosuficientes y se estudian solas en relación a esquemas propios. Los hombres con menor libertad están tensionados de expectativas y evaluaciones de otros y se dejan llevar o dirigir por ellas, dan disposiciones en relación a las ponencias de la gente y se mantienen ante la tensión general, pensando y actuando en podio a lo que la gente quiere de ellos.

Dominio del entorno; Son las oportunidades y las exigencias ante sociedad para brindar las capacidades, las personas con un dominio alto tienen la capacidad de influenciar en su ambiente donde se rodean, toman posesión del

mundo y tiene la capacidad de escoger y dirigir, a pesar de ello tiene conflictos para manejar los asuntos de su vida cotidiana.

Bases conceptuales

Casullo y Fernández (2001) las estrategias de afrontamiento se conectan a la persona con el fin de afrontar un problema o situación, ya sea por ideologías, aflicciones, tareas, que la persona enfrenta y puede resolver los contextos presentados.

Ryff (1995), considera que el bienestar psicológico es un criterio abundante que abraza dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas, así como hábitos conectados con la salud en colectivo que llevan a las personas a ejecutar de un modo concreto.

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una formación educativa de la ciudad de Cutervo?

1.5. Justificación e importancia

El presente trabajo de investigación es necesario porque a través de su evaluación en forma objetiva, se podrá conocer la realidad de la población.

También se hace relevante porque al saber el comportamiento de la población evaluada, se planteará alternativas de solución con la intención de reformar las especialidades de la población.

Es importante para la población estudiada, puesto que, en los planes de trabajo y demás actividades, puedan considerar el desarrollo de temáticas relacionadas a solucionar conflictos y/o situaciones estresantes, como recursos para valorar la vida, el buen uso de las oportunidades de la vida, toma de decisiones, autonomía, diversas estrategias de afrontamiento, entre otros)

Por otro lado, se podrá amparar de manera significativa, puesto que la cantidad evaluada, regenerará de manera impresionante, considerando que los colegiales puedan tomar acuerdos precisas con sus objetivos de vida, además de salir airoso de diversas situaciones complicadas.

Será importante para la institución educativa porque podrá albergar estudiantes con menores conflictos y frustraciones, por ende, con mejores opciones de vida, que los llevará a obtener logros constantes que les permitirá lograr la felicidad.

1.6. Hipótesis

Hi: Existe ilación entre la estrategia de afrontamiento y las dimensiones de bienestar psicológico de una entidad educativa del distrito de Cutervo.

Ho: No existe relación entre la estrategia de afrontamiento y las dimensiones del bienestar psicológico de una entidad educativa del distrito de Cutervo.

➤ H1: Existirá ilación entre la escala Buscar apoyo social (As) y las dimensiones del bienestar psicológico en colegiales de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.

- Ho: No existirá relación entre la escala Buscar soporte social (As) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.
- H2: Existirá relación entre la escala Concentrarse en resolver el problema (Rp) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- Ho: Existirá relación entre la escala Concentrarse en resolver el dificultad (Rp) y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.
- H3: Existirá relación entre la escala Procurar y tener triunfo (Es) y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- Ho: No existirá relación entre la escala Esforzarse y tener triunfo (Es) y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- H4: Existirá relación entre la escala Preocuparse (Pr) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- Ho: No existirá relación entre la escala Preocuparse (Pr) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- H5: Existirá relación entre la escala Variar en amigos íntimos (Ai) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.

- Ho: No existirá relación entre la escala Invertir en amigos íntimos (Ai) y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.
- H6: Existirá relación entre la escala Buscar pertenencia (Pe) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- Ho: No existirá relación entre la escala Buscar pertenencia (Pe) y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- H7: Existirá relación entre la escala Hacerse ilusiones (Hi) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- Ho: No existirá relación entre la escala Hacerse espejismos (Hi) y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.
- H8: Existirá relación entre la escala Falta de afrontamiento (Na) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- Ho: No existirá relación entre la escala Falta de afrontamiento (Na) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ H9: Existirá relación entre la escala Reducción de la tensión (Rt) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ Ho: No existirá relación entre la escala Reducción de la tensión (Rt) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ H10: Existirá relación entre la escala Acción social (So) y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ Ho: No existirá relación entre la escala Acción social (So) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ H11: Existirá relación entre la escala Ignorar el problema (Ip) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ Ho: No existirá vínculo entre la escala Ignorar el problema (Ip) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ H12: Existirá relación entre la escala Auto inculparse (Cu) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

- Ho: No existirá relación entre la escala Auto inculparse (Cu) y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.
- H13: Existirá relación entre la escala Reservarlo para sí (Re) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.
- Ho: No existirá relación entre la escala Reservarlo para sí (Re) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- H14: Existirá relación entre la escala Buscar apoyo espiritual (Ae) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- Ho: No existirá relación entre la escala Buscar apoyo espiritual (Ae) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- H15: Existirá relación entre la escala Fijarse en lo positivo (Ae) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.
- Ho: No existirá relación entre la escala Fijarse en lo positivo (Ae) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.
- H16: Existirá relación entre la escala Buscar apoyo profesional (Ap) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ Ho: No existirá relación entre la escala Buscar ayuda profesional (Ap) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ H17: Existirá relación entre la escala Buscar diversiones relajantes (Dr) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ Ho: No existirá relación entre la escala Buscar diversiones relajantes (Dr) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ H18: Existirá relación entre la escala Distracción física (Fi) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

➤ Ho: No existirá relación entre la escala Distracción física (Fi) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo

1.7. Objetivos

1.7.1. Objetivo general

Identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.

1.7.2. Objetivos específicos

Medir el nivel de las estrategias de afrontamiento en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Medir el nivel de bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Buscar apoyo social (As) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Concentrarse en resolver el problema (Rp) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una institución educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Esforzarse y tener éxito (Es) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Preocuparse (Pr) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Invertir en amigos íntimos (Ai) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala de Buscar pertenencia (Pe) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Hacerse ilusiones (Hi) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Falta de afrontamiento (Na) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Reducción de la tensión (Rt) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Acción social (So) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Ignorar el problema (Ip) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Autoinculparse (Cu) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Reservado para sí (Re) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Buscar apoyo espiritual (Ae) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Fijarse en lo positivo (Po) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Buscar ayuda profesional (Ap) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Buscar diversiones relajantes (Dr) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

Identificar la relación entre la escala Distracción física (Fi) y las dimensiones del bienestar psicológico en alumnos de una entidad educativa de la ciudad de Cutervo.

I. MATERIAL Y MÉTODO

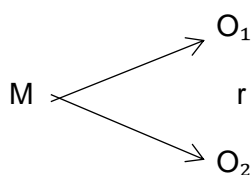
2.1. Tipo y diseño de investigación

El actual estudio pertenece al prototipo de averiguación No experimental.

El diseño de averiguación de la presente tesis, estudia la relación entre las variables indicadas, por lo que equivale a un trabajo detallado correlacional. Hernández et al. (2014).

Además es cuantitativo porque se usó el diseño de averiguación representativo permitiendo percibir los comportamientos de las variables de estudio.

Representación:



Dónde:

M : Estudiantes

O1 : Estrategias de afrontamiento

O2 : Bienestar psicológico

r : Asociación o relación

2.2. Población y muestra

2.1.1. Población:

Hernández (2006), supone que el grupo de personas ocupadas, poseen particularidades que se acomodan a la pertenencia o no de una localidad. Y para el presente estudio se trabajó con sujetos pertenecientes a los alumnos del primer año de secundaria de una entidad de la Ciudad de Cutervo.

2.1.2. Muestra:

El tamaño de la prueba fue hallado a por la aplicación de la fórmula siguiente, misma que fue formulada para apreciar equilibrios con una probabilidad de triunfo para prueba máxima (Cochrarn, 2012).

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

Tenemos:

Z: valor normal con un 95% de confiabilidad = 1.96

p: Probabilidad de éxito = 0.5

q: Probabilidad de fracaso = 0.5

e: Error permitido en la investigación = 0.05

N: Población = 160

Aplicada la formula presentada, se obtuvo un total de 160 estudiantes, los que fueron evaluados debidamente a través del muestreo probabilístico estratificado.

Criterios de selección de la muestra:

Criterios de inclusión:

- Alumnos matriculados en el primer año de secundaria.
- Ambos sexos.

Criterios de exclusión:

- Alumnos no matriculados a la fecha.
- Alumnos que registren algún curso desaprobado.

2.3. Variables y operacionalización

2.3.1. Variables

Variable 1: Estrategias de afrontamiento

Variable 2: Bienestar Psicológico

2.3.2 Operacionalización

VARIABLE 1	INDICADORES	INSTRUMENTO
Estrategias de afrontamiento	Buscar apoyo social (As)	Escala de Afrontamiento para adolescentes
	Enfocarse en la resolución del problema (Rp)	
	Esfuerzo y éxito (Es).	
	Preocupación (Pr).	
	Dedicar en amigos íntimos (Ai)	
	Averiguar pertenencia (Pe).	
	Hacerse ilusiones (Hi).	
	Disminución de la tensión (Dt).	
	Acciones sociales (So).	
	Desconocer el problema (Dp)	

	Auto inculparse (Cu)	
	Reservar para sí (Re)	
	Averiguar un apoyo espiritual (Ae)	
	Fijarse en lo positivo (Po)	
	Averiguar la ayuda profesional (Ap)	
	Averiguar las diversiones relajantes (Dr)	
	Distracciones Físicas(Fi)	
VARIABLE 2	INDICADORES	INSTRUMENTO
Bienestar Psicológico	Autoaceptación	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
	Las relaciones positivas	
	Autonomía	
	El dominio del entorno	
	Propósito de vida	
	Crecimiento personal	

Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.

Instrumento 1:

Ficha técnica

Nombre original	:	Adolescente Coping Scale (ACS)
Escalas de Afrontamiento para Adolescentes		
Autor	:	Frydenberg y Lewis
Año de aparición	:	1993.
Procedencia	:	Australia.
Adaptación Perú	:	Pereña y Seisdedos (1995)
Adaptación Perú	:	Canessa, B. (2002)
Aplicación	:	Individual y colectiva.
Dirigido a	:	Adolescentes (12 – 18 años)
Tiempo de aplicación	:	15 minutos aproximadamente.

Descripción:

El presente instrumento (ACS), denominado Escalas de Afrontamiento para Adolescentes, está compuesto por 80 ítems, distribuidos en 18 escalas, que en su conjunto miden: Cómo la persona hace frente sus problemas en general.

Validez:

Para un estudio psicométrico, se presenta un calculo en su eficiencia de constructo ejecutando un comienzo del estudio de los ítems de su indagación Escalas de Afrontamiento para Adolescentes Investigadas (ACS Lima), un análisis factorial de sus ítems, y su estudio factorial de escalas del ACS Lima.

Confiabilidad:

Así en la confiabilidad ACS Lima, se encontró los valores alfa aprehendidos en la versión cambiada del ACS fueron en su totalidad menores que los obtenidos en el Adolescent Coping Scale (ACS)

Instrumento 2:

Ficha técnica

Nombre de la prueba	: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autores	: Carol Ryff.
Año	: 1995
Adaptación Española	: Díaz, Darío; Rodríguez, Carvajal; Raquel, Blanco; Amalio, Moreno; Jiménez, Bernardo; Gallardo, Ismael; Valle, Carmen y Van Dierendonck, Dirk (2006)
Adaptación Peruana	: Pérez Basilio Madelinne (2017)
Procedencia	: Estados Unidos
Aplicación	: Adolescentes y adultos
Tipo de aplicación	: Individual y colectivo
Tiempo de aplicación	: 20 minutos aproximadamente
Total de ítems	: 39
Objetivo	: Determinar el nivel de bienestar psicológico

Descripción:

La escala de bienestar psicológico fue creada por Carol Ryff en el año 1995, cuya revisión se dio en el año 2004 y luego fue adaptado en España por Díaz et al., (2006).

La presente escala mide 6 dimensiones del bienestar psicológico, por lo que es aplicable a diversos ámbitos; como el área clínica, organizacional, educativa y en la investigación.

Administración:

Su aplicación está dirigida a adolescentes y adultos, en un tiempo aproximado de 20 minutos.

Se les comunica que no coexisten oposiciones correctas o incorrectas. Dentro de la opciones de respuesta existen 6 alternativas: “Totalmente desacuerdo” (1), “Poco de acuerdo” (2), “Moderadamente de acuerdo” (3), “Muy de acuerdo” (4), “Bastante de acuerdo” (5) y “Totalmente de acuerdo” (6).

Calificación:

Al terminar de aplicar el instrumento, se procede a calificar de la siguiente manera: Las respuestas se califican según las seis opciones presentadas para cada dimensión.

Validez:

En la actualidad la escala es traducida por Díaz et al., (2006). en su informe de datos estadísticos el alfa de Cronbach es mayor o igual a 0,7; asimismo las altas correlaciones se encuentran en las escalas de ambas variables

Confiabilidad:

En su estudio de factores se confirma un nivel de ajuste y es grato al modelo de teorías, por lo cual es importante perfeccionar la propiedad psicométrica en un desarrollo de traducción corta, muestra α de Cronbach 0,84 a 0,70.

2.4. Procedimientos de análisis de datos

Para analizar los datos, se procedió aplicar los instrumentos seleccionados, para su respectiva calificación. Una vez aplicado, se corroboró cada una de las pruebas aplicadas, controlando las instrucciones y características de cada instrumento (estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico). Seguido de ello, se colocó un código de numeración a cada sujeto en ambos instrumentos, a fin de tener orden y un debido tratamiento de los datos. Al culminar la codificación, se pudo vaciar correcta y ordenadamente los valores obtenidos en la sabana de datos. Y por último se provino a procesar los informes a través de la estadística, haciendo uso del programa Excel y SPSS versión 24.

2.5. Criterios éticos

Los sujetos que participaron de la presente indagación fueron evaluados bajo condiciones de anonimato, asumiendo que los resultados obtenidos queda en la debida reserva y confidencialidad. Asimismo la misma población desde un inicio, fueron oportunamente informados y explicados sobre el debido procedimiento. Es decir se hizo entrega del consentimiento informado, a fin de demostrar la evidencia de su conformidad para participar en la presente investigación.

El Consentimiento informado, como el código de ética profesional del colegio de psicólogos del Perú; el evaluado, debe obtener el consentimiento de su aplicación, tanto de personas que informan como individuos personales o como aquellos que trabajan en la práctica profesional.

La Confiabilidad, según el código de ética profesional del colegio de psicólogos del Perú, relata que el psicólogo evaluador, está inexcusable a proteger la información acerca de un sujeto o grupo, que fuese obtenida en el curso de su práctica profesional.

2.6. Criterios de rigor científico

La actitud científica que se asumió en la presente averiguación fue cuando al seleccionar cada instrumento de medición, se consideró que ambas pruebas respondan directamente a los objetivos de la investigación, mismas que podrán confirmarse en el interior del texto.

Validez y confiabilidad: Son las características indispensables e importantes en cada instrumento de medición, más aun si este será el medio para obtener datos requeridos en una investigación. En tal sentido el rigor científico se transmite y se garantiza al obtener resultados fiables, dignos de demostrar y de generalizar.

La transferibilidad: Consiste en poder utilizarlos para generalizar a otros tamaños de muestra con características similares.

III. RESULTADOS

3.1. Tablas y gráficos

3.1.1 Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico

En la presente tabla se observa que concurre relación significativa positiva entre la estrategia Falta de afrontamiento (Na), con un valor de (0,179) con el

bienestar psicológico; sin embargo no se certeza relación entre el bienestar psicológico y las demás estrategias de afrontamiento.

Tabla 1

Relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Educativa de la ciudad de Cutervo

			Bien. Ps.
Rho de Spearman	AS	Coef. de correlación	-.109
		Significancia bilateral	.170
	RP	Coef. de correlación	.029
		Significancia bilateral	.715
	ES	Coef. de correlación	.007
		Significancia bilateral	.934
	PR	Coef. de correlación	-.023
		Significancia bilateral	.771
	AI	Coef. de correlación	.019
		Significancia bilateral	.813
	PE	Coef. de correlación	.141
		Significancia bilateral	.075
	HI	Coef. de correlación	-.092
		Significancia bilateral	.246
	NA	Coef. de correlación	.179*
		Significancia bilateral	.023
	RT	Coef. de correlación	.017
		Significancia bilateral	.828
	SO	Coef. de correlación	.015
		Significancia bilateral	.849

IP	Coef. de correlación	.135
	Significancia bilateral	.089
CU	Coef. de correlación	.044
	Significancia bilateral	.584
RE	Coef. de correlación	.026
	Significancia bilateral	.743
AE	Coef. de correlación	-.054
	Significancia bilateral	.497
PO	Coef. de correlación	.014
	Significancia bilateral	.865
AP	Coef. de correlación	.038
	Significancia bilateral	.629
DR	Coef. de correlación	.117
	Significancia bilateral	.142
FI	Coef. de correlación	-.010
	Significancia bilateral	.897

3.1.2. Nivel de las estrategias de afrontamiento

En la tabla 2, se observa que la mayoría de la población, se ubica en la categoría, utilizan raras veces alguna estrategia como, Buscar ayuda social (As), concentrarse en resolver el problema (Rp), esforzarse y tener éxito (Cs), invertir en amigos íntimo (Ai), reducción de la tensión (Rt), acción social (So), fijarse en lo positivo (Po), buscar ayuda profesional (Ap), buscar diversiones relajantes (Dr), distracción física (Fi), buscar pertenencia (Pe) y buscar apoyo espiritual

(Ae). Seguida de las estrategias que se ubican en la categoría, se utilizan a menudo y que son la minoría (Hacerse ilusiones (Hi), ignorar el problema (Ip) Auto inculparse (Cu) y Reservado para sí (Re).

Tabla 2

Porcentaje del nivel de las estrategitas de afrontamiento en estudiantes de una Institución educativa de Cutervo

AS_NIVEL

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1,00	15	9,4	9,4	9,4
2,00	129	80,6	80,6	90,0
3,00	16	10,0	10,0	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_RP

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1,00	14	8,8	8,8	8,8
2,00	134	83,8	83,8	92,5
3,00	12	7,5	7,5	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_ES

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1,00	7	4,4	4,4	4,4
2,00	136	85,0	85,0	89,4
3,00	17	10,6	10,6	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_PR

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 2,00	13	8,1	8,1	8,1
3,00	106	66,3	66,3	74,4
4,00	41	25,6	25,6	100,0

Total	160	100,0	100,0
-------	-----	-------	-------

NIVEL_AI

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1,00	9	5,6	5,6	5,6
2,00	137	85,6	85,6	91,3
3,00	14	8,8	8,8	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_HI

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 2,00	4	2,5	2,5	2,5
3,00	71	44,4	44,4	46,9
4,00	81	50,6	50,6	97,5
5,00	4	2,5	2,5	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_NA

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 2,00	3	1,9	1,9	1,9
3,00	82	51,3	51,3	53,1
4,00	71	44,4	44,4	97,5
5,00	4	2,5	2,5	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_RT

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1,00	8	5,0	5,0	5,0
2,00	137	85,6	85,6	90,6
3,00	15	9,4	9,4	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_SO

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1,00	13	8,1	8,1	8,1
2,00	107	66,9	66,9	75,0

3,00	40	25,0	25,0	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_IP

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 2,00	4	2,5	2,5	2,5
3,00	69	43,1	43,1	45,6
4,00	74	46,3	46,3	91,9
5,00	13	8,1	8,1	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_CU

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 2,00	2	1,3	1,3	1,3
3,00	55	34,4	34,4	35,6
4,00	97	60,6	60,6	96,3
5,00	6	3,8	3,8	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_PO

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1,00	13	8,1	8,1	8,1
2,00	126	78,8	78,8	86,9
3,00	21	13,1	13,1	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_AP

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1,00	8	5,0	5,0	5,0
2,00	123	76,9	76,9	81,9
3,00	29	18,1	18,1	100,0
Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_DR

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido 1,00	20	12,5	12,5	12,5

	2,00	116	72,5	72,5	85,0
	3,00	24	15,0	15,0	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_Fi

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1,00	21	13,1	13,1	13,1
	2,00	109	68,1	68,1	81,3
	3,00	30	18,8	18,8	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_PE

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1,00	11	6,9	6,9	6,9
	2,00	140	87,5	87,5	94,4
	3,00	9	5,6	5,6	100,0
	Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_RE

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	2,00	5	3,1	3,1	3,1
	3,00	65	40,6	40,6	40,6
	4,00	77	48,1	48,1	48,1
	5,00	13	8,1	8,1	8,1
	Total	160	100,0	100,0	

NIVEL_AE

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1,00	11	6,9	6,9	6,9
	2,00	117	73,1	73,1	73,1
	3,00	32	20,0	20,0	20,0
	Total	160	100,0	100,0	

3.1.3. Nivel del bienestar psicológico

En la tabla 3, se nota que el porcentaje con mayor incidencia es el nivel bajo, lo que significa carecen de habilidades sociales y psicológicas, para manejar su vida en forma positiva; es decir la población carece de recursos y/o conductas que le ayuden a vivir bien a las personas en general.

Tabla 3

Porcentaje del nivel del bienestar psicológico en estudiantes de una Institución educativa de Cutervo.

En la tabla 3, se observa que la población evaluada arroja una mayor incidencia en el nivel bajo de bienestar psicológico, lo que significa que los evaluados, carecen de habilidades sociales y psicológicas, para manejar su vida en forma positiva y vivir bien con las personas en general.

	Frecuencia	Porcentaje
Válido Bajo	107	66.9
Moderado	52	32.5
Alto	1	.6
Total	160	100.0

3.1.4. Relación entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones del bienestar psicológico

En la tabla 4, se aprecia asociación entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones del bienestar psicológico, dentro las cuales se encontró una relación positiva representativa entre las estrategia de afrontamiento, como el de

Buscar pertenencia (Pe), Falta de afrontamiento (Na) y Reservado para tí (Re) con las dimensiones Propósito en la vida (Pv), auto aceptación (Acp), relaciones positivas (Rp) y crecimiento personal (Cp) (0,207, 0,161 y 0,162) respectivamente. Por otro lado, existe semejanza negativa elevadamente significativa entre las estrategias, Buscar apoyo social (As) y Reducción de extensión (Rt) con las dimensiones auto aceptación (Acp) y relaciones positivas (Rp) (-0,204 y -0,158) respectivamente. Sin embargo no existe relación entre las demás estrategias de afrontamiento y las dimensiones del bienestar psicológico.

Tabla 4

Relación entre las estrategias de afrontamiento y las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes

			ACP - BIEN	DE- BIEN	RP-BIEN	CP-BIEN	AUT- BIEN	PV-BIEN
Rho de Spearman	AS	Coef. de correlación	-,204**	-.106	-.038	.095	-.040	-.006
		Significancia bilateral	.010	.181	.629	.234	.619	.939
	RP	Coef. de correlación	.036	-.154	.083	-.002	.021	.105
		Significancia bilateral	.652	.052	.297	.976	.790	.184
	ES	Coef. de correlación	.022	-.067	.012	.074	-.118	.095
		Significancia bilateral	.783	.398	.884	.352	.138	.230
	PR	Coef. de correlación	-.009	-.025	-.038	-.108	.020	.076
		Significancia bilateral	.914	.753	.632	.175	.805	.342
	AI	Coef. de correlación	.075	-.001	.122	-.017	-.113	.042
		Significancia bilateral	.345	.987	.125	.827	.156	.595
	PE	Coef. de correlación	.129	-.113	-.033	.009	.116	,207**

	Significancia bilateral	.105	.154	.675	.907	.145	.009
HI	Coef.de correlación	-.020	-.008	-.110	.110	-.113	-.059
	Significancia bilateral	.799	.921	.165	.167	.154	.455
NA	Coef.de correlación	,161*	.019	.011	.095	.068	.060
	Significancia bilateral	.042	.807	.888	.231	.391	.450
RT	Coef.de correlación	.095	.054	-,158*	-.022	.110	-.020
	Significancia bilateral	.231	.497	.045	.784	.164	.803
SO	Coef.de correlación	-.066	.000	-.089	.085	.102	.067
	Significancia bilateral	.404	.997	.262	.286	.201	.397
IP	Coef.de correlación	-.028	-.001	.036	.065	.003	.136
	Significancia bilateral	.729	.990	.649	.415	.966	.087
CU	Coef.de correlación	.043	.029	.123	-.095	-.026	.023
	Significancia bilateral	.593	.713	.123	.231	.747	.777
RE	Coef.de correlación	-.041	-.140	.044	,162*	-.022	.071
	Significancia bilateral	.607	.077	.579	.041	.780	.371
AE	Coef.de correlación	-.036	-.047	-.087	.081	-.142	.107
	Significancia bilateral	.651	.559	.273	.306	.073	.177
PO	Coef. de correlación	.051	.017	.068	-.009	-.076	-.051
	Significancia bilateral	.523	.831	.390	.914	.337	.523
AP	Coef. de correlación	-.017	-.083	.114	.057	-.060	.135
	Significancia bilateral	.828	.299	.152	.477	.453	.088
DR	Coef. de correlación	.041	-.036	.004	.149	.152	.090
	Significancia bilateral	.610	.648	.963	.059	.054	.256

FI	Coef. de correlación	-.042	-.112	-.096	.029	.090	.005
	Significancia bilateral	.595	.158	.225	.719	.260	.946

3.2. Discusión de resultados

En el moderno artículo, denominado: Habilidades de resistencia y satisfacción psicológico en estudiantes de una Establecimiento Formativa de la ciudad de Cutervo, 2019, arrojó que existe relación verdadera entre la habilidad, Fallo de resistencia (Na) y fortuna psicológica; sin embargo no se evidencia analogía con las demás habilidades de resistencia y el bienestar psicológico. Dato que es semejante a lo encontrado por Casamayor (2018), donde encontró igualdad entre las habilidades de resistencia ajustadas en las emociones y en la solución de la molestia con el acorralamiento colegial. También de evidenciar reciprocidades enclenques con la habilidad Falta de resistencia (Na), Disminución de la rigidez (Rt), No tomar en cuenta el aprieto (Ip), y Guardar para sí (Re). Asimismo González y otros (2002) encontró escasa relación entre las estrategias de resistencia y el satisfacción psicológico, además que las damas tienen mayores habilidades de resistencia que los varones. Por otro lado, Cabrera (2017), halló una relación muy reveladora directa entre la satisfacción psicológica y las habilidades de resistencia. Del mismo modo, Contini y otros (2003) encontró una asociación entre las estrategias de afrontamiento y el nivel de bienestar psicológico. Y en el mismo sentido Macías y otros (2013), evidenció como resultados, una estrecha relación entre las estrategias utilizadas a nivel individual y familiar. Igualmente existe relación verdadera entre el afrontamiento y la salud, así como, la funcionalidad del sistema familiar. Por consiguiente González y otros (2002) en su artículo, encontró escasa analogía entre el

resistencia y el satisfacción anímico, según la edad. Además que las damas tienen mayores habilidades de resistencia a diferencia que los varones. Por último Freire (2017), quien localizó una analogía verdadera reveladora entre las superficies de la satisfacción anímica y las habilidades de resistencia. Y en el mismo modo Ballesteros y otros (2006), localizó también una analogía entre la dicha moral y las condiciones de vida de la gente. Y en el mismo orden Gutiérrez, F., y Veliz, LI. (2018) en su tesis cubierta de habilidades de resistencia y satisfacción anímico, descubrió la presencia de una reciprocidad significativa entre el bienestar psicológico y las habilidades: abstraerse en facilitar el inconveniente, procurar e incluir logro, arreglar en lo eficiente, rebuscar ayuda espiritual, solicitar socorro facultativo, desvelarse, descuido de resistencia, descenso del estrés, guardado hacia sí y auto inculparse. Así mismo se evidencia asociación de tipo significativa entre las habilidades manifestarse en solucionar el inconveniente, arriesgarse y gozar triunfo con el bienestar psicológico. Sin embargo, también se encontraron no asociaciones; es decir no existe asociación significativa entre la estrategia investigar recreos, distracción física, relajantes, invertir en amistades íntimos, buscar riqueza, buscar soporte social, ejercicio social, indagar sostén anímico y bienestar psicológico.

También, se halló que el mayor proporción de la localidad hace uso de la condición, utilizan raras veces algunas estrategias como, Buscar sostén general (As), condensar en solucionar el conflicto (Rp), violentarse y adquirir triunfo (Cs), alternar en amistades íntimo (Ai), disminución de la rigidez (Rt), trabajo general (So), establecer en lo efectivo (Po), indagar ayuda competitiva (Ap), buscar recreos relajantes (Dr), diversión óptica (Fi), buscar pertenencia (Pe) y buscar apoyo espiritual (Ae). Asimismo, la otra categoría siguiente en uso es, se

esgrimen a exiguo las estrategias (Hacerse ilusiones (Hi), rechazar el conflicto (Ip) Auto inculparse (Cu) y Reservado para sí (Re). información que se asemeja en la investigación de Burgos y otros, como se citó en Macías (2013), al acotar que el contrarresto forma parte de los capitales anímicos o psicosociales que el indiviso esgrime para crear cara a contextos estresantes, y en la cual ejercita un resultado de conciliación los caros de temperamento. Así también, otro hallazgo sustentado es por Gonzáles y Quiroga (2016), quienes encontraron que las habilidades de resistencia, tanto en varones como en mujeres concuerdan con las habilidades de Buscar esparcimientos relajantes y obtener prestigio. Del mismo modo, Cabrera (2017) quien halló a través de su investigación que las estrategias más utilizadas fueron averiguación de ayuda social, seguido de suspensión del afrontamiento y los menos utilizadas el desaire mental, enfocar y librar emociones. Del mismo modo Alcoser (2012), al encontrar asociación positiva entre un modo de afrontamiento impropio y un mayor disminución en la salud. Por otro lado, Macías y otro (2013), en su estudio halló estrecha relación entre las estrategias utilizadas a nivel individual y familiar. Igualmente existe relación positiva entre el afrontamiento y la salud, así como, la funcionalidad del sistema familiar. En el mismo horizonte Limonero y otros (2012) encontró implicancia en la complacencia con la existencia y en la representación de enfrentar las circunstancias hostiles o tensiosas de la existencia. Gaviria y otros (2007) en su tesis arrojó una calidad de vida satisfecha, mientras que las estrategias de afrontamiento (Evitación y la Reevaluación Efectiva), fueron las más manipuladas. Sin embargo Scafarelli y otros (2010) halló que las individuos que esgrimen en mayor medida habilidades de resistencia vinculadas con la

búsqueda de favor, soporte o interacción con otros, tienden a optar carreras que involucran contacto personal.

En el mismo orden, también se encontró un nivel bajo de bienestar psicológico, información que se ve reflejada en Ryff (1995), quien considera que el satisfacción anímico es un conocimiento extenso que contiene extensiones generales, psicológicas y subjetivas, así tal conductas concernientes con la energía en frecuente que trasladan a las elementos a marchar de una cualidad tangible; por consiguiente la población estudiada carece de recursos y/o conductas que le ayuden a vivir bien. En el mismo orden también existe el hallazgo de Cabrera (2017) quien halló a través de su investigación un horizonte mediano de satisfacción anímico en las extensiones de aprobación / control, proyectos y vínculos. Del mismo modo en cuanto a las estrategias más utilizadas fueron búsqueda de sostén social, seguido de aplazamiento del afrontamiento y las menos utilizadas el desapego mental, orientar y liberar emociones. Del mismo modo Gutiérrez, F., y Veliz, LI. (2018), descubrió que los evaluados con mayor porcentaje, se ubican en el nivel medio de bienestar psicológico. Así como se convicción que la hábito subjetiva de bienestar psicológico está relacionada elocuentemente con variables como la edad; sin embargo no ocurre con el sexo y con el nivel de instrucción. Es decir, se asume que el bienestar se encontró correlacionado significativamente con elevado nivel de sensibilidad positiva, e recíprocamente con afectividad prohibición y sintomatología depresiva.

Del mismo modo, en el presente estudio en cuanto a la posible relación entre las habilidades de resistencia y las superficies de la satisfacción anímica; se halló una analogía positiva reveladora entre las estrategias de resistencia; Indagar

donación (Pe), fallo de resistencia (Na) y reservado para sí (Re) con las dimensiones del satisfacción anímico; intención en la vida (Pv) y Auto aprobación (Acp). Además de ello, también se localizó una conexión negativa crecidamente significativa entre las habilidades de resistencia; Buscar sostén general (As) y Disminución de rigidez (Rt) con las espacios del satisfacción anímico; Auto aprobación (Acp) y Amistades efectivas (Rp). Por último, en el mismo objetivo, no se evidenció reciprocidad entre las demás habilidades de resistencia y las dimensiones de la satisfacción anímica. Dato que es reflejado en los hallazgos de Casamayor (2018), donde encontró que trato entre las habilidades de resistencia centrales en las conmociones y la recurso del dificultad con el persecución colegial. Además de evidenciar reciprocidades enclenques con la estrategia Incorrección de resistencia (Na), Deflación de la rigidez (Rt), Desconocer el inconveniente (Ip), y Reservarlo para sí (Re).

IV.CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- si presenta una analogía efectiva entre la estrategia Falta de afrontamiento (Na) y el bienestar psicológico, según los resultados no se muestra una evidencia una relación entre el bienestar y las estrategias de afrontamiento.
- La mayor incidencia de las estrategias de afrontamiento recae en la categoría, utilizar raras veces alguna estrategia, entre ellas son; Buscar apoyo social (As), enfocarse en la resolución del problema (Rp), esfuerzo y éxito (Cs), dedicar en amigos íntimo (Ai), disminución de la tensión (Rt), acciones sociales (So), fijarse en lo positivo (Po), averiguar ayuda profesional (Ap), averiguar diversiones

relajantes (Dr), distracciones físicas (Fi), averiguar pertenencia (Pe) y averiguar apoyo espiritual (Ae). Y en la misma orientación, sigue la categoría, se utilizan a menudo las estrategias Hacerse ilusiones (Hi), desconocer el problema (Dp) Auto inculparse (Cu) y Reservar para sí (Re).

- Se encontró un nivel bajo en bienestar psicológico en los alumnos
- Se encontró que si existe una relación positiva entre estrategias de afrontamiento; Buscar pertenencia (Pe), falta de afrontamiento (Na) y reservado para sí (Re) con las dimensiones del bienestar psicológico; Propósito en la vida (Pv) auto aceptación (Acp), relaciones positivas (Rp) y crecimiento personal (Cp). a pesar que se mostro una presencia de una relación negativa entre las estrategias de afrontamiento; Buscar apoyo social (As) y Reducción de extensión (Rt) con las dimensiones del bienestar psicológico; auto aceptación (Acp) y relaciones positivas (Rp). Por ende no hay asociación entre las demás estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico.

4.2. Recomendaciones

- Dar a conocer a los estudiantes, los tropiezos encontrados de la vigente indagación, puesto que es de suma importancia saber el estado de sus resultados y a su vez tomen conciencia de la información actual, por ende asumir la actitud de cambio.
- Que las autoridades educativas consideren dentro de su plan de trabajo, actividades dirigidas a desarrollar y formar aspectos como; hacer frente al estrés, preocuparse en solucionar la dificultad, desvelarse y tener triunfo, invertir en mantener relaciones positivas, crecer personalmente, tener dominio de su entorno, entre otras más.

- Diseñar programas exclusivamente para desarrollar recursos a todo nivel.
- Implementar un programa dirigido a los padres de familia, sobre las estrategias de afrontamiento, con el propósito de orientar las formas de crianza y demás aspectos familiares, mismas que ayudarán al logro de habilidades personales y a su vez hagan frente a un mundo complicado.
- Seleccionar las estrategias más eficaces de acuerdo a la edad y problemática del estudiante. De esta manera dar cara a las dificultades de la vida y salir airoso de cualquier situación compleja.
- Capacitar a los docentes y tutores para socorrer a los estudiantes, tanto en contextos habituales como complicados, dentro de la institución educativa (tutoría).
- Recibir orientación personalizada, según el caso lo requiera.
- A través de la hora de tutoría, enseñar a utilizar las diversas estrategias de afrontamiento, según la necesidad del grupo; así también, en el mismo sentido con las habilidades que sustentan las dimensiones del bienestar psicológico.

V. REFERENCIAS

- Alcoser, V. A. (2012). Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán. Guayaquil- Ecuador.
- Ballesteros, B., Medina, A., y Caycedo., C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Pontificia Universidad Javeriana, Colombia.
- Cabrera, S. S. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del Distrito de Nuevo Chimbote. Universidad César Vallejo. Chimbote – Perú.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. Universidad de Lima. Lima - Perú.
- Carver, R. (1984). Manual del cuestionario de afrontamiento al estrés. Washington: QM Editorial.
- Casamayor (2018), en su tesis: Estrategias de afrontamiento y acoso escolar en adolescentes del distrito de Trujillo, de la Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.
- Castellanos, Cárdenas., Guarnizo, Castillo, y Salamanca, Camargo (2011). Relación entre niveles de ansiedad y estrategias de afrontamiento en practicantes de psicología. Universidad de San Buenaventura Medellín – Colombia. Vol. 4, núm. 1, pp. 50-57.

- Casullo, M. & Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones*. Buenos Aires, Facultad de Psicología, 6, (1), 25-49.
- Chávez, R., C. (2015). Calidad de vida y bienestar psicológico en personas con discapacidad motriz de un centro de integración de discapacitados de Trujillo. Universidad Privada Antenor Orrego. Trujillo – Perú.
- Continil, N., Coronel, P., y otros. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. Universidad Nacional de Tucumán. *Revista de Psicología de la PUCP*. Vol. XXI, 1.
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., y otros. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Universidad Autónoma de Madrid. *Psicothema*. Vol. 18, nº 3.
- Díaz, M., Polo, G; y Montaña S. (2009) Bienestar psicológico en jóvenes policonsumidoras de spa en fase final de rehabilitación pertenecientes a una comunidad terapéutica. Universidad de San Buenaventura Bogotá – Colombia.
- Freire, R., C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: Operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento. Universidad Da Coruña.
- Gaviria, Ana., Vinaccia, Stefano; Riveros, María y Quiceno, Japcy en su tesis titulada: Calidad de vida relacionada con la salud, afrontamiento del estrés y emociones negativas en pacientes con cáncer en tratamiento quimioterapéutico (2007). Universidad del Norte Barranquilla, Colombia. pp. 50-75.

González, M., y Quiroga, J. (2016) Personalidad y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal – Monsefú. Universidad Señor de Sipan, Chiclayo - Perú.

González, Barron., Montoya, Castilla., Casullo, M., y Bernabéu Verdú (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. Universidad de Oviedo - España.

Guanín, R. (2015). Estrategias de afrontamiento que utilizan las adolescentes en embarazos no deseados. Universidad Central del Ecuador.

Gutiérrez, F., y Veliz, LI. (2018) Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución particular de Lima Sur. Universidad Peruana Unión, Perú.

Manrique, K., Martínez, M; y Turizo, Y. (2008) Estudio correlacional entre el bienestar psicológico, subjetivo y social y el fatalismo, el trauma y las cogniciones irracionales postraumáticas, en personas adultas, desplazadas por la violencia sociopolítica, radicadas en la Ciudad de Barranquilla. Universidad del Norte Barranquilla

Limonero, T., Tomás, Sábado., Fernández, Castro, Gómez., Romero y Ardilla, Herrero (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: predictores de satisfacción con la vida. Universidad Autónoma de Barcelona. España. Revista *Psicología Conductual*, Vol. 20, Nº 1, pp. 183-196

- Macías, María; Madariaga, Orozco., Vall, Amarís, y Zambrano., Javier (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología*. Universidad Del Norte Barranquilla. Colombia. *Revista Psicología desde el Caribe*. Vol 30. Num. 1. pp. 123-145.
- Morales, Mario y González, G. (2014) Resiliencia-Autoestima-Bienestar psicológico y Capacidad intelectual de estudiantes de cuarto medio de buen rendimiento de liceos vulnerables. Universidad de Santiago de Chile. Volumen 40 no.1.
- Pérez, B. M. (2017). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos. (Tesis para optar la licenciatura). Universidad César Vallejo. Lima- Perú.
- Rangel, E., Alonso, Leonor (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo: Una breve revisión teórica. Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. *Revista Educere*, vol. 14, núm. 49.
- Romero, A., Brustad, R., y García, A. Más. (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. Universidad Diego Portales, España, *Revista de Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte* Vol. 2 nº 2.

Salotti, Paula (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. Universidad de Belgrano.

Scafarelli, T., y García, P (2010) Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. Universidad Católica del Uruguay. Revista. vol.4 no.2 Montevideo.

Torres, A. (2003) Utilización de Internet y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de alto y bajo nivel de acceso a la tecnología de información por computadora. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Zapata, J. (2016) Bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios que realizan danzas folklóricas. Pontificia Universidad Católica del Perú.

ANEXOS

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Instrucciones

En este interrogatorio hallarás una lista de formas desiguales con las que la gente de tu edad suele enfrentar una escala extensa de dificultades o inquietudes sobre la escuela, el compromiso, la familia, los compañeros, el mundo en general. Deberás mostrar, marcando la letra oportuna, las cosas que tú sueles hacer para afrontar a esos dificultades o dificultades. En cada versión debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o equívocas. No dediques mucho tiempo a cada frase; meramente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu perfil de actuar.

Nunca lo hago A

Lo hago raras veces B

Lo hago algunas veces C

Lo hago a menudo D

Lo hago con mucha frecuencia E

Por ejemplo, si *algunas veces* te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. *Hablo con otros para saber lo que ellos*

Harían si tuviesen el mismo problema

A

B

X
C

D

E

ÍTEM	A	B	C	D	E
1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D	E
2. Me dedico a resolver lo que está provocando el problema	A	B	C	D	E
3. Sigo con mis tareas como es debido	A	B	C	D	E
4. Me preocupo por mi futuro	A	B	C	D	E
5. Me reúno con mis amigos más cercanos	A	B	C	D	E
6. Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan	A	B	C	D	E
7. Espero que me ocurra lo mejor	A	B	C	D	E

8. Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada	A	B	C	D	E
9. Me pongo a llorar y/o gritar	A	B	C	D	E
10. Organizo una acción en relación con mi problema	A	B	C	D	E
11. Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema	A	B	C	D	E
12. Ignoro el problema	A	B	C	D	E
13. Ante los problemas, tiendo a criticarme	A	B	C	D	E
14. Guardo mis sentimientos para mí solo(a)	A	B	C	D	E
15. Dejo que Dios me ayude con mis problemas	A	B	C	D	E
16. Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves	A	B	C	D	E
17. Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo	A	B	C	D	E
18. Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19. Practico un deporte	A	B	C	D	E
20. Hablo con otros para apoyarnos mutuamente	A	B	C	D	E
21. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades	A	B	C	D	E
22. Sigo asistiendo a clases	A	B	C	D	E
23. Me preocupo por buscar mi felicidad	A	B	C	D	E
24. Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)	A	B	C	D	E
25. Me preocupo por mis relaciones con los demás	A	B	C	D	E
26. Espero que un milagro resuelva mis problemas	A	B	C	D	E
27. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)	A	B	C	D	E
28. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas	A	B	C	D	E
29. Organizo un grupo que se ocupe del problema	A	B	C	D	E
30. Decido ignorar conscientemente el problema	A	B	C	D	E
31. Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas	A	B	C	D	E
32. Evito estar con la gente	A	B	C	D	E

33. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas	A	B	C	D	E
34. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas	A	B	C	D	E
35. Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas	A	B	C	D	E
36. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades	A	B	C	D	E
37. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud	A	B	C	D	E
38. Busco ánimo en otras personas	A	B	C	D	E
39. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta	A	B	C	D	E
40. Trabajo intensamente (Trabajo duro)	A	B	C	D	E
41. Me preocupo por lo que está pasando	A	B	C	D	E
42. Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)	A	B	C	D	E
43. Trato de adaptarme a mis amigos	A	B	C	D	E
44. Espero que el problema se resuelva por sí solo	A	B	C	D	E
45. Me pongo mal (Me enfermo)	A	B	C	D	E
46. Culpo a los demás de mis problemas	A	B	C	D	E
47. Me reúno con otras personas para analizar el problema	A	B	C	D	E
48. Saco el problema de mi mente	A	B	C	D	E
49. Me siento culpable por los problemas que me ocurren	A	B	C	D	E
50. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa	A	B	C	D	E
51. Leo la Biblia o un libro sagrado	A	B	C	D	E
52. Trato de tener una visión positiva de la vida	A	B	C	D	E
53. Pido ayuda a un profesional	A	B	C	D	E
54. Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan	A	B	C	D	E
55. Hago ejercicios físicos para distraerme	A	B	C	D	E
56. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él	A	B	C	D	E
57. Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago	A	B	C	D	E

58. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo	A	B	C	D	E
59. Me preocupo por las cosas que me puedan pasar	A	B	C	D	E
60. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica	A	B	C	D	E
61. Trato de mejorar mi relación personal con los demás	A	B	C	D	E
62. Sueño despierto que las cosas van a mejorar	A	B	C	D	E
63. Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos	A	B	C	D	E
64. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo	A	B	C	D	E
65. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo	A	B	C	D	E
66. Cuando tengo problemas, me aílo para poder evitarlos	A	B	C	D	E
67. Me considero culpable de los problemas que me afectan	A	B	C	D	E
68. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento	A	B	C	D	E
69. Pido a Dios que cuide de mí	A	B	C	D	E
70. Me siento contento(a) de cómo van las cosas	A	B	C	D	E
71. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo	A	B	C	D	E
72. Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas	A	B	C	D	E
73. Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema	A	B	C	D	E
74. Me dedico a mis tareas en vez de salir	A	B	C	D	E
75. Me preocupo por el futuro del mundo	A	B	C	D	E
76. Procuero pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir	A	B	C	D	E
77. Hago lo que quieren mis amigos	A	B	C	D	E
78. Me imagino que las cosas van a ir mejor	A	B	C	D	E
79. Sufro dolores de cabeza o de estómago	A	B	C	D	E
80. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas	A	B	C	D	E

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF (1995)

Fecha: _____

Nombre y Apellido	sexo	Edad	Fecha de Nacimiento	Nivel de Instrucción

INSTRUCCIONES

Aquí hallará 39 afirmaciones. Su tarea es mostrar su nivel de acuerdo con cada asección, utilizando una escala donde 1 completamente en desacuerdo, 2 en discrepancia, 3 algunas veces de acuerdo, 4 continuamente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo. Por favor, lea delicadamente cada asección y complete en el sitio conveniente.

Acordarse que no hay ni compasivos ni malditos resultados en esta prueba, por lo tanto, opte el número que mejor le representa para cada versión. Los resultados son anónimos, así que por favor conteste de la manera más honorable posible. Intente disputar a todas las asecciones, y en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

N°	ÍTEMS	1 Totalmente en Desacuerdo	2 En Desacuerdo	3 Algunas veces de Acuerdo	4 Frecuentemente de Acuerdo	5 De Acuerdo	6 Totalmente De Acuerdo
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						

4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí						

	mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						

23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos						

	saben que pueden confiar en mí.						
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.						
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.						
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.						
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.						
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
Sumatoria:							
Puntuación Total:							

Análisis de la normalidad

Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
AS	,127	160	,000	,973	160	,003
RP	,152	160	,000	,965	160	,000
ES	,137	160	,000	,963	160	,000
PR	,112	160	,000	,977	160	,009
AI	,140	160	,000	,965	160	,000
PE	,141	160	,000	,965	160	,000
HI	,101	160	,000	,982	160	,040
NA	,097	160	,001	,984	160	,062
RT	,115	160	,000	,958	160	,000
SO	,110	160	,000	,960	160	,000
IP	,101	160	,000	,975	160	,005
CU	,114	160	,000	,971	160	,002
RE	,105	160	,000	,982	160	,031
AE	,132	160	,000	,962	160	,000
PO	,136	160	,000	,963	160	,000
AP	,151	160	,000	,961	160	,000
DR	,158	160	,000	,940	160	,000
FI	,156	160	,000	,947	160	,000
DE-BIEN	,087	160	,005	,987	160	,142
RP-BIEN	,083	160	,009	,980	160	,021
CP-BIEN	,101	160	,000	,985	160	,081
AUT-BIEN	,095	160	,001	,961	160	,000
PV-BIEN	,094	160	,001	,979	160	,017
Bien. Ps.	,090	160	,003	,967	160	,001

a. Corrección de significación de Lilliefors