



**UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, AYACUCHO, 2023**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD MENTAL

AUTOR

RONDINEL BORDA, MARIANELA

ORCID:0000-0002-1371-7970

ASESOR

MILLONES ALBA, ERICA LUCY

ORCID:0000-0002-3999-5987

CHIMBOTE-PERÚ

2024



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA

ACTA N° 0275-121-2024 DE SUSTENTACIÓN DEL INFORME DE TESIS

En la Ciudad de **Chimbote** Siendo las **18:00** horas del día **18** de **Noviembre** del **2024** y estando lo dispuesto en el Reglamento de Investigación (Versión Vigente) ULADECH-CATÓLICA en su Artículo 34º, los miembros del Jurado de Investigación de tesis de la Escuela Profesional de **PSICOLOGÍA**, conformado por:

ALVARADO GARCIA PAUL ALAN ARKIN Presidente
VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA Miembro
ALVAREZ SILVA VERONICA ADELA Miembro
Dr(a). MILLONES ALBA ERICA LUCY Asesor

Se reunieron para evaluar la sustentación del informe de tesis: **BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, AYACUCHO, 2023**

Presentada Por :
(3123192123) **RONDINEL BORDA MARIANELA**

Luego de la presentación del autor(a) y las deliberaciones, el Jurado de Investigación acordó: **APROBAR** por **MAYORIA**, la tesis, con el calificativo de **13**, quedando expedito/a el/la Bachiller para optar el TITULO PROFESIONAL de **Licenciada en Psicología**.

Los miembros del Jurado de Investigación firman a continuación dando fe de las conclusiones del acta:

ALVARADO GARCIA PAUL ALAN ARKIN
Presidente

VELASQUEZ TEMOCHE SUSANA CAROLINA
Miembro

ALVAREZ SILVA VERONICA ADELA
Miembro

Dr(a). MILLONES ALBA ERICA LUCY
Asesor



CONSTANCIA DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD

La responsable de la Unidad de Integridad Científica, ha monitorizado la evaluación de la originalidad de la tesis titulada: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA, AYACUCHO, 2023 Del (de la) estudiante RONDINEL BORDA MARIANELA , asesorado por MILLONES ALBA ERICA LUCY se ha revisado y constató que la investigación tiene un índice de similitud de 14% según el reporte de originalidad del programa Turnitin.

Por lo tanto, dichas coincidencias detectadas no constituyen plagio y la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote.

Cabe resaltar que el turnitin brinda información referencial sobre el porcentaje de similitud, más no es objeto oficial para determinar copia o plagio, si sucediera toda la responsabilidad recaerá en el estudiante.

Chimbote, 20 de Enero del 2025



Mgtr. Roxana Torres Guzman
RESPONSABLE DE UNIDAD DE INTEGRIDAD CIENTÍFICA

Dedicatoria

Dedico a las personas que me ayudaron en mi informe de tesis de investigación titulado bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Ayacucho, 2023, a si también dedicarles a mis familiares, amigos, también agradecer a los estudiantes que me apoyaron en la evaluación.

Agradecimiento

Agradezco al colegio "Señor de los milagros", por su colaboración, a la universidad Uladech a la persona representante de mi informe de tesis millones alba, Erica Lucy en sus accesorias, así mismo agradezco a mis familiares por motivarme cada día en mis estudios, a sí mismo también agradecer a mis amigos y compañeros de la universidad que me apoyaron.

Índice general

Contenido

Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Índice general.....	6
Lista de tablas	8
Resumen	9
Abstract	10
I. Planteamiento del problema.....	11
II. MARCO TEÓRICO	13
2.1. ANTECEDENTES:.....	13
2.2. Bases teóricas	16
2.2.1. bienestar psicológico:	16
2.2.2. Estrés.....	17
III. METODOLOGÍA.....	19
3.1. Nivel, tipo, diseño de la investigación:	19
3.2. Población y muestra.....	19
3.3. Variables. Definición y operacionalización en estudiantes.	44
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:.....	20
3.5. Método de análisis de datos	23
3.6. Reglamento de Integridad Científica.	23
IV. Resultados	25
IV. Discusión.....	27
CAPITULO V: Conclusiones.....	29
V. Recomendaciones	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
Anexo 01. Matriz de consistencia	35

Anexo 02. Instrumento de recolección de información	36
Anexo 03. Validez del instrumento.....	58
Anexo 04. Confiabilidad del instrumento	60
Anexo 05. Consentimiento informado	61
Anexo 06. Documento de aprobación de institución para la recolección de información	62
Anexo 07. Evidencias de ejecución (Declaración jurada, Base de datos)	50

Lista de tablas

Tabla 1	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 2	
Tabla 3	

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, se caracteriza por ser un enfoque cuantitativo y nivel descriptivo correlacional, con diseño no experimental, la muestra está constituida de 120 estudiantes de 3º grado de secundaria en con los instrumentos aplicados en Bienestar psicológico de Ryff y Afrontamiento de Estrés de Barraza dando entre sus variables en bienestar y afrontamiento al estrés en estudiantes. Se obtuvo como resultado que, si existe relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada, Ayacucho, 2023.

Palabras clave: bienestar psicológico, afrontamiento del estrés y estudiantes

Abstract

The objective of this study was to determine the relationship between psychological well-being and coping with stress, it is characterized by being a quantitative approach and correlational descriptive level, with a non-experimental design, the sample is made up of 120 3rd grade secondary school students with the instruments applied in Psychological Wellbeing by Ryff and Coping with Stress by Barraza giving among their variables in well-being and coping with stress in students. The result was that there is a relationship between psychological well-being and coping with stress in high school students of a private educational institution, Ayacucho, 2023.

Keywords: psychological well-being, coping with stress and students

I. Planteamiento del problema

Surge en la ciudad en Ayacucho, en el colegio "SEÑOR DE LOS MILAGROS", con el problema ¿Existió una relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento del estrés en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada Ayacucho, 2023?, dando con los objetivos respondidos con la manera de relacionarse entre las variables correspondidas, así mismo los estudiantes se vio con rendimientos bajos con estrés con motivos de competencias o actividades en sus aulas, adaptándose en la evaluación repartida a los estudiantes de 3° en nivel secundario de una institución educativa, considerando una relación y conocimiento entre ellos(as) en el aula.

Durante la evaluación los estudiantes, se generaban problemas de concentración, problemas de memoria, irritabilidad, temor de no cumplir las obligaciones, disminución de apetito u otros síntomas que le generaban a su cuerpo a tener una concentración psicológico y emocional entre algunos ellos(as), viendo algunos estudiantes evaluados en el aula con una dificultad de rendimientos o de ansiedad. Entonces decimos ¿Los estudiantes pudieron estar relacionados con otros estudiantes estresantes que fueron evaluados en un colegio privado de Ayacucho?, así mismo el bienestar psicológico y la variable de afrontamiento al estrés fueron adecuadas para la evaluación en los estudiantes del colegio privado "SEÑOR DE LOS MILAGROS" en 3° de secundaria.

En estos días hablar del bienestar psicológico, son investigaciones positivas en la salud mental poniendo recursos y potenciales en las personas en sus vidas, dando una experimentación en estilos de vida o entorno social, así mismo los autores (Casullo y Castro, 2000) demarcan una satisfacción y felicidad de signos de salud mental.

Respecto al afrontamiento al estrés, ya es una investigación general u una situación problemática, hay en otros casos no experimentan la misma medida del estrés. Entonces se diría ¿habrá algunas personas relacionadas con el estrés y otro de una determinada forma?, estuvieron satisfechos con la evaluación del bienestar psicológico.

Canessa et al., 2002 manifiesta que el afrontamiento al estrés, es visto como una destreza psicosocial en personas de niveles conductuales o cognitivos dando una exigencias o preocupaciones a sus hijos a su futuro en sus logros, presiones familiares, separaciones de padres o en su carrera profesional.

Asimismo, Balcázar et al., 2017 menciona que sus dimensiones del bienestar psicológico y el estrés en los estudiantes de un colegio, están relacionados por los tipos emocionales donde sus apreciaciones son positivas dado que se incluye de sus propios problemas en la salud mental, manejo en su alrededor.

Definiendo también cambios con ellos mismos y con sus entornos, dando nuevas situaciones de autoevaluarse considerando ¿existe relación entre sus variables bienestar psicológico y afrontamiento de estrés en estudiante de secundaria de una institución educativa privada, Ayacucho, 2023?

- Determinar la relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Ayacucho, 2023
- Describir el nivel y dimensiones de Bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Ayacucho, 2023.
- Determinar el nivel y tipos de Afrontamiento al estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Ayacucho, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES:

Canchari et., al. (2020), El objetivo de su investigación que lleva de título "afrentamiento al estrés y Bienestar psicológico", en estudiantes de una institución educativa estatal de Lima. Desarrollado con una investigación de tipo transversal, cuantitativa y aplicada, de diseño no experimental, descriptivo correlacional. Dando las evaluaciones en 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, con una relación positiva entre sus variables a si mismo con las dimensiones, dando por último se encuentra una relacion negativa entre sus variables.

Peña et., al. (2022), Determina la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte. Dando a sus estudios correspondientes al alcance correlacional de corte transversal. Conformada con 120 estudiantes de sexo femenino, de los grados 3° y 4° de secundaria. Con los instrumentos utilizados "Escala de bienestar psicológico, escala en afrontamiento para adolescentes y una ficha sociodemográfica", para su análisis estadístico el programa Stata 13.1 y análisis descriptivo (circulación frecuencias, porcentajes, media y desviación estándar). Además, se investiga un análisis inferencial con las de Shapiro, Chi cuadrado, U de Mann Whitney, Kruskall Wallis y Spearman. Con sus resultados de evaluación en adolescentes con 71.93 de la media de las estudiantes empleó el estilo resolver el problema. Asimismo, el 49.12% en adolescentes practican su religión alta con bienestar psicológico y el 33.34% de escolares acudieron a servicios de salud mental y finalizando con una conclusión de competencia, control y/o establecimientos de red de apoyo.

Yataco (2019), Determina la correspondencia del Bienestar Psicológico y Estrés Académico en estudiantes de ingeniería de Sistemas de una casa de estudio de Lima Sur. Con un estudio de tipo correlacional – cuantitativo, asimismo su diseño fue no experimental de corte transversal. Por 496 educandos estuvo constituida la muestra con edades de 16 a 29 años. Se empleó la Escala de Bienestar Psicológico de Sánchez - Cánovas y con inventario de SISCO en estrés Académico de Barraza. Dando los resultados obtenidos en 27% en bienestar psicólogo donde se encontró categoría muy bajo, en 19% fue moderado, el 20.2% alto y el 14.5% muy alto: de igual forma se encuentra las discrepancias importantes de

función ciclo académico el 16.1% fue en la categoría muy bajo, el 31% fue bajo, el 25.8% fue moderado, el 12.1% fue alto y el 14.9% fue muy alto; no se encontró discrepancias importantes con respecto al género y ciclo académico. No se encontró correspondencia importante entre las dimensiones del Bienestar Psicológico con las dimensiones del estrés académico, sumado a ello se finaliza encontrando la correspondencia significativa y denegación entre sus ambas variables.

Turpo et., al Lima. (2020), Su presente objetivo de investigación es determinar la influencia de " estrés académico en el bienestar psicológico en tiempos de pandemia en estudiantes de secundaria de un colegio particular Cusco, 2020. Dando su estudio corresponde a un enfoque cuantitativo, con alcance de su estudio investigado en tipo básica en nivel explicativo, asimismo su estudio es un diseño no experimental en corte transversal de método hipotético_ deductivo. Con muestra en 109 estudiantes de 4to y 5to secundaria. En su nivel moderado de estrés académico alcanza a mayor agrupación de 51%, seguido del nivel profundo con un 37%y por último el nivel leve con un 13%. Con respecto al bienestar psicológico su nivel alto con mayor agrupación de 83%, seguido del nivel moderado con 14% y por último el nivel bajo con apenas 4%. Con que se incluye dependencia entres sus variables.

Rojas et., al Piura. (2023), El presente estudio tuvo como objetivo identificar la relación entre el Estrés Académico y Bienestar Psicológico en estudiantes de Nivel Secundario de una Institución Educativa de la Ciudad de Piura siendo este un estudio de tipo sustantiva y no experimental transversal don diseño descriptivo correlacional, está conformada con una muestra de 284 estudiantes de 12 a 18 años de edad. Se aplico el instrumento en medición de Inventario SISCO en Estrés Académico de Barraza (2007) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995). Los resultados correlacionales se obtuvieron con la prueba de Spearman, lo cual se concluyó que existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés académico y el bienestar psicológico en los estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura, con una bilateral de bajo 05 demostrado una correlación negativa entre sus variables. Finalmente, se mostró un nivel medio (72 %) en estrés académico y un nivel alto (56%) en bienestar psicológico.

Aylas y pive, al. Huancayo (2022), La presente investigación se dio con el inicio del problema general y el objetivo general, determinándose la relación que existe entre las variables de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022. Se estableció con nivel metodológico, de método general (método científico) y método específico (descriptivo), tipo básico, nivel relacional y diseño correlacional. Con los 1650 estudiantes del 1ro al 5to de secundaria de la Institución Educativa Estatal Politécnico “Túpac Amaru” – Huancayo y la muestra se constituyó por 340 estudiantes en lo cual se determinó con muestreo no probabilístico intencional, de instrumentos (Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J). Que fueron sus resultados en correlación $r_s = 0,337$ con una relación de directa baja de valor $0,0 < 0,05$ dando la hipótesis alterna, rechazando una hipótesis nula, concluyendo una relación directa baja entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo, 2022; frente a ello se recomienda que a las autoridades educativas realizar talleres de fortalecimiento de estrategias, así como realizar conversatorios de bienestar psicológico comprometiendo la participación en los estudiantes.

Castro., al Chíncha (2022), La investigación tiene por fin determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho 2022. Esta tesis es de tipo básica, corte transversal, con un diseño no experimental, descriptivo. Así mismo, la población muestra con 75 voluntarios mayores de edad participantes en la organización Voluntades Ayacucho, de igual manera la técnica se emplea la encuesta: para la correlación de información se aplicará una escala de bienestar psicológico (BIEPS) y el Afrontamiento al Estrés (COPE28). Sus resultados encontrados en esta investigación reflejo que existe una relación significativa entre sus variables “bienestar psicológico y afrontamiento al estrés”, con el estadístico rho. De Spearman con un coeficiente de correlación de $\rho = 0.287$ y un valor de significancia de 0.012, lo que indicó una correlación baja y directa lo cual es interpretado que existe una relación entre Bienestar psicológico y el uso de estrategias de afrontamiento al estrés. Además, se halló que 44% de voluntarios presenta un nivel bajo de bienestar psicológico y un uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés representado con un 57.33%.

Quintanilla., al. Huancayo (2019), Su investigación responde al problema, donde el objetivo es establecer sus diferencias en bienestar psicológico, según sexo, procedencia y

tipo de familia a los estudiantes de la muestra. La hipótesis planteada afirma que existen diferencias significativas de bienestar psicológico según sexo, procedencia y tipo de familia de los estudiantes matriculados en el 6° grado de primaria de la Institución Educativa N°31595 Florencio Hinojosa Caparachín. Este estudio es de tipo descriptivo, se trabajó con el método científico con un diseño descriptivo comparativo. La muestra fue realizada con la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff, dando un procedimiento estadístico de porcentaje (0,43), una media aritmética (56%), así mismo el T de Student llegando a una conclusión de estudiantes investigados en nivel bueno y sus muestras no son significativas con su caracterización en familia.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. bienestar psicológico:

2.2.2.1. Definición. Según el bienestar psicológico, es un ciclo de vida, así mismo, también es como una meta o un proceso para sus desarrollos destinando una presentación de desarrollos potenciales de una verdadera meta en la persona según el autor Ryff (2001), con un modelo de 6 dimensiones, que es una autoaceptación de cada uno.

a) Autoaceptación: Son personas que sienten relacionadas entre ellas mismas y una actitud de una autoaceptación o postura positiva, a pesar de sus dificultades que puedan presentar.

b) Relaciones positivas: De una persona a otra, que se determina como una estimulación hacia la otra persona o también se le pueda llamar apreciar. A una relación apropiada de sus entornos, que conlleve a las demás personas a implantar una nueva conexión según el autor Helgeson et al., (1994).

c) Dominio del entorno: En la habilidad personal de elegir o crear nuestros entornos favorables, presentando que la persona tenga un manejo social, sintiéndose con una sensación de el mismo y adaptarse a sus sueños, necesidades, según para Diaz (2020) vio que es una intervención activa en el entorno, de tal manera que ejerce funciones psicológicas eficaces.

d) Autonomía: Es el valor de una persona según su comportamiento de su precisión social, sus propias diferencias, al llevar el control de sus propias conductas, tales que sus habilidades son: (elecciones, ser independiente en la vida y tener seguridad).

e) **Propósito en la vida:** Es un objetivo que da esfuerzo al ser humano a ser perfecto y cumpla con una potencial, con lo cual obtiene un propósito de vida que le ayude en su presente y su futuro según los autores Ryff y Keyes (1995).

f) **Crecimiento personal:** Es una relación, como se ve en su personalidad cuando va creciendo y su desarrollo de ellos mismos, según la persona se desenvuelva a tener una satisfacción más segura.

2.2.2. *Estrés.*

2.2.2.1. Definición. Según el estrés, es un afrontamiento de problemas donde hay situaciones, emociones, percepciones, demandas del entorno y capacidades del individuo por lo tanto el estrés es una respuesta natural del organismo, también nos permite adaptarnos a los cambios, activaciones.

Según los autores Folkman y Lazarus et., al. (1986) define que todo aspecto cognitivo es considerado como el crecimiento evaluativo que indica porqué y hasta donde debe llegar el ser humano y el estresante ambiente que lo rodea, teniendo en cuenta las situaciones que le presiona, a la persona en su actividad laboral como estudiante.

Hobfoll et., al. (1989) define que el estrés es un aspecto de malestar, de una respuesta fisiológica específica, que afecta al sistema nervioso autónomo y preocupaciones según los científicos de la salud físico y mental provocando (ansiedad, angustia y preocupaciones) en su entorno familiar y social.

Pérez et., al. (2012) Manifestó en su caso, fue un estrés normal del individuo por momentos, tanto a ello se le aplicaron algunos test de afrontamiento del estrés, para así los evaluados tengas refuerzos como se sienten amenazados por el estrés.

Siendo el objetivo principal de disminuir el estrés de los alumnos y regresar una sensación, desarrollada para su afrontamiento al estrés, de sus dimensiones escogidas sea adecuada para su personalidad de sus afectos negativos, en conclusión, todas las personas debemos prevenir y controlar la salud del estrés.

- **Afrontamiento:** Son donde la persona se está desarrollando, según las estrategias de sus afrontamientos internos y externos que ellos tienen como equilibrios, también está en lo psicológico de la persona y de sus entornos social.
- **Afrontamiento al Estrés:** Lazarus et., al. (1986) ellos según su investigación, de trabajos Conectivo y conductual evolucionaron, al humano con diferentes detalles que eran internos o también externos según eran evaluados.

Teorías: Bienestar psicológico, afrontamiento del estrés y estrés.

- **Bienestar psicológico:** Según autor Ryff (1989), afirmo el bienestar psicológico es una teoría de funcionamiento "positivo", se centra en desarrollar las capacidades de la persona y sus indicadores de funcionamientos.
- **Afrontamiento del estrés:** Según autor Muñoz (2014), afirmo que las personas padecen afectados con condiciones individuales como (edad, sexo, estado civil, capacitaciones como exceso de trabajos o crecimiento económico).
- **Estrés:** En la Teoría del estrés de Selye (1956), afirmo que el estrés "negativo" aparece cuando una persona es sometida a unas dosis de estrés acumuladas que superan su umbral óptimo de adaptación; así, el organismo empieza a manifestar señales de agotamiento.

2.3.HIPOTESIS:

H1: Existe relación entre bienestar psicológico y afrontamiento de estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Ayacucho, 2023

H2: No existe relación entre bienestar psicológico y afrontamiento de estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Ayacucho, 2023

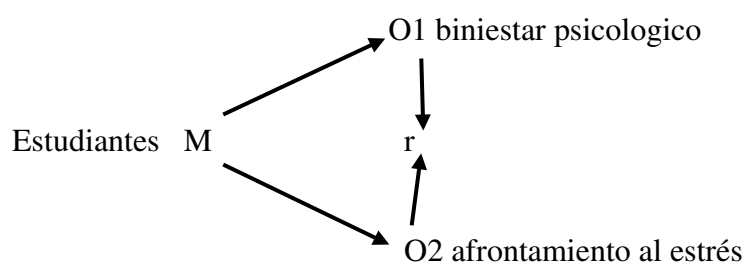
III. METODOLOGÍA

3.1. Nivel, tipo, diseño de la investigación:

El presente trabajo se caracteriza en cuantitativo y un nivel descriptivo correlacional, debido a que se enfocó a describir los datos relacionados en las variables escogidas. Según los autores (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

El tipo de investigación presente del trabajo en prueba normalidad, está un orden paramétrico no experimental observacional, debido a que solo se generan conocimientos de baja o alta respuestas. Según Shuell, (1986) la investigación básica de las actividades mentales, de una investigación pura, teórica o dogmática ya que se caracteriza por sus objetivos de metas y organización de estrategias.

Ha continuación, se muestra el esquema del diseño:



M: estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Ayacucho

O1: bienestar psicológico

O2: afrontamiento al estrés

R: relación entre las variables

3.2. Población y muestra.

Población: El universo de investigación en los estudiantes de un colegio privado contaron con dos pruebas psicológicas de bienestar psicológico y del afrontamiento del estrés.

Muestra: La muestra constituida por una población estuvo conformado por máximo de 120 estudiantes de 3° grado de nivel secundaria cuyas secciones fueron A y B, según sus criterios de elegibilidad que cumplan.

Datos de criterios de inclusión de mi muestra y universo:

- Estudiantes presentes al momento de la evaluación
- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes que han finalizado correctamente el llenado del test
- Criterios de Exclusión
- Estudiantes que no cumplan con los criterios de inclusión.

Por lo que la población será un total de $N = 120$ estudiantes del 3° grado de nivel secundaria cuyas secciones fueron A y B, con los que fueron evaluados en la investigación, con lo cual se eligió muestras no probabilísticas de tipos de convivencia, haciendo un total de $N = 120$ estudiantes.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos:

Técnicas: En la presente investigación de la variable asociación fue la encuesta, que consistió el recojo de informaciones a través del cuestionario de bienestar psicológico de una manera directa. En cambio, para la evaluación de la variable de supervisión de afrontamiento del estrés se utilizó la técnica psicométrica, que consiste en lo declarado en la ficha técnica del instrumento.

Según Díaz (2009), la encuesta contiene consignas la cual favorece la información de lo estudiado, así mismo la psicometría del test cuenta con una validez y confiabilidad.

Validez y confiabilidad:

La validez y confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), se presenta con altas correlaciones con un Alfa de Cronbach general de 0,90 halladas en dicha versión indicando lo siguiente: Autoaceptación (0,90); Relaciones positivas (0,98); Autonomía (0,96); Dominio del entorno (0,98); Propósito en la vida (0,98) y Crecimiento personal (0,92). De este modo cumpliendo con las propiedades desarrolladas en su versión.

En la adaptación española traducida por Díaz et al. (2006), la presente escala obtuvo en su análisis estadístico una buena consistencia interna medida con un Alfa de Cronbach comprendidos entre 0,71 y 0,83, quedando la validez y confiabilidad de la siguiente manera: autoaceptación = 0,83, Relaciones positivas = 0,81, Autonomía = 0,73, Dominio del entorno = 0,71, Propósito en la vida = 0,83, Crecimiento personal = 0,68. A excepción de la última dimensión que es aceptable en cuanto al Alfa de Cronbach, se indica en consecuencia que la versión española adaptada por Díaz et al. (2006), es válida representando bien aquellos elementos teóricos de las dimensiones.

Para el presente instrumento adaptado, la validez factorial de escala original se llevó a cabo a través de la comprobación mediante el Análisis factorial confirmatoria quedando validado para su uso correspondiente.

Se determinará la validez y confiabilidad para la población local, la validez se desarrollará mediante el método de ítem-test a través de la técnica de coeficiente de Pearson.

Validez y confiabilidad:

La validez y confiabilidad de la escala de estrés de Arturo Barraza Macias (2006), con la Teoría Clásica de los Test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del Inventario SISCO del Estrés Académico las estrategias de confiabilidad por mitades y el Alfa de Cronbach comprometidos entre: (Trabajos obligatorios, sobrecarga académica, percepción del profesor, percepción de la asignatura), en su análisis de fiabilidad y el análisis factorial de componentes principales realizados sobre la escala de 20 ítems han permitido seleccionar los indicadores más significativos del constructo planteado, reduciendo a cuatro los componentes y limitando la escala a 11 ítems, después de seleccionar aquellos que mantenían mayores pesos en cada uno de los factores sin compartir pesos apreciables en el resto. La escala de 11 ítems presentó una consistencia interna media-alta (Morales, Urosa y Blanco, 2003: 92) con un Alfa de Cronbach= 0.771, considerando que se han suprimido nueve ítems de la escala inicial.

3.5. Método de análisis de datos

Teniendo en cuenta que el estudio es de tipo descriptivo, observacional y nominal (por lo que se requiere un procedimiento estadístico), por lo antes se halló la estadística de chi cuadro de independencia, con un nivel de significancia de $\alpha=2\%=0,02$. El análisis estadístico fue bivariado, dando el procesamiento de los datos realizados en el Excel 2013 y también realizado por el (SPSS 27).

3.6. Reglamento de Integridad Científica.

La presente investigación se llevará a cabo según los principios éticos establecidos en el código de ética de ULADECH, los cuales son: protección de las personas, libre participación y derecho de estar confirmado, nos beneficencia no maleficencia, justifica e integridad científica. Cabe de calcar que a cada ingresante se le solicitara la firma de un consentimiento informado, donde se le explicara los objetivos de la investigación y se garantizara su confidencialidad y anonimato. Esta investigación se registrá por los principios del código de la ética del psicólogo peruano, además que se desarrollaran bajo la normativa de asociación americana para la investigación de la Opinión Pública (AAPOR).

3.3. Cuadro de operacionalización de variables:

Tabla 1:

Variables y definición operacional del bienestar psicológico:

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Bienestar Psicológico	Es la ausencia de trastornos psicológicos o malestar y la simple firmeza de recibir afecto positivo.	Puntuación obtenida de la escala de Bienestar Psicológico de Ryff.	Autonomía	-2, 8, 14, -20, 26, -32, 38, -44,50,-56, -62,68,-74,80.	Escala Ordinal
			Manejo del Ambiente	3, -9, -15, 21, -27, 33, 39, -45, 51, 57, -63,69,-75,81	
			Crecimiento Personal	-4, 10, 16, -22, 28, -34, 40, 46,52, -58, 64, 70,-76, -82	
			Relación con Otros	1,-7,-13,19,25,-31,37,-43,49,-55,-61,67,-73,79	
			Sentido de Vida	5, -11, -17, 23, -29, -35, -41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.	
Autoaceptación	6, 12, -18, -24, 30, 36,-42,48, -54, -60, -66, 72, 78, -84				

Tabla 2:

Variables y definición operacional del Afrontamiento al estrés:

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Afrontamiento al estrés	Es la predisposición personal para confrontar las diversas situaciones cotidianas la cual determina el uso de algunas estrategias para poderlo afrontar, y lograr su equilibrio tanto situacional como temporal.	La puntuación total del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).	Afrontamientos enfocados en el problema	Afrontamiento activo (1,14,27,40) Planificación (2,15,28,41) Supresión de otras actividades (3,16,29,42) Postergación del afrontamiento (4,17,30,43) Búsqueda de Apoyo Social (5,18,31,44) Búsqueda de Soporte Emocional (6,19,32,45)	Nominal
			Afrontamientos enfocados en la emoción	Reinterpretación positiva y Desarrollo personal (7,20,33,46) Aceptación (8,21,34,47) Acudir a la religión (9,21,34,48) Enfocar y liberar emociones (10,22,34,49)	
			Otros estilos de afrontamiento	Negación (11,23,35,50) Conductas Inadecuadas (12,24,36,51) Distracción (13,25,37,52)	

V. Resultados

Tabla 1:

Determinar la relación entre Bienestar psicológico y Afrontamiento al estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Ayacucho, 2023.

<i>Kolmogorov-Sminov</i>			
	<i>gl</i>	<i>Sig</i>	
Modos de			
Biniestar psicologico	.380%	6%	0.2%
Afrontamiento del estrés	.194%	3%	

Interpretación:

Observando la tabla, se encontró relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés. Dando una muestra de correlación significativa de grado de libertad de 380% y un nivel de significancia del 6%, reflejado en un valor de 0.2%. Así mismo el afrontamiento al estrés, presenta una correlación de grado de libertad de 194% y un nivel de significancia de 3%.

Tabla 2:

Describir el nivel y dimensiones de Bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Ayacucho, 2023.

Niveles	Frecuencias	Porcentaje
Nivel Mínimo	25	20,0%
Nivel Promedio	45	38,0%
Nivel Alto	50	42,0%
Total	120	100,0%

Interpretación:

Se puede observar que un total de 120 encuestados representa al 100%, donde 50 participantes equivale a 42,0 % denotando el nivel alto, el 45 participante obtuvo el 38,0 % que se encuentra en el nivel medio, 25 participantes obtuvieron el 20,0 % que están en el nivel bajo.

AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS:

Determinar el nivel y tipos de Afrontamiento al estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Ayacucho, 2023.

Nivel 1:

Describir el nivel de afrontamiento al estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Ayacucho, 2023.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	20	26,0%
Medio	40	30,0%
Alto	60	44,0%
Total	120	100,0

Interpretación:

En la tabla 1, se describe el nivel de afrontamiento al estrés, con el nivel bajo 26,0% medio con 30,0% y alto con 44,0% en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Ayacucho, 2023.

IV. Discusión

Presentando los resultados sobre el bienestar psicológico de los estudiantes muestran una prevalencia mínima, es un ciclo de vida, así mismo, también es como una meta o un proceso para sus desarrollos destinando una presentación de desarrollos potenciales de una verdadera meta en la persona según el autor Ryff (2001), con un modelo de 6 dimensiones, que es una autoaceptación de cada uno. A si mismo la operacional en el bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social.

Presentando los resultados en afrontamiento al estrés, comprende un conjunto cognitivo y conductual, dando los cambios del modelo transaccional, interna (estado emocional) o externa (ambiente estresante), llegando a superar los recursos del propio sujeto (Lazarus y Folkman, 1986). A si mismo la operacional son modos de afrontamiento en estrés, las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio

Estos resultados sugieren que los estudiantes enfrentan ciertos desordenes en su vida, preocupaciones por las calificaciones de sus exámenes y, en algunos casos, una falta de orientación adecuada en su aprendizaje. Además, muchos de ellos también están lidiando con problemas familiares.

Este hallazgo es similar a lo reportado por Pérez et., al. (2018) quien realizó un estudio donde investigo, una correlación entre dos variables estudiadas en nivel bajo dando a sus dimensiones de bienestar psicológico y el afrontamiento del estrés. Dando con el autor Rocha et., al. (2018) en su objetivo principal es determinar la relación entre afrontamiento y autoestima en los estudiantes universitarios de los primeros ciclos de la Escuela de Psicología Humana en la Universidad Alas Peruanas, dando una investigación de enfoque cuantitativo, tipo básica, de diseño no experimental, transversal y correlacional con 116 estudiantes y la muestra fue de 95, su técnica de recolección de datos utilizando los cuestionarios de Carver (COPE) para la variable afrontamiento y el cuestionario de Cooper Smith para la variable autoestima. Las conclusiones de la investigación fueron que un 48.4% de estudiantes son de nivel de Autoestima Medio Alto; asimismo, se encontró correlación muy baja entre la variable estilo de Afrontamiento (tres dimensiones) y la autoestima.

Teóricamente, Escala de afrontamiento del estrés Cope (1989), plantea “Afrontamiento del estrés en la valoración representan las estrategias específicas de afrontamiento que usan las personas en situaciones de estrés y son: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, restricción del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva o crecimiento, aceptación, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental.

Amarís (2013) señala que las estrategias de afrontamiento vienen a ser todos los recursos psicológicos que utiliza la persona para enfrentar ciertas dificultades y situaciones que generan estrés, a los estudiantes para disminuir y eliminar todo tipo de conflicto con los demás, dándoles muchos beneficios personales en su salud mental como talleres, charlas, capacitaciones contribuyendo su fortalecimiento o conocimiento entre ellos mismos.

Actualmente, se observó los problemas y dificultades en casos a los estudiantes del colegio “Señor de los milagros” Ayacucho. Teniendo en cuenta la problemática de la investigación de Pearson a desarrollarse, viendo, averiguando y analizando sobre variables: (el bienestar psicológico y afrontamiento del estrés de los estudiantes de Ayacucho), de edad 15 a 17 años de las secciones de 3ro grado; con la finalidad de saber cómo evitar el estrés o bienestar psicológico en el colegio evaluado, si hubo correlación con la evaluación.

Asimismo, se halló que los niveles del estrés y el bienestar psicológico en un colegio privado de un distrito de Ayacucho, 2023; con una correlación de una medida significativa baja en los estudiantes, considerar ¿Cómo se sienten?, dando un objetivo descriptivo de una relación directa, a sus problemas, emociones de sus diferencias en las variables investigadas de 120 estudiantes en cuantitativas continuas, dando respuestas negativas y positivas.

Conclusiones

- Existe relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés entre los estudiantes de nivel secundario de una institución privada educativa de Ayacucho, 2023.
- Respecto al bienestar psicológico se determinó en un 50% de los estudiantes tienen un nivel alto.
- Respecto al afrontamiento al estrés se identificó que en 26% mostrando en el nivel bajo y tipos de dificultades, así mismo demostraron tener la habilidad de adecuarse a los cambios para estudiar demostrando a ser positivos por lo que se ubican en la dimensión de estrés centrando a la emoción.

V. Recomendaciones

A los próximos investigadores de una institución educativa "Señor de los milagros", se les sugiere desarrollar más estudios sobre el tema recomendado de bienestar psicológico y afrontamiento del estrés para implementar el conocimiento hacia los próximos estudiantes, dando más conocimientos y desarrollos hacia su salud mental.

A los alumnos, próximos se les recomienda buscar más información y conocimientos del bienestar psicológico y afrontamiento del estrés a si reforzando su resolución de problemas de sus decisiones de su proyecto de vida presente.

Gozar en la vida diaria de manera positiva, con una alimentación tranquila o equilibrada, organizaciones en el tiempo de estudio mediante en el estrés, penar en el presente, en los relajamientos como canto, baile, actuaciones u otros como también dormir bien, realizar actividades físicas como correr u entrenar, así mismo alegrándose con las compañías de sus queridos y socializase con sus compañeros o amigos del colegio ya que es importante para sacar el estrés.

Continuando con el afrontamiento al estrés que es lo más afectante en la vida de los estudiantes o en general algunas recomendaciones seria disminuir buscando ayuda en profesional en caso necesario, no comer en exceso, no fumar cigarrillos ya que afecta al cerebro o al hígado, tampoco en exceso de alcohol y eliminar las drogas, dormir lo necesario o lo suficiente, también recocer que cosas no puedo cambiar en mi persona, evitando las situaciones estresantes, hacer ejercicios en vez en cuando para que el cuerpo este activo u de buena salud, hacer actividades nuevas y que desestresen.

A la subdirección, encargada se dio programar talleres, ejercitar más técnicas de expresión o relajación como actividades o talleres como: en algunos juegos, danzas, cantos, teatros u otras orientaciones, terapias psicológicas en el centro de salud a si mismo tener en cuenta sus problemas de control emocional o problemas de consumo de alcohol, drogas en los alumnos próximos del 3° año de secundaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arias Quispe, Yuly Pilar. (2022) *Bienestar Psicológico y afrontamiento al estrés en estudiantes de la institución educativa pública "Luis Carranza "Ayacucho 2021.*

La población está conformada por 54 estudiantes del nivel de secundaria del 5° grado de secundaria entre mujeres y varones.

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/25812>

Aylas y Pive. (2022). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública, de Huancayo "*psicología, gestión de salud*", (pp.156).

https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/5252/T038_75513241_75924956_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Aranguren, M., & Irrazabal, N. (2015). Estudio de las propiedades Psicométricas de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes argentinos. "*Ciencias Psicológicas*". http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212015000100008

Adanaque, (2020) *Bienestar Psicológico y afrontamiento al estrés en los colaboradores de los Centros de Salud Mental Comunitarios de la Provincia de Sullana, 2019 "Calidad de las Prestaciones Asistenciales y Gestión en Riesgo de la Salud"*, (pp.121). <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/61976>

Boullosa, G. (2013) *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Tesis para optar el grado de Licenciada en Psicología.* Recuperado de: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/4880>

Castro. (2022). *bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en voluntarios de la organización voluntades Ayacucho "calidad de vida, resiliencia y bienestar psicológico"* (pp.83).

<https://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/2174/1/CASTRO%20PIZARRO%20ANNET%20ASHLEY.pdf>

Frydenberg, E., & Lewis, R. (2000). Escala de afrontamiento para adolescentes. "Psicología educativa y psicometría" PSEA S.A.S. (pp.20)

<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1905/1/ROCIO%20PEREZ%20PEREZ.docx.pdf>

González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabeu, J. (2002) Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*. 2002. Vol. 14, nº 2, pp. 363-368. Universidad de Valencia. Recuperado de:

<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=733>

Muñoz. (2014). afrontamiento al estrés: una revisión teórica y evolutiva del concepto "psicología y evolutiva" (pp. 14).

<https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/5737/Gallardo%20Mendoza%20Liz%20Meli.pdf?sequence=5&isAllowed=y>

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. "revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo". Educación Costa Rica (pp.171-190).

<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>

Peña. (2022). Bienestar psicológico y afrontamiento en adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte. "Psicología y salud", (pp.79)

<https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/1909/TESIS%20-%20ALVA%20PE%c3%91A.pdf?sequence=11&isAllowed=y>

- Paris, L. & Omar, A. (2009). Estrategias de afrontamiento al estrés como potenciadoras del bienestar. *“Psicología y Salud”*, 19 (2), 167-175. Recuperado de <https://www.uv.mx/psicysalud/psicysalud-19-2/19-2/Laura-Paris.pdf>
- Quintanilla. (2019). Bienestar psicológico en estudiantes de la institución educativa n°31595 Florencio Hinojosa caparachín - el tambo. *“educación primaria”* (pp.107).
https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/7480/T010_7210_4963_T.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Raymundo. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *“Psicología y salud”*, (pp.105-126)
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/656750/Rebora_C_D.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Rojas. (2023). Estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública de la ciudad de Piura y Perú *“Psicología mental y violencia”*, (pp.56).
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/115633/Rojas_NA_C-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Urbano, R. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares lima norte - Universidad Cayetano Heredia. *“psicología clínica con terapia infantil y adolescente”* Lima-Perú. Recuperado de: 2019, (pp.101).
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Vázquez, C. (2009). La ciencia del bienestar psicológico. En La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva (pp.13- 46). Madrid: Alianza Editorial.
Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=556800>
- Wilkerson, B. (2000). La salud mental como arma fundamental de la productividad. En “*Día Mundial de la Salud Mental: 10 de octubre de 2000. Federación Mundial para la Salud Mental.*” Taiwán. <file:///D:/Descargas/Dialnet-BienestarPsicologico-3698512.pdf>
- Yataco. (2019). bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas de una universidad privada de lima sur “*psicología y salud mental*” (pp.120). <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/707>

Anexo 01. Matriz de consistencia

¿Problema general?	Objetivo	Variables y dimensiones	Metodología
<p>¿Cuál es el nivel de bienestar psicológico y afrontamiento del estrés en estudiantes de una institución privada educativa de Ayacucho, 2023?</p>	<p>Objetivo general: Determinar la relación entre Bienestar psicológico y Afrontamiento al estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Ayacucho, 2023.</p> <p>Objetivo específico: Describir el nivel y dimensiones de Bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Ayacucho, 2023. Determinar las dimensiones de bienestar psicológicos y el afrontamiento al estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa privada de Ayacucho, 2023. Describir el nivel de afrontamiento al estrés en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Ayacucho, 2023. Determinar el nivel de relación entre las relaciones positivas y dimensiones Bienestar psicológicos en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Ayacucho, 2023. Determinar el nivel de autónomo y dimensiones Bienestar psicológicos en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Ayacucho, 2023. Determinar el nivel de dominio del entorno y dimensiones Bienestar psicológicos en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Ayacucho, 2023 Determinar el nivel de propósito en la vida y dimensiones Bienestar psicológicos en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Ayacucho, 2023 Determinar el nivel de crecimiento personal y dimensiones Bienestar psicológicos en estudiantes de nivel secundario de una institución educativa de Ayacucho, 2023</p>	<p>Variables: -Bienestar psicológico. -Afrontamiento del estrés.</p> <p>Dimensiones: Bienestar psicológico: -Autoaceptación -Relaciones positivas -Dominio del entorno -Autonomía -Propósito en la vida -Crecimiento personal</p> <p>Afrontamiento del estrés: EN LO COGNITIVO: -preocupación, -buscar apoyo social y autocrítica</p> <p>EN LO AFECTIVO: -apoyo social, -escape/evitación y aislamiento.</p>	<p>Tipo de investigación: -Observacional -Descriptivo correlacional</p> <p>Nivel de investigación: Descriptivo correlacional.</p> <p>Diseño de investigación: No experimental, transversal, descriptiva simple.</p> <p>Universo: Investigación se ha será a los estudiantes de un colegio privado tal que con ellos se contarán dos pruebas psicológicas de bienestar psicológico y del afrontamiento del estrés.</p> <p>Muestra: La muestra estará constituida por una población que estará conformada por máximo de 120 estudiantes de 4 y 5 grado de nivel secundaria cuyas secciones fueron A y B.</p> <p>Técnicas: Encuestas</p> <p>Instrumentos: -Bienestar psicológico (Riff). -Escala de afrontamiento de (Cope).</p>

Anexo 02. Instrumento de recolección de información

PREGUNTAS RESPECTO DE SU CUESTIONARIO DE RIFF

Marcar sí o no según a su respuesta que tenga pesando:

N°	Dimensiones / ítems	RESPUESTA		SUGERENCIAS
		SI	NO	
	DIMENSIÓN: Auto Aceptación			
1	Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento/contenta con cómo han resultado las cosas			
2	Reconozco que tengo defectos			
3	Reconozco que tengo virtudes			
4	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo			
5	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría			
6	En general, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo			
7	Me gusta la parte de los aspectos de mi personalidad			
N°	DIMENSION 2: Relaciones Positivas	SI	NO	SUGERENCIAS
8	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas			
9	Puedo confiar en mis amigos			
10	Mis relaciones amicales son duraderas			
11	Comprendo con facilidad como la gente se siente			
12	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo			
13	Mis amigos pueden confiar en mi			

14	Es importante tener amigos			
N°	DIMENSION 3: Autonomía	SI	NO	SUGERENCIAS
15	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de las personas			
16	Tengo confianza en mis opiniones aun cuando son opuestas a lo que la mayoría opina.			
17	Sostengo mis decisiones hasta el final			
18	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mi			
19	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.			
N°	DIMENSION 4: Dominio del entorno	SI	NO	SUGERENCIAS
20	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla			
21	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles			
22	Siento que soy víctima de las circunstancias			
23	Tengo la capacidad de construir mi propio destino			
24	Es general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo			
25	Soy bastante bueno manejando muchas de más responsables en la vida diaria			
26	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto			
N°	DIMENSION 5: Propósito en la Vida	SI	NO	SUGERENCIAS
27	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para alcanzar lo que me he propuesto para el futuro.			

28	Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propuse a mí mismo			
29	Cuando cumplo mi meta, me planteo meta			
30	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mi			
31	Tengo objetivos planteados a corto y a largo plazo			
32	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro			
33	Tomo acciones ante las metas que me planteo			
34	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida			
N°	DIMENSION 6: Crecimiento Personal	SI	NO	SUGERENCIAS
35	En general, me siento seguro/segura conmigo mismo/misma.			
36	Considero que hasta ahora no hay mejoras en mi vida			
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como mi persona			
38	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafían lo que uno piensa sobre el mismo y sobre el mundo			
39	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento			

DISTRIBUCION DE BAREMOS PARA LA CALIFICACION E INTERPRETACION DEL INSTRUMENTO

Para su corrección invertir los ítems (15,17,21,23 y 26). Teniendo en cuenta las siguientes pautas: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1)

Distribución de valores de Bienestar psicológico

GRADO DE BIENESTAR PSICOLOGICO	
RANGO	NIVEL DE BP
>176 pts.	BP Muy alto
141-175 pts	BP Alto
117- 140 pts	BP Promedio
< 116 pts	BP Bajo
PUNTAJE MAXIMO TOTAL: 234 PUNTOS	

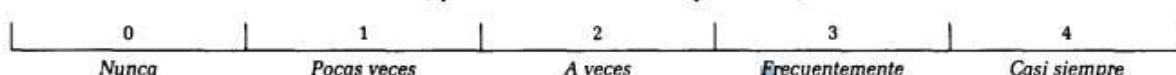
Distribución de valores para las dimensiones del Bienestar Psicológico

GRADO DE LAS DIMENSIONES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO						
RANGO	Autoacep.	Relac. Pos.	Autonomia	Dmnio de Ent.	Prop de Vida	Creemto. Pers.
Alto	>27	>27	>36	>27	>27	>32
Medio	18 – 26	18 – 26	24 – 35	18 – 26	18 – 26	21 – 31
Bajo	<17	<17	<23	<17	<17	<20
Puntaje max.	36 pts.	36 pts.	48 pts.	36 pts.	36 pts.	42 pts.

AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS:

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que usted piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente [aproximadamente durante el pasado año].



DIMENSIÓN 1	RESPUESTA				
1. Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente	0	1	2	3	4
2. Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3. Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4. Descargué mi mal humor con los demás	0	1	2	3	4
5. Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
6. Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
7. Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
8. Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
9. No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
10. Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4
11. Insulté a ciertas personas	0	1	2	3	4
12. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
13. Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14. Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15. Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4

16. Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	2	3	4
17. Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
18. Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
19. Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20. Pedí a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21. Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22. Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23. Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24. Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25. Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26. Procuré no pensar en el problema	0	1	2	3	4
27. Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaban cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28. Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29. Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30. Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31. Experimenté personalmente eso de que «no hay mal que por bien no venga»	0	1	2	3	4
32. Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33. Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34. Pedí a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35. Recé	0	1	2	3	4
36. Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37. Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38. Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39. Luché y me desahugué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4

40. Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41. Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42. Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

N°	PREGUNTAS RESPECTO AL ESTRÉS:	Si	no
1	Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular		
2	Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.		
3	La puntualidad y el carácter del profesor		
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)		
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas, mapas conceptuales, etc.)		
6	No entender los temas que se abordan en la clase.		
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)		
8	Tiene el tiempo limitado para hacer el trabajo.		
9	Tiene trastornos del sueño como (insomnio o pesadillas).		
10	Tiene fatiga crónica (cansancio permanente).		
11	Como le va la competencia con los compañeros del grupo		
12	Tiene problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.		
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir.		
15	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).		
16	Sentimiento de depresión y tristeza (decaído).		
17	Ansiedad, angustia o desesperación.		
18	Problemas de concentración		
19	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.		
20	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.		
21	Aislamiento de los demás.		
22	Desgano para realizar las labores escolares.		
23	Aumento o reducción del consumo de alimentos.		
24	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)		
25	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas.		
26	Elogios a sí mismo.		
27	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).		
28	Búsqueda de información sobre la situación.		
29	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).		
30	Problemas de respiración		
31	Tiene dificultad de relación en su familia		

3.3. Variables. Definición y operacionalización en estudiantes.

Tabla 1

Variable de asociación	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Valores finales	Ítems
Bienestar psicológico	Según el bienestar psicológico, es un ciclo de vida, así mismo, también es como una meta o un proceso para sus desarrollos destinando una presentación de desarrollos potenciales de una verdadera meta en la persona según el autor Ryff (2001), con un modelo de 6 dimensiones, que es una autoaceptación de cada uno.	El bienestar psicológico es un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial y que se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social.	-Autoaceptación -Relaciones positivas -Dominio del entorno -Autonomía -Propósito en la vida -Crecimiento personal	Alto Promedio Bajo	39 ítems
Afrontamiento de estrés	El afrontamiento al estrés, comprende un conjunto cognitivo y conductual, dando los cambios del modelo transaccional, interna (estado emocional) o externa (ambiente estresante), llegando a superar los recursos del propio sujeto (Lazarus y Folkman, 1986).	Los modos de afrontamiento al estrés serían las diferentes respuestas conductuales, cognitivas y emocionales empleadas para manejar y tolerar al mismo, permitiendo reducir la tensión y restablecer el equilibrio	EN LO COGNITIVO: -preocupación, -buscar apoyo social y autocrítica EN LO AFECTIVO: -apoyo social, -escape/evitación y aislamiento.	Muy bajo Bajo Medio Alto Muy alto	42 ítems

Anexo 03. Validez del instrumento

Validez:

Se lo define a partir de seis dimensiones que permiten evaluar el continuo positivo-negativo del Bienestar Psicológico de Ryff (1995), se presenta con altas correlaciones con un Alfa de Cronbach general de 0,90 halladas en dicha versión indicando lo siguiente: Autoaceptación (0,90); Relaciones positivas (0,98); Autonomía (0,96); Dominio del entorno (0,98); Propósito en la vida (0,98) y Crecimiento personal (0,92). De este modo cumpliendo con las propiedades desarrolladas en su versión.

En la adaptación española traducida por Díaz et al. (2006), la presente escala obtuvo en su análisis estadístico una buena consistencia interna medida con un Alfa de Cronbach comprendidos entre 0,71 y 0,83, quedando la validez y confiabilidad de la siguiente manera: autoaceptación = 0,83, Relaciones positivas = 0,81, Autonomía = 0,73, Dominio del entorno = 0,71, Propósito en la vida = 0,83, Crecimiento personal = 0,68. A excepción de la última dimensión que es aceptable en cuanto al Alfa de Cronbach, se indica en consecuencia que la versión española adaptada por Díaz et al. (2006), es válida representando bien aquellos elementos teóricos de las dimensiones.

Para el presente instrumento adaptado, la validez factorial de escala original se llevó a cabo a través de la comprobación mediante el Análisis factorial confirmatoria quedando validado para su uso correspondiente.

Se determinará la validez y confiabilidad para la población local, la validez se desarrollará mediante el método de ítem-test a través de la técnica de coeficiente de Pearson.

Validez y confiabilidad:

Inventario de Afrontamiento COPE, Estamos interesados en la forma en que las personas responden cuando tienen que hacer frente a acontecimientos difíciles o estresantes en sus vidas. Hay muchas formas de intentar manejar el estrés. Este cuestionario le pide que indique lo que generalmente hace y siente cuando experimenta acontecimientos estresantes. De 45 a 92 y su validez de 40 a 89 de confiabilidad. Obviamente, sucesos diferentes provocan respuestas algo diferentes, pero piense acerca de lo que hace habitualmente cuando está bajo un estrés intenso.

La validez y confiabilidad de la escala de estrés de Arturo Barraza Macias (2006), con la Teoría Clásica de los Test, se utilizaron en la evaluación de la confiabilidad de las puntuaciones del Inventario SISCO del Estrés Académico las estrategias de confiabilidad por mitades y el Alfa de Cronbach comprometidos entre: (Trabajos obligatorios, sobrecarga académica, percepción del profesor, percepción de la asignatura), en su análisis de fiabilidad y el análisis factorial de componentes principales realizados sobre la escala de 20 ítems han permitido seleccionar los indicadores más significativos del constructo planteado, reduciendo a cuatro los componentes y limitando la escala a 11 ítems, después de seleccionar aquellos que mantenían mayores pesos en cada uno de los factores sin compartir pesos apreciables en el resto. La escala de 11 ítems presentó una consistencia interna media-alta (Morales, Urosa y Blanco, 2003: 92) con un de Cronbach= 0.771, considerando que se han suprimido nueve ítems de la escala inicial.

Anexo 04. Confiabilidad del instrumento

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Estilos de afrontamiento al estrés dirigidos al problema.	Afrontamiento activo.	1,14,27,40	Escala Nominal
	Planificación de actividades.	2,15,28,41	
	Supresión de actividades competente.	3,16,29,42	
	Postergación de afrontamiento.	4,17,30,43	
	Búsqueda de soporte social.	5,18,31,44	
Estilos de afrontamiento enfocados a la emoción	La búsqueda de soporte emocional.	6,19,32,45	
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal.	7,20,33,46	
	La aceptación.	8,21,34,47	
	Acudir a la religión.	9,22,35,48	
	Análisis de las emociones.	10, 23, 36,49	
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Negación.	11,24,37,50	
	Conductas Inadecuadas.	12,25,38,51	
	Distracción.	13,26,39,52	

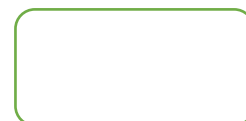
Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de Medición
Autoaceptación	Auto aceptación del trabajador	1, 7, 13, 19, 25, y 31	Escala Nominal
Relación positiva con otros	Relación positiva con otros en la empresa	2, 8, 14, 20, 26, y 32	
Dominio del ambiente	Dominio del ambiente de trabajo	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33	
Crecimiento personal	Crecimiento Personal en los distintos ambientes	5, 11, 16, 22, 28, y 39	
Propósito de vida	Propósito de vida	24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38	
Autonomía	Autonomía Personal	6, 12, 17, 18, 23 y 29.	

Anexo 5. Consentimiento informado

“ BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE AYACUCHO, 2022”

Yo la psicóloga **Marianela Rondinel Borda** identifico(a), con el número de máximo de 120 estudiantes de una población de Ayacucho que aparece al pie de mi firma, actuando a mi nombre y en calidad de cargo de rol del participante en el contexto de recolección, acepto participar de manera voluntaria del proceso de recolección de los datos para la tesis de mi proyecto de “ BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE AYACUCHO, 2022”, realizado algunos investigadores Ryff y Barraza que investigaron sobre mi tesis del bienestar psicológico y afrontamiento al estrés.

Accedo participar y me comprometo a responder algunas de las preguntas que me hagan con la forma más honesta posible, así como de participar en caso de ser requerido en actividades propias del proceso de investigación sean utilizados, para efectos de sistematización y de los estudiantes escogidos del 3° de secundario con el permiso del director o directora del colegio para mi tesis evaluada a si resultando una final de mi investigación según objetivo y enlaces de dicho proceso. DNI (.....)



Firma del identificado

Firma del evaluador

Anexo 6. Documento de aprobación de institución para la recolección de información



DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA "SEÑOR DE LOS MILAGROS", DEL NIVEL SECUNDARIA, DEL DISTRITO JESÚS NAZARENO, DE LA PROVINCIA DE HUAMANGA, DEPARTAMENTO DE AYACUCHO, UGEL HGA, QUE SUSCRIBE La;

CONSTANCIA:

Que, la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote "ULADECH "

APELLIDOS : RONDINEL BORDA

NOMBRES : Marianela

D.N.I. : 72749567

ESPECIALIDAD : Psicología

Quien realizó la aplicación del cuestionario del RIF bienestar psicológico y afrontamiento de estrés en la Institución Educativa " Señor de los Milagros" del nivel secundaria en el 3º grado; realizado durante el mes de julio del 2023.

Se expide la presente constancia a petición del interesado para los fines que crea por conveniente.

Ayacucho, 08 de agosto del 2023

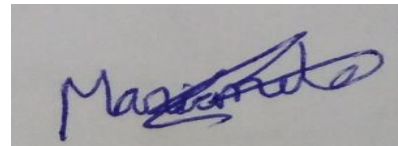


Anexo 07. Evidencias de ejecución (Declaración jurada, Base de datos)

Yo, Marianela Rondinel Borda, con DNI. N° 72749567, natural de la ciudad de Ayacucho, declaro bajo juramento que la presente investigación cuenta con datos reales, recogidos por mi persona para este estudio, sometiéndome a las disposiciones legales vigentes de incurrir en falsedad de datos.

Y para que así conste y surta los efectos oportunos firma la presente declaración en la Ciudad de Ayacucho, el día 20 de mayo de 2023.

Firma

A rectangular box containing a handwritten signature in blue ink. The signature is cursive and appears to read 'Marianela Rondinel Borda'.