



UNIVERSIDAD CATÓLICA LOS ÁNGELES
CHIMBOTE

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

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y
BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES DEL 5°
CICLO DE LA CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
DE LA UNIVERSIDAD ULADECH FILIAL AYACUCHO,
2020**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO
EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

**PEREZ PERLACIOS, JUAN AXL
COD. ORCID: 0000-0002-9917-4814**

ASESORA

**ALVAREZ SILVA, VERONICA ADELA
ORCID:0000-0003-2405-0523**

CHIMBOTE – PERÚ 2022

Equipo de trabajo

Autor

Pérez Perlacios, Juan Axl

COD. ORCID: 0000-0002-9917-4814

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Estudiante de Pregrado, Chimbote,
Perú

Asesora

Alvarez Silva, Verónica Adela

ORCID: 0000-0003-2405-0523

Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote, Facultad de Ciencias de La
Salud, Escuela Profesional de Psicología, Chimbote, Perú

Jurado

Millones Alba, Erica Lucy

ORCID: 0000-0002-3999-5987

Velásquez Temoche, Susana Carolina

ORCID ID: 0000-0003-3061-812X

Abad Nuñez, Celia Margarita

ORCID ID: 0000-0002-8605-7344

Jurado evaluador de tesis

Dra. Millones Alba, Erica Lucy

Presidente

Mgtr Velásquez Temoche, Susana Carolina

Miembro

Mgtr. Abad Nuñez, Celia Margarita

Miembro

Mgtr. Verónica Adela Alvarez Silva

Asesora

Dedicatoria

A Dios por regalarme la vida y permitirme llegar hasta esta etapa de mi desarrollo físico, mental y emocional.

A mi familia por su apoyo incondicional y motivación para seguir avanzando en mis estudios profesionales

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar si existe relación significativa estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Ayacucho. La metodología utilizada fue de enfoque cuantitativo, alcance correlacional y diseño no experimental transversal. La población estuvo conformada por 100 estudiantes del quinto ciclo de la Escuela Profesional de Psicología; siendo 49 estudiantes, la muestra determinada por muestreo no probabilístico. Los instrumentos utilizados fueron Cuestionario COPE 28 y Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Como resultado se obtuvo que no existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, siendo P valor = a 0,86 y esta es 0,05 tomamos la decisión de que no existe suficiente evidencia para rechazar H0 mediante la prueba estadística de Chi-cuadrado, en la variable de estrategias de afrontamiento al estrés, se tiende a ver que del 100% de los estudiantes universitarios; evaluado con respecto a los sistemas de adaptación, el 15% utiliza la adaptación dinámica (iniciar actividades directas, incrementar los propios esfuerzos, eliminar o disminuir el factor estresante) y dentro de la variable de bienestar psicológico, se tiende a ver que el 100% de los estudiantes universitarios; El 47% utiliza la autosuficiencia (evalúa el límite del individuo para continuar con su propia singularidad en diversos entornos sociales

Palabras clave: estrés, población, mental, bienestar psicológico.

Abstract

The main objective of this research was to determine if there is a significant relationship between stress coping strategies and psychological well-being in university students from a private university in Ayacucho. The technique used was a quantitative approach, correlational scope and a non-experimental cross-sectional design. The population was made up of 100 students from the fifth cycle of the Professional School of Psychology; being 49 students, the sample determined by non-probability sampling. The instruments used were the COPE 28 Questionnaire and the Ryff Psychological Well-being Scale. As a result, it was obtained that there is no significant relationship between strategies for coping with stress and psychological well-being, with P value = 0.86 and this is 0.05, we made the decision that there is insufficient evidence to reject H_0 through the statistical test of Chi-square, in the variable of coping strategies to stress, it tends to be seen that 100% of university students; evaluated with respect to adaptation systems, 15% use dynamic adaptation (starting direct activities, increasing one's efforts, eliminating or reducing the stressor) and within the psychological well-being variable, it tends to be that 100% of university students; 47% use self-reliance (assesses the individual's limit to continue with their own uniqueness in various social settings)

Keywords: stress, population, mental, psychological well-being

Contenido

Equipo de trabajo	2
Jurado evaluador de tesis	3
Dedicatoria	4
Resumen	5
Abstract	6
Contenido	7
Índice de tablas	9
Índice de figuras	10
Introducción	10
1. Revisión de la literatura	14
1.1. Antecedentes	14
1.2. Bases teóricas de la investigación	17
1.2.1. Consideraciones iniciales sobre el estrés	17
1.2.2. Bienestar psicológico	25
1.2.3. Estrés académico	27
1.2.4. Modelos hipotéticos de bienestar psicológico	30
1.2.5 La universidad	34
1.2.6 De la adolescencia a la adultez	35
2. Hipótesis	36
3. Método	37

3.1. El tipo de investigación	37
3.2. Nivel de investigación	37
3.3. Diseño de investigación	37
3.4. El universo, población y muestra	38
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	41
3.5.1. Técnica	41
3.5.2. Instrumento	41
3.6. Plan de análisis	41
3.7. Principios éticos	43
4. Resultados	45
5. Discusión	48
6. Conclusiones	51
Referencias	52
Apéndice A. Instrumentos de evaluación	56
Apéndice B. Consentimiento informado	61
Apéndice C. Documento de autorización firmado	62
Apéndice D. Cuadro de fiabilidad	63
Apéndice E. Ficha técnica de los instrumentos	64
Apéndice F. Matriz de consistencia	70

Índice de tablas

Tabla 1	40
Tabla 2	45
Tabla 3	45
Tabla 4	47

Introducción

La vida universitaria es una etapa en la que el individuo se enfrenta a estados de extraordinario interés externo e interno, identificado con el experto y la autoconciencia, particularmente dispuestos a la futura presentación de un trabajo ante el público, lo que le permitirá sostenerse a sí mismo. El suplente de la universidad se encuentra en una gran etapa de su vida, ya que investiga diferentes resultados concebibles y comienza a enmarcar su personalidad dependiendo de las secuelas de esas investigaciones. En esta circunstancia específica, el estrés surge como la protección de la tensión física, mental o apasionada provocada por factores y solicitudes apremiantes naturales, situacionales o individuales, en las que las ocasiones caprichosas y salvajes causan más presión que las ocasiones en las que las personas tienen un control más prominente (Tejeda et al., 2002). Este tema es significativo a la luz del hecho de que la presión puede actuar como una persona intermedia entre circunstancias desagradables (Sandin y Chorón, 2003). El estrés media en todos los espacios en los que el individuo trabaja y ejerce un dominio psicofisiológico destructivo al jugar una parte desencadenante, controladora o intensificadora de diversas indicaciones (problemas para respirar eficazmente, taquicardia, falta de sueño, gastritis, colitis, dermatitis, cefalea, etc.) ; así como estados entusiastas inseguros (baja capacidad para soportar la desilusión, tensión, pesimismo, pavor, etc.) que son llamados por Pérez (2002; como se refiere en Serrano y Flores, 2005)

El objetivo general que tuvo el presente estudio fue determinar la conexión o relación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020; siendo P valor = a 0,86 y esta es 0,05 tomamos la decisión de que no existe suficiente evidencia para rechazar H₀, teniendo como conclusiones que no existe

relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020; estos datos se corroboran la hipótesis nula al contrario que Parsons, Frydenberg y Poole, 1996 quienes señalan que la adaptación de estilos repercute en la prosperidad mental, ya que los adolescentes en general se acogerán a diversas técnicas de adaptación según el grado de prosperidad que tengan. experiencia. De acuerdo con estos descubrimientos, esto se identificaría con la mentalidad inspiradora que los adolescentes muestran sobre su vida, son confiables y confiados en los demás, crean parentescos que les permiten adaptarse bien a diversas circunstancias, construyen objetivos que cumplen, reconocerse, generar propensiones que les permitan mantenerse dinámicos a pesar de las exigencias de la etapa que están viviendo; cualidades que son evidentes en los individuos de la Escuela de Líderes en el sentido de que han descubierto cómo crear, a lo largo de su preparación como pioneros, metodologías dinámicas que les permitan tomar decisiones correctas, mantener el rendimiento escolar suficiente, terminando efectivamente sus opcionales. las investigaciones, la construcción de agradables tertulias mantienen y crean aptitudes sociales agradables, esto no significa que no experimenten problemas; sin embargo, inesperadamente, descubren cómo vencer sus desgracias utilizando sus propios activos.

De igual manera, Figueroa y Cohen, 2006 al intentar construir la conexión entre la manera en que los jóvenes se adaptan a las circunstancias angustiosas y la prosperidad mental que todos encuentran, se encuentran en jóvenes que no están contentos con lo que están logrando a lo largo de la vida cotidiana, apenas tienen conexiones sociales y, posteriormente, problemas para establecer vínculos estrechos con sus compañeros, error entre lo que necesitan lograr y lo que logran, ven que su actual la circunstancia no les da las condiciones importantes para resolver sus desafíos y tiene limitaciones para adaptarse a las

diferentes circunstancias de su día a día.

Actualmente el mundo atraviesa una crisis por la pandemia COVID-19 que está generando mayor estrés en la población (Organización Panamericana de la Salud, 2020), así lo demuestran Huarcaya-Victoria (2020), Brooks y otros (2020) quienes realizaron recopilaciones de investigaciones, donde se resalta la presencia de ansiedad, depresión y estrés en la población en general; esta situación tiene un mayor impacto psicológico en estudiantes universitarios porque se encuentran en proceso de adaptación a un nuevo contexto educativo (Ozamiz-Etxebarria, Dosil-Santamaria, Picaza-Gorrochategui y Idoiaga-Mondragon, 2020). Asimismo, el incremento del consumo de alcohol y tabaco están relacionados con el aumento del estrés académico en estudiantes universitarios (Márquez y otros, 2019)

Asimismo, diversas investigaciones peruanas demuestran que estudiantes universitarios presentan niveles medios y altos de estrés académico que afectan su estado emocional, salud física, relaciones interpersonales y rendimiento académico; siendo las evaluaciones de los docentes, el tiempo limitado para presentar las tareas y la sobrecarga académica los mayores estresores (Damián, 2016). En Juliaca, estudiantes universitarios presentaron estrés moderado en un 68.3% provocando el aumento de agresividad e irritabilidad, deseos de rascarse, morderse y frotarse las uñas, además de problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea, afectando en sus calificaciones (Coavoy, 2019). En estudiantes universitarios de Arequipa, los estresores predominantes son los exámenes, la personalidad del docente y la acumulación de tareas, presentando síntomas de somnolencia, ansiedad, alteración alimenticia y desgano (Flores, 2019).

Bajo lo anteriormente expuesto, surge la pregunta ¿Qué conexión de relación existe entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5°

ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020?; para el cual se realizó una investigación que tuvo como Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020.

La presente investigación es relevante dentro de la carrera de psicología porque se obtendrán resultados sobre variables psicológicas que pertenecen a la línea de investigación propuesta, incrementando información a futuras investigaciones que aporten al estudio de las variables propuestas, teniendo en cuenta que los instrumentos utilizados están validados para la región mediante prueba piloto.

Asimismo, los resultados servirán para generar iniciativas en estrategias de prevención e intervención que mejoren los estudiantes, fortaleciendo las estrategias de afrontamiento al estrés y un adecuado bienestar; así como fomentar programas educativos para el afrontamiento adecuado al estrés académico en estudiantes universitarios.

La metodología de investigación fue de diseño no experimental, nivel transversal y tipo correlacional. La población estuvo conformada por 30 estudiantes universitarios, siendo una muestra no probabilística, el recojo de información fue psicométrico mediante la Escala de Comunicación Familiar (FCS) de Barnes y Olson creada en 1982, adaptada por Copez, Villarreal y Paz (2016) y el Inventario SISCO del estrés académico validado por Barraza (2007), la construcción de tablas de frecuencia se realizó mediante el programa Microsoft Excel y el análisis de la información, en el software Producto de Estadística y Solución de Servicio (SPSS) versión 25.

Dentro de las limitaciones, se considera que la muestra utilizada no es representativa de la población estudiantil, debido a la pandemia COVID-19 la recolección de datos fue vía

virtual y se realizaron cambios en el proyecto propuesto, además no llegar a obtener estudios que contemplen la relación de las variables mencionadas en la presente investigación que sirvan como antecedentes.

La investigación se organiza en capítulos: la revisión de la literatura, se describen los antecedentes de investigación y se presenta el marco teórico, la conceptualización de las variables, sus características y niveles e hipótesis; en la metodología se detalla el diseño de investigación, población y muestra, definición y operacionalización de variables, técnicas e instrumentos de recolección de datos, plan de análisis, matriz de consistencia y los principios éticos; los resultados de los instrumentos aplicados y finalmente, se presentan las conclusiones y recomendaciones a las que llega la presente investigación.

1. Revisión de la literatura

1.1. Antecedentes

González y cols. (2002) exploraron: "Conexión entre la adaptación de estilos y metodologías y la prosperidad mental en los jóvenes". Participaron en la ciudad de Valencia, España, 417 jóvenes de 15 y 18 años de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron el ACS (Frydenberg y Lewis, 1996a) y BIEPS (Casullo y Castro, 2000). Los resultados obtenidos muestran poca relación de los factores relacionados con la edad, en cuanto al sexo, las mujeres tienen metodologías más adaptativas y menos capacidad para enfrentar problemas que los hombres. El grado de prosperidad mental muestra contrastes cada vez más enormes comparables a las técnicas de adaptación utilizadas que la edad y la orientación sexual.

Contini, Coronel, Levin y Estevez (2003) examinaron los "Procedimientos de adaptación, prosperidad mental y componentes para garantizar el bienestar juvenil". Los

objetivos construidos en este examen fueron: a) investigar las técnicas de adaptación de los adolescentes escolares y b) asociar los sistemas de adaptación al grado de prosperidad mental. Se realizó un examen expresivo similar y se trabajó con 667 jóvenes de ambos sexos elegidos por casualidad, la población investigada tenía un lugar con un grado financiero medio de Tucumán - Argentina. Se utilizaron los instrumentos de estimación que se acompañan: escala de adaptación de ACS, escala de bienestar psicológico (BIEPS-J) y una encuesta sociodemográfica. Con respecto a los resultados, las conexiones entre los tipos de sistemas utilizados, así como un nivel elevado de prosperidad, así como las variables defensivas son obvias; También se encontró un bajo grado de prosperidad y factores de peligro

Díaz (2012) completó una investigación llamada "Prosperidad mental y tristeza en los alumnos de cuarto y quinto grado de escuelas secundarias del norte de Lima". El objetivo del examen fue reconocer la conexión inversa entre los factores referenciados. Hubo 237 niños en edad escolar que se interesaron, quienes fueron examinados al azar sobre dos establecimientos instructivos nacionales combinados en el norte de Lima. Se utilizaron dos instrumentos: la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J, que fue aprobada para la población del examen, descubriendo puntajes de 0.640 al aplicar el alfa de cronbach, que muestra un nivel conservador de calidad inquebrantable, y la Escala de desesperanza de Beck. Los resultados muestran que los estudiantes de secundaria obtuvieron un nivel normal en Bienestar y en tristeza un puntaje base con respecto a la conexión entre los factores de investigación según el sexo y la edad.

Ortiz (2012) realizó el examen "Prosperidad mental y cohesión: flexibilidad familiar en los alumnos de cuarto y quinto año de secundaria de la localidad de Independence". Para este examen, se utilizó un ejemplo de 325 suplentes auxiliares cuarto y quinto de la localidad de Independence, que tenían entre 13 y 17 años de edad. Se aplicaron los

instrumentos que lo acompañan: la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J y la Escala de Cohesión Familiar FACE III - Escala de Evaluación de Adaptabilidad. Los resultados demuestran que los estudiantes de referencia presentan un alto grado normal de prosperidad mental y su nivel significativo de unión y alta flexibilidad normal. El examen encuentra una conexión entre los factores mencionados anteriormente, su relación es notable. Además, se encuentra una relación inversa entre Bienestar y unión, así como entre prosperidad y versatilidad. En cuanto al instrumento de prosperidad psicológica, se realizó una investigación del factor corroborativo con el pivote Variamax, con el que se afirmaron solo cuatro de los cinco elementos representados por Casullo. También realizó una investigación factorial de las 13 cosas en la escala utilizando el coeficiente Alfa de Cronbach para establecer la relación de cada cosa en el instrumento. Se adquirió un alfa de 0.561, encontrando una relación positiva con el grado general. El 80% de la prueba logra una conexión más alta de 0.20 y los que están debajo del puntaje están muy cerca del nivel normal.

Boullosa (2013) completó la investigación llamada: "Presión escolástica y adaptación en una reunión de suplentes de una universidad privada en Lima". El objetivo general era retratar y relacionar los factores de examen en una reunión de 198 estudiantes universitarios. Se utilizaron el Inventario de presión escolar de SISCO (Barraza, 2007) y la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS, Frydenberg y Lewis, 1997). Por lo tanto, se realizó el examen de la información, indicando las relaciones críticas entre los factores, y se distinguió una presión escolar genuinamente alta, considerando como circunstancias productoras de presión, evaluaciones y sobrecarga académica. Además, se descubrió que el estilo de adaptación se ocupa del problema como el más utilizado. Finalmente, se distinguió una relación inmediata entre el aparente sentimiento de ansiedad con el estilo de adaptación no beneficioso y de manera indirecta con el estilo de pensamiento crítico.

1.2. Bases teóricas de la investigación

1.2.1. Consideraciones iniciales sobre el estrés

1.2.1.1. Definición. Se habla del estrés en diversos entornos y en diversos momentos de problemas sociales. Alude al nivel de peso experimentado en una circunstancia dada; Sin embargo, no todas las personas experimentan un grado de preocupación prácticamente idéntico, hay algunas personas que no tienen idea de cómo centrarse; En ese momento surge una pregunta, ¿podría ser concebible que cuando se enfrentan a una condición cercana al peso, no todas las personas reaccionan de manera similar? ¿Cómo puede ser que algunas personas se aclimaten a una circunstancia y otras no sean tan viables? ¿De qué depende?

Hay algunas respuestas para esto. Los especialistas lo relacionan con condiciones novedosas, la tierra y la manera en que se ve la circunstancia, entre otros.

Huber, 1980 declara que el peso puede denominarse un peligro que interrumpe la floración y el impedimento de las personas (sugerido por Calsina, 2012). En este sentido, cuando un individuo se ve socavado por una circunstancia profunda, tiene dos formas distintas: enfrentarlo o romperlo. La preocupación fundamental que las personas harán, en general, es mantener un tipo de peso clave decente; Sea como fuere, cuando no pueden mantener una distancia estratégica de esta presión, deben elegir la opción para enfrentarla.

Selye, 1960 (referenciado por Fernández, 2009) afirma que la reacción que el ser vivo tiene ante cualquier solicitud es parte de su cambio filogenético, es decir, son planes encontrados en criaturas vivientes y eso los mantiene aterrorizados ante el asalto y la brutalidad vuela, que tiene la opción de ser proporcional a las circunstancias psicosociales

Se considera al estrés de tres maneras:

De la misma manera que otras actualizaciones, Cannon, 1932 y Holmes y Rahe,

1967 expresan que varias condiciones producen presión o que las personas las decodifican como peligrosas (referenciado por Fernández, 2009). Se les llama estresores, por esta circunstancia, el estrés alude a la naturaleza de la tierra, es decir, a una actualización, por ejemplo, preocuparse en el trabajo, preocuparse por las pruebas, preocuparse por las exposiciones, etc. Por esta circunstancia, el estrés es visto como un factor libre

En cuanto a él, Carver; et al., 1989 (referenciado por Janscht, 2012) implican que los estilos de ajuste son respuestas a una condición desagradable, esta situación en todas las personas será única, ya sea por su propia comprensión o por la valoración de las capacidades y / o motiva el efecto que influye en el entorno de manera similar utiliza el "ajuste" para aludir a la estrategia para enfrentar una experiencia problemática y administrarla; Por lo tanto, la respuesta versátil puede ser rápida cuando comprende cómo prescindir de la razón del peligro y una respuesta directa al disminuir la interpretación de la amenaza.

Lazarus y Folkman (1986) conceptualizan el ajuste al estrés, como respuestas factoriales que se muestran perpetuamente y que incorporan la comprensión y la conducta humana, que se dan como una técnica para controlar las solicitudes de la naturaleza y de uno mismo. encuestaron que superan los posibles efectos secundarios del tema. En esta línea, expresan que las condiciones que hacen que el peso pueda ser diferente; social, característico o interior; Sin embargo, esto no tiene impacto en el tráfico, el individuo responde a estas condiciones, en realidad, es el individuo y la técnica para traducir las condiciones que influirán en el grado de peso que presentan. Perciben dos metodologías significativas en el ajuste al peso y son:

Ajuste al estrés como un procedimiento. - Lázaro y Folkman (1986) expresan que adaptarse a la presión es todo lo que la persona hace para decidir una situación horrenda,

independiente de si es factible o no. Tiene tres aristas que se vuelven críticas: a) Observación, son los reconocimientos y evaluaciones que el individuo piensa o hace, b) Disposición específica, evaluación de los entendimientos que un sujeto tiene o sus ejercicios en una situación dada y c) Procesos de pensamiento, que propone una alteración en el instinto y el procedimiento a medida que la cooperación lo hace; en este sentido, el ajuste deriva, de acuerdo con una perspectiva, que los individuos deben tener técnicas cuidadosas y, por otro, manejar los problemas, ya que están relacionados con su condición. Esta dinámica, que incorpora el ajuste como estrategia, es el efecto secundario de interpretaciones constantes de la relación de la condición individual.

Fases de ajuste al peso, Lazarus y Folkman (1986) perciben tres períodos de ajuste a la presión y son: 1) durante el deseo, en esta etapa el evento aún no ha ocurrido, lo que se evalúa es la probabilidad de que ocurra o no, el segundo y que está pasando. Además, incorpora la evaluación individual de si puede adaptarse a la condición incapacitante y en qué medida. Los riesgos previstos afectan las reacciones de presión y cómo lo maneja; 2) durante el período de tiempo del impacto, las interpretaciones y las demostraciones relacionadas con la situación perturbadora pierden consideración cuando esta condición ha comenzado o completado, considerando la forma en que el individuo evalúa el deseo y comprueba la posibilidad de que sea idéntico o más impactante de lo previsto y cómo. De vez en cuando, el sujeto deja de lado algún impulso para percibir lo que está sucediendo, ya que su imperativo mental se mantiene enfocado en la reacción de la situación perturbadora y 3) Durante el período posterior al swing, es la última parte, donde las apariencias individuales preocupan condición. contando la parte psicológica como material.

Estilos de adaptación a la presión y la juventud: Al debatir sobre la juventud, Frydenberg y Lewis (2000) encuentran que es un momento de avance humano en el que se experimentan estados de importancia esencial desde la mejora del carácter hasta la

realización de oportunidades e intereses, además hay cambios fisiológicos y mentales. Del mismo modo, social; Los últimos requieren asociaciones dignas con pares del mismo sexo y no homosexuales, logros escolares y decisión vocacional. Cada cambio adivina un límite de alteración, es decir, los jóvenes deben completar prácticas académicas y marcos que les permitan modificar y vencer la fase donde viven sin problemas.

Gershem, Langer y Orsec, 1974 (descubierto por Frydenberg y Lewis, 2000) subrayan la preocupación de que los jóvenes en un nivel excepcionalmente esencial comprendan y afecten sus vidas, lo que se confirma mediante evaluaciones que indican que existe una relación entre agravaciones y experiencias. familia, delitos, prácticas inútiles y desapego social

Lázaro, 1980; Lazarus y Lournier, 1978 (citado por Frydenberg y Lewis, 2000) mencionan que el peso es un segmento característico de la vida que causa un aturdimiento interno en el individuo que piensa que está incluso con la visión de la circunstancia y su propensión a enfrentarla.

Por fin, Frydenberg y Lewis (2000) señalan que la investigación emerge constantemente entre las personas que incitan a que la edad adulta sea una instantánea del peso matizado y luego nuevamente a las personas que afirman que es una fase entre la juventud y la edad adulta, en realidad. , es un período de progresión y reconocimiento sin precedentes de que los jóvenes tienen una actividad colosal y actúan a simple vista, su mejora energética y social está influenciada por ello; En este sentido, la forma en que los jóvenes enfrentan sus problemas se vuelve enorme, ya que cuando no han desarrollado su capacidad de enfrentarse a las prácticas que irradian, son negativos tanto en sus propias experiencias como en su familia y sociedad.

En este sentido, la sociedad está interesada en que los jóvenes adquieran

dispositivos de sonido para enfrentar sus problemas; Esto les permitirá ser adultos con la capacidad de adaptarse lo suficiente a sus problemas, así como influir en la consideración con respecto a sus actos de ajuste a la presión y, de esta manera, desmembrar en caso de que sean adecuados y, tomando en cuenta esto, busque opciones para cambiarlos.

Modelos hipotéticos de estilos de afrontamiento al estrés:

- El modelo perspicaz; Selye, 1983 (referenciado por Rueda y Aguado, 2003) siente que el cambio es responsable de controlar estas condiciones opuestas en la tierra y, en consecuencia, ofrece una influencia menos inquietante; Para cualquier situación, numerosos fabricantes han censurado esta metodología, ya que es limitada y no presenta el nivel de problemas de conducta humana con respecto a la alteración, ni piensa en componentes mentales o excitados; solo muestra un suplemento al comienzo del ser vivo a pesar de una circunstancia arriesgada. A partir de aquí, debe analizar la reacción fisiológica al estiramiento que indica los datos en relación con el vuelo y la conducta evasiva.
- El Modelo Psicoanalítico, Menninger, 1954, Haan, 1977 y Valliant, 1977 (implicado por Rueda y Aguado, 2003) imaginan que el comportamiento de las evaluaciones y las prácticas compuestas para manejar los problemas y, en este sentido, disminuyen el nivel de peso. . Reacciones notables Este modelo presenta especialmente el problema que rechaza la región académica y la tierra. Los expertos de este modelo hacen una división entre los instrumentos de modificación y bienestar, haciendo clases que el sujeto usa para controlar su condición. En este sentido, cuando hablamos de alteración, lógicamente consolidamos mezclas o desarrollamos nuestras propias metodologías y está relacionado con el triunfo en la administración de la naturaleza y la conducta versátil.
- El Modelo de Procedimiento de Presión, Sandín, 1995 (sugerido por Martínez, et al 2005) depende del modelo de correspondencia y de las obligaciones desde puntos de vista

alternativos para comprender las afiliaciones de los partidos de peso. Se consideran siete áreas en este modelo: 1) solicitudes psicosociales, 2) evaluación académica, 3) reacción a la extensión, 4) enfoque de alteración (ajuste), 5) elementos de tensión, 6) ayuda social y 7) condición de ayuda gubernamental.

- Hipótesis dependiente de la estima, se perciben dos estilos de ajuste a la presión:

Lazarus y Folkman (1986) subrayan los cambios de estilo que se le dieron al sujeto, expresan que el sujeto debe ser representado al principio, buscan planos discrecionales, los evalúan según lo indicado por los puntos positivos y negativos, escogen el más apropiado para finalmente aplíquelo. Esta capacidad fusiona la variedad del problema con la condición que causa la perturbación; asimismo se une a los activos internos del sujeto. Los métodos que tienen un lugar con este estilo de modificación son: Cambio directo, son prácticas que debe eliminar o mantener un tipo de peso imperativo decente; La asociación consolida la búsqueda de sistemas que evalúen lo mejor para enfrentar el problema; supervisión de verdaderos ejercicios, vive buscando un distractor para evadir el peso; la retirada es aislar al segundo productivo para enfrentar la circunstancia; Busque ayuda social, incluso busque orientación de otros, para tratar el problema.

Kahn y sus socios, 1964 (referenciados por Lazarus y Folkman, 1986) expresan que el estilo de modificación centrado en el tema combina dos cursos de acción procesales: los identificados con la naturaleza y los identificados con el tema. Lo anterior está planeado para cambiar los pesos de la tierra, los agravantes, las ventajas y las estrategias para condiciones peligrosas, y el último se identifica con los cambios persuasivos o dinámicos de la persona, al igual que la variedad de sus necesidades, la disminución de la cooperación de uno mismo, buscar fuentes gratificantes, mejorar nuevos aprendizajes y estrategias, etc.

El ajuste de los estilos al peso fomentado en la inclinación, inicia el control de la

tendencia manteniendo un tipo crucial decente de las condiciones que producen presión, que es la inspiración que impulsa por qué cuando todo se dice mejorará y cortará, desconectará o aplique algún método que le permita controlar sentimientos perturbadores. Se les exige que aparezcan cuando el individuo realiza una evaluación negativa con respecto a sus capacidades para enfrentar peligros ordinarios y consolida el control de la reacción a un nivel vivo que el individuo encuentra de esta manera, los métodos de razonamiento que combinan son: mantener una buena forma clave de, limitar, pensar en una asociación expresa y positiva, eliminar atributos positivos de las ocasiones negativas (Lazarus y Folkman, 1986)

Tanto el tema del estilo de ajuste planificado como el estilo de ajuste organizado son correlativos; es decir, uno puede enfocarse en manejar el problema y todo el tiempo en los sentimientos.

Los estilos de ajuste a la presión como se muestra a través de Carver, 1989 (aludido por Janscht, 2012) se basan en la teoría del año (1986) a la luz de la estimación de Lázaro y Folkman, incluidos dos estilos de ajuste a la presión: razonamiento básico y ansioso guía; Para cualquier situación, considere una tercera ventaja o capacidad llamada varias técnicas para el cuidado de condiciones horribles. A partir de estos distritos, desarrolla su instrumento de evaluación considerando 13 estrategias divididas de la siguiente manera:

El estilo de ajuste de presión se concentró en el razonamiento básico; Se une a cinco marcos y son: 1) Ajuste activo, que incorpora prácticas de acabado realmente, ampliando los esfuerzos para mantenerse alejado o disminuyendo el peso, 2) La planificación funciona, recuerda el camino por el cual el individuo se supervisa a sí mismo incluso con la condición perturbadora, descansa abajo y elija qué desarrollo se hará para gestionar el problema aludido, 3) Supresión de actividades genuinas, en este sistema, los focos

individuales en la ejecución de diversas actividades para evitar las condiciones problemáticas, 4) Retracción o aplazamiento del ajuste , para esta circunstancia, el individuo confía en que el afortunado segundo enfrentará la situación peligrosa y evita responder rápidamente, y 5) Buscar asistencia social, una técnica que incorpora la mirada de otros para solicitar dirección o información que se sume al arreglo del problema. molestia. Carver, 1989 (citado por Janscht, 2012).

Estilo adaptable para presionar centrado en las emociones o modelos energéticos: contiene seis métodos y son: 6) Buscar ayuda excitada, que conecta la ayuda moral, visualiza el punto de vista del otro y comprende la condición de que una respuesta verdaderamente reunida puede traer negativos, 7) Revaluación positiva de la experiencia, el tema se investiga buscando la valiosa inspiración que impulsa la experiencia y viendo su disposición, 8) Aceptación, esta estructura ocurre durante la evaluación focal y la evaluación discrecional, la primera se demuestra cuando el sujeto ve que La miseria es una situación y la segunda sucede cuando el sujeto ve que lo que se le está dando es legítimo y debe vivir con ello. 9) Volviendo a la religión, propone su reflexión sobre la religión con el anhelo de disminuir la presión que está experimentando. a partir de ahora y dentro de un plazo razonable, y 10) Análisis de los sentimientos, el sujeto ve la terrible condición y las respuestas que crea en la persona. Carver, 1989 (citado por Janscht, 2012).

El estilo de cambio de empuje se concentró en otro cambio adicional: se componen de tres marcos: 11) La negación, ocurre cuando el individuo rechaza o percibe que el factor estresante no existe, por lo que también puede ocurrir como si la condición vejatoria no existiera estaban sucediendo, 12) Prácticas inapropiadas, identificadas con aquellas prácticas que el individuo realiza pero que no ayudan a atender el problema, incrementan el nivel de peso, y 13) Distracción, una técnica donde el sujeto destaca las condiciones fuera del problema para explore detener el problema presente y disminuir el peso que esto causa.

Carver, 1989 (citado por Janscht, 2012).

Valoración de estilos de adaptación al estrés: Lazarus y Folkman (1986) insinúan la proximidad de dos técnicas especiales para medir la presión: 1) Evaluación primaria, que incorpora la reacción principal en la que el individuo evalúa la circunstancia perturbadora como lo muestran cuatro modalidades: riesgo concebible; desafío a la amenaza, dificultad o daño concebible independientemente de tal peligro y buena posición; y 2) Evaluación secundaria que incorpora la construcción de lo que se hará para desafiar al estresor, junto con la comprensión de habilidades adaptables. La Asociación de Evaluaciones Fundamentales y Auxiliares elegirá el nivel de peso de las apariencias individuales, al igual que su capacidad de respuesta y naturaleza. Estas reacciones pueden ser fisiológicas, mostrando pulsos, desarrollo de estudio, dolores cerebrales, respiración retrasada, manos y pies fríos, boca seca, etc. Los fanáticos, por ejemplo, el temor, el aturdimiento, el aturdimiento, la tensión, la desesperación, la energía, etc., y los elementos escolares, por ejemplo, el estrés, la excusa y la pérdida de control, pueden influir en la introducción del individuo y la relación con su estado

1.2.2. Bienestar psicológico

1.2.2.1. Definición. Chasuble y col. (2002) en lo que respecta al logro mental, sugieren que la prosperidad mental es el agradecimiento que cada individuo hace de su vida y de todo lo que ha superado, contento con lo que ha obtenido y sintiendo que esta evaluación es cautelosa. un individuo Este cumplimiento del tema difunde tres puntos de vista: el efecto, que es pasajero, sensible y autorregulado. Las porciones de alto efecto positivo no sugieren ningún aspecto de efecto negativo; La parte psicológica revisa el curso por el cual el sujeto transmite un encuentro deslumbrante, logra una reacción entusiasta y la perspectiva social que incorpora los contrastes sociodemográficos, el nivel

instructivo, la ocupación, etc. Estos atributos pueden hacer diferentes tipos de crecimiento.

Diener, 1994 declara tres propiedades del logro mental: subjetividad, cercanía de punteros positivos y no apariencia de no participación de porciones negativas, y una evaluación general de la vida (aludido por Vallejo, 2007). La prosperidad que cada individuo encuentra dependerá de la evaluación positiva de la vida que se mantiene después de un período, a pesar de lo que podría ser normal, un bajo logro se debe a la singularidad entre lo que el sujeto debe lograr y lo que él logra.

Sánchez, 1998 insinúa que prosperar es una comprensión teórica; Esta mejora está representada por la manera en que un sujeto califica su ser, consolidando la dicha con su propia vida, con el matrimonio, la no aparición de problemas y la presentación de sentimientos positivos (referenciado por Vallejo, 2007).

Sin lugar a dudas, Casullo y Castro, 2000 muestran que el logro mental se evalúa a través de sentimientos útiles o adversos, lo que frustra la comprensión de la conducta de la persona y pone de relieve su experiencia (implicado por Casullo y Castro, 2000).

Lawton, 1983 y 1991 declara que la prosperidad mental es un marcador de la satisfacción de un individuo, uniendo sus capacidades, condiciones externas y la calidad que ve por un término asombroso; descubrir la evaluación que el sujeto hace de sí mismo dependiendo de los bordes a los que se hizo referencia anteriormente (citado por Chávez, 2006). En esta línea, el logro mental no es el resultado del considerable número de aptitudes, condiciones externas o evaluaciones; en caso de duda, es la evaluación de cada una de esas condiciones pensando en sus propias características y puntos focales, condiciones y datos entre lo que necesita lograr y lo que obtiene. Este creador enfatiza la relación entre la parte entusiasta y la psicológica, esa es la inspiración que impulsa por qué retrata el logro como el puntero hipotético que está claro en la euforia con respecto al tema

y lo optimista que es con todos los detalles sorprendentes. donde los comportamientos se incrementan positivamente).

Mediciones del bienestar psicológico: Ryff y Keyes 1989, 1995, 1997 (aludidos por Casullo et al., 2002) aluden a cinco elementos de prosperidad mental y son los siguientes:

- Autoinformación: relacionada con la consistencia de la persona con sus propias características. Es una gran ventaja en la prosperidad entusiasta ya que el individuo es percibido y este reconocimiento se refleja en una certeza increíble.
- Lazos psicosociales: se hacen afiliaciones de gran corazón con los demás, el individuo tiene la capacidad de sentir amor por el otro y este punto de ruptura disminuye la presión e incrementa el florecimiento mental.
- Control de la situación: en este grado, la capacidad del individuo para participar en su condición utilizando sus bendiciones e intereses se hace evidente.
- La aventura de la vida: sugiere la base de objetivos, el individuo se organiza y dirige su realidad con una explicación particular, exhibiendo una ejecución positiva.
- Autosuficiencia: recomienda que el individuo corra solo, sea autosuficiente con la capacidad de auto supervisarse; En esta línea, si un sujeto no asegura su propio valor, no se sentirá satisfecho y, en este sentido, su éxito psicológico disminuirá

1.2.3. Estrés académico

1.2.3.1. Definición. Hans Selye acuñó el término estrés, quién tras diversas investigaciones demostró que factores relacionados con las actividades diarias, enfermedades, consumo de drogas, hábitos de vida inadecuados, cambios abruptos en el entorno laboral y familiar pueden actuar sobre la persona (Berrio y Mazo, 2011).

Asimismo, Redolar (2011) refiere que el estrés es la respuesta del organismo con el fin de restablecer el equilibrio y de adaptarse a una situación biológica, psicológica y/o social, en este proceso surgen cambios fisiológicos y psicológicos, donde interactúan los sistemas nervioso, endocrino, inmunitario y metabólico. Esta respuesta puede surgir ante una lesión física o psicológica, así como también ante su expectativa, y puede repercutir sobre el rendimiento personal y el estado general de salud.

El estrés se puede clasificar en estrés académico y estrés laboral, siendo el estrés académico una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (Berrio y Mazo, 2011). Por otro lado, Barraza (2006) menciona que la sociedad está constituida por diversos sistemas organizacionales, siendo el sistema educativo, al que se pertenece desde los primeros años de vida, pasando por la adolescencia y posterior a ella, este tránsito de un nivel educativo a otro, comúnmente son eventos estresantes para el estudiante. De igual manera, Escobar, Soria, López y Peñafiel (2018) consideran que el estrés académico es la reacción que puede tener el estudiante ante las exigencias y presiones de estudio, estas exigencias académicas no se ajustan a sus conocimientos y capacidades.

El estrés académico es estudiado ampliamente por Barraza (2010) que señala que un gran porcentaje de estudiantes de educación superior universitaria y superior no universitaria (técnica) presentan estrés académico durante los años de estudio, donde la institución educativa propone al estudiante un conjunto de demandas como en examen, una exposición, entre otros que son valoradas por el individuo como desbordantes, calificándolas como estresores, provocando un desequilibrio sistémico que se manifiestan en síntomas (dolores de cabeza, irascibilidad, ansiedad, etc.). Este desequilibrio empuja al individuo a buscar la mejor forma de enfrentar dicha situación (buscar ayuda, información, etc.). Si las estrategias de afrontamiento resultan adecuadas para enfrentar las demandas, el

organismo recupera su equilibrio, desapareciendo los síntomas.

Del proceso anterior se reconoce a los componentes del estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento

Estresores académicos: El estresor es el estímulo o situación amenazante que desencadena en el sujeto una reacción generalizada e inespecífica (Barraza, 2010). Los estresores académicos son demandas del entorno valoradas con mayor frecuencia que generan cambios o adaptación en el individuo, entre los estresores más comunes tenemos: la sobrecarga de tareas y trabajos escolares diarias y el tiempo limitado para hacer las tareas, la personalidad y el carácter de los profesores, la forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.), el nivel de exigencia de mis profesores, El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.), tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores y la poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores (Barraza, 2018).

Síntomas del estrés académico: Los síntomas del estrés académico están relacionadas a la frecuencia de aparición de respuestas físicas, psicológicas y comportamentales asociadas al estrés. En las reacciones físicas encontramos: trastornos del sueño, fatiga crónica, dolores de cabeza, problemas de digestión, morderse las uñas y somnolencia o mayor necesidad de dormir. En las reacciones psicológicas: incapacidad para relajarse, sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración y sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. En las reacciones comportamentales: conflicto o tendencia a polemizar y discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar labores académicas y aumento o reducción del consumo de alimentos (Bedoya-Lau, Matos y Zelaya, 2012).

Barraza (2018) considera como síntomas del estrés académico: fatiga crónica (cansancio permanente), sentimientos de depresión y tristeza, ansiedad, angustia o desesperación, problemas de concentración, sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad, conflictos o tendencia a polemizar o discutir y desgano para realizar las labores escolares.

Estrategias de afrontamiento: Las estrategias de afrontamiento son recursos psicológicos que están dirigidas a la búsqueda de información y/o apoyo para resolver, disminuir o tolerar el problema que genera estrés en el individuo (Barraza, 2010; Macías, Madariaga, Valle y Zambrano, 2013).

Investigaciones realizadas por Barraza (2007) indican que el afrontamiento puede ser dividido por estrategias, tipos y estilos. Los estudiantes centran sus estrategias de afrontamiento en la resolución de problemas, como concentrarse en resolver el problema, esforzarse y buscar el éxito, compartir momentos con amigos y distracción física; sin embargo, entre las estrategias de afrontamiento más utilizadas por estudiantes son el consumo de alcohol y drogas.

Los tipos de estrategias de afrontamiento pueden ser clasificados de tres formas: en los que van dirigidos al problema o las consecuencias emocionales de éste, pueden ser agrupadas según los pensamientos negativos y de culpa, y pueden ser clasificados como fisiológicas y cognitivas. El uso de los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento puede ser determinado según el efecto positivo o negativo de su utilización. Mientras que los estilos de afrontamiento más utilizados son el afrontamiento activo, la reinterpretación positiva y crecimiento, la focalización y expresión de emociones

1.2.4. Modelos hipotéticos de bienestar psicológico

1.2.4.1. Definición. Cuadra y Florenzano (2003) presentan varias especulaciones con respecto al Bienestar Psicológico en el lugar en que nombran a varios científicos en

cuanto al tema y son:

La hipótesis de la seguridad en sí misma, a la que se refieren Ryan y Deci, 2000 (a la que se refieren Cuadra y Florenzano, 2003) implica la forma en que las personas pueden ser individuos con desarrollo y comprar lo que hacen según una perspectiva y, en otra, probablemente ganaron No te concentres. asimismo, separe a las personas; Esto dependerá de la manera en que se han logrado y funcionan. De esta manera, expresan que las personas tienen necesidades mentales con las que vienen a este mundo y son básicamente la explicación detrás de un carácter determinado y alentado; casi, la condición social donde se realiza un procedimiento significativo, avanzado o confundido; En este sentido, la condición social está terminada para otro giro lucrativo de eventos y actividades. A pesar de lo que podría ser típico, las condiciones que no se suman a la ayuda de estas necesidades mentales causan partición y contaminación en el sujeto.

Las personas que se vigorizan a sí mismas tienen una capacidad cada vez más llamativa para enfrentar y lograr desafíos progresivamente llamativos y progresivamente notables; Esto muestra la importancia de los objetivos y el progreso hacia los objetivos, esto aumentaría el impacto en el desarrollo apasionado del individuo. Sheldon y Cols, 1996 (aludido por Cuadra y Florenzano, 2003).

- Stream Theory, propuesta por Csikszentmihalyi, 1999, confirma que el éxito se encuentra en las actividades mismas, pero no en el cumplimiento o el logro realizado. Todo lo que ofrece el individuo se agrega a un sentimiento excepcional de movimiento rítmico, que se identifica con la búsqueda de lo que reúne que existe el individuo, donde descubre su separación, evalúa y encuentra el mundo en el que reconoce (referenciada por Cuadra y Florenzano, 2003).
- El modelo Base Up, el éxito mental, comienza en la totalidad de minutos y experiencias que producen placer y frustración o en el conjunto de adquirir

satisfacción en diferentes regiones. Es decir, las experiencias excelentes hacen que la satisfacción en los individuos. Las teorías que se terminan como el propósito detrás de este modelo subrayan que el éxito se logra cuando se satisface una necesidad (Vielma y Alonso, 2010).

- Modelo de arriba hacia abajo, en esta teoría, las personas se inclinan hacia la investigación y reaccionan a diversas condiciones de manera efectiva o no. Los rasgos de carácter aumentan la prosperidad, que es la razón por la cual las personas que se sienten alegres experimentan esta tendencia, ya que valoran sentir así y sorprendentemente reconocen la realización. En este modelo, los puntos de vista, los componentes innatos y las cualidades de los personajes, por ejemplo, los impactos positivos y negativos, la extroversión y el neuroticismo se consolidan como factores (Vielma y Alonso, 2010).
- Modelo multidimensional, esta especulación depende de nuestra evaluación, subrayando el desarrollo humano imprevisto; y certifica que la perspectiva psicológica se une a seis factores: autoinformación, crecimiento personal, propósitos de la vida, relación constructiva con otros, dominio regular y libertad. Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995 (aludido por Cuadra y Florenzano, 2003).
- Los expertos mencionados anteriormente muestran que las personas, hacia la edad adulta, le dan menos importancia a la atención plena y las motivaciones detrás de la vida; Para cualquier situación, hacia la edad adulta tardía y la mediana edad, otorgan una importancia cada vez más inconfundible al espacio ambiental junto con el autogobierno. Estas revelaciones nos descubren que la evaluación del éxito cambia a lo largo de la vida. Esencialmente, como un segmento de su evaluación, también encontraron, a través de reuniones con adultos progresivamente establecidos y ordinarios, que los individuos pensaban que la relación aceptable

con los demás era una pieza importante de su entusiasta prosperidad.

- El modelo de enfoque objetivo alude a las cualidades específicas que hacen que un individuo sea único y lo próspero que esto hace. En esta línea, algunos productores han explorado, por ejemplo, Brunstein, 1993; Cantor y Cols, 1991; Diener y Fujita 1995; Emmons, 1986, 1991; Harlow y Cantor, 1996; Palys y Little, 1983; Sanderson y Cantor, 1997 y Oishi, 2000 que recomiendan que lo que un individuo desea lograr y las cualidades que tiene son los estándares clave de su actividad, en la medida en que es básico para él. , lo que cada sujeto actúa con un cierto objetivo en mente en su vida son logros de un nivel inferior (insinuado por Cuadra y Florenzano, 2003).

En esta línea equivalente, la madurez varía comenzando con un individuo y luego el siguiente considerando sus objetivos y lo que ellos creen que es enorme en sus actividades; Oishi, 2000 (implicado por Cuadra y Florenzano, 2003). El reconocimiento del objetivo como modelo es que los individuos logran lo que se propusieron hacer y mantienen su florecimiento dominante desde la perspectiva de que cada uno considera enorme cada vez que estos individuos difieren sus destinos y atributos, sus manantiales de satisfacción también se reconocen.

Diener y Fujita, 1995 (mencionados por Cuadra y Florenzano, 2003) investigaron la relación de ventajas: dinero, apoyo familiar, aptitudes sociales e información; por lo tanto, lograr que estos beneficios se identifiquen con la prosperidad. Estos expertos asumieron que las personas eligen luchar por algo para lo que tienen recursos, existiendo coherencia entre sus objetivos y sus beneficios, lo cual es un puñado de prosperidad. Además, es básico comprender que las personas que más necesitan para lograr sus objetivos eligen cambiarlos. Además, es posible que las personas cambien los objetivos comparativos basándose en el logro de algún objetivo pasado.

Tenga en cuenta que los creadores a los que se hizo referencia en el segmento anterior percibieron que, después de un tiempo, es posible que los recursos solitarios tengan una ligera relación con la prosperidad; Para cualquier situación, esos beneficios que son fundamentales para el logro de objetivos explícitos (por ejemplo, necesidades características) solo en esos casos la proporción de ayuda del gobierno de ventaja básicamente continúa. En este sentido, es evidente que los individuos logran su prosperidad psicológica al relacionar los beneficios que tienen con lo que necesitan lograr. Debería considerarse como una preocupación principal que estos marcadores cambien según los órdenes sociales, las necesidades y las características generales

1.2.5 La universidad

La Universidad es el lugar en que se enseña el conocimiento universal. Esto implica que su objeto es, por una parte, intelectual, no moral; y por la otra, que es la difusión y extensión del conocimiento, más que el avance del conocimiento (González, s.f.). A la vez Soto (2010) señala que la Universidad es considerada como una institución educativa, cuya principal función es hacer egresar profesionales que ostenten un grado académico o título profesional que les permita alcanzar una seguridad económica y un status dentro de la sociedad.

Esto ha hecho que la educación superior sea lucrativamente rentable, lo que se puede constatar con la proliferación rápida de universidades en todo el territorio peruano.

La etapa universitaria es una experiencia nueva que trae consigo un conjunto de retos y emociones, por ser el inicio de la materialización de las aspiraciones, anhelos de satisfacción y éxito profesional a futuro; sin embargo, el estudiante afronta cambios psicofisiológicos, problemas existenciales, entre otros, además, en algunos casos, la separación del seno familiar (Alarcón, 2019). Por otro lado, Rodríguez (2015) caracteriza

a los universitarios como nativos digitales, conectados y a la vez solitarios, con una gran capacidad para obtener información, con una diversidad social y cultural, inmersos en una situación de crisis económica.

Esto conlleva a que los estudiantes universitarios puedan presentar diversos problemas relacionados con su contexto personal, cognitivo o emocional, relacionado con la personalidad de cada individuo, la carrera de estudio elegida, la solidez de la vocación, la adaptabilidad a un nuevo nivel de enseñanza- aprendizaje, la competitividad entre compañeros, romance y enamoramiento normal como parte de la etapa de vida (Alarcón, 2019).

1.2.6. De la adolescencia a la adultez

La adolescencia es un período de la vida que se ha prolongado por el adelanto de la pubertad y el retraso de la madurez psicosocial. Constituye un proceso altamente variable en cuanto a su edad de inicio y término, a la progresión a través de sus etapas y a la sincronía del desarrollo en las distintas áreas, evidenciando también diferencias debidas a otros factores como el sexo, la etnia y el ambiente del individuo. (Gaete, 2015)

La adolescencia tardía (17 a 21 años) es la última etapa del camino del joven hacia el logro de su identidad y autonomía. Para la mayor parte de los adolescentes es un período de mayor tranquilidad y aumento en la integración de la personalidad. Si todo ha avanzado suficientemente bien en las fases previas, incluyendo la presencia de una familia y un grupo de pares apoyadores, el joven estará en una buena vía para manejar las tareas de la adultez. Sin embargo, si no ha completado las tareas antes detalladas, puede desarrollar problemas con el aumento de la independencia y las responsabilidades de la adultez joven, tales como depresión u otros trastornos emocionales.

Dentro de los cambios físicos, psicológicos y sociales, Casas y Ceñal (2005) refieren que en la adolescencia tardía el crecimiento ha terminado y físicamente, el

individuo de observa maduro físicamente; su pensamiento abstracto está establecido y son conscientes de su actuar y de las implicancias que esto conlleva. En esta etapa, el individuo se enfrenta a las exigencias reales del mundo adulto, las relaciones individuales de amistad se priorizan más que las de grupo, se establecen las relaciones de pareja y se busca una vida en común proyectándose al futuro.

La adultez empieza entre los 18 a 19 años hasta los 25 o 29 años, siendo una etapa en que el individuo determina quién es y qué quiere. Es común que las personas, de ambos sexos, continúen sus estudios y posterguen la paternidad, por ser decisiones determinantes para su prosperidad futura, esto depende del desarrollo del Yo (mundo interno del sujeto) y de la idea que tiene el sujeto sobre el desarrollo de su vida. En este proceso, todavía se encuentra inmersa la familia de origen, sin embargo van creciendo las expectativas de confianza y autonomía y la continuación de sus estudios, trabajo se comparten con experiencias amorosas que se pueden convertir en compromisos formales. Ya hacia el término de esta etapa, el individuo se independiza totalmente de su familia de origen, dedicándose a su carrera, pareja y tal vez hijos (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

2. Hipótesis

Para la presente investigación se formuló:

Hipótesis Alternativa: Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020.

Hipótesis Nula: No existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020.

3. Método

3.1. El tipo de investigación

El tipo de estudio será observacional porque no habrá manipulación de la variable; prospectivo, porque los datos recogidos serán a propósito del estudio (primarios); transversal, porque se realizará una sola medición a la misma población; y relacional, porque el análisis estadístico será bivariado. (Supo, 2014).

La muestra es un subgrupo de la población que comparten las mismas características, siendo la muestra no probabilística un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, considerada no representativa (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Nivel de investigación

El nivel de investigación será relacional porque se buscará demostrar dependencia probabilística entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de la ciudad de Ayacucho. Por lo que la estadística bivariado permitirá hacer asociaciones (Chi cuadrado) y medidas de asociación; o relaciones y medidas de correlación (Correlación de Pearson). (Supo, 2014).

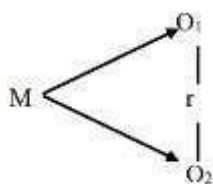
3.3. Diseño de investigación

El término diseño hace referencia al plan o estrategia que se desarrolla para obtener la información que se requiere en una investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

La presente investigación tiene un diseño no experimental porque los fenómenos se observaron en su ambiente natural para después analizarlos, por lo tanto no existió manipulación de las variables; con enfoque cuantitativo, porque se usó la recolección de

datos para probar una hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías; de alcance correlacional, porque se estableció la relación entre las variables, en un contexto en particular, sin precisar sentido de causalidad o analizar relaciones causales; de tipo transeccional, porque los datos se obtuvieron en un tiempo único, describiéndose las variables y analizando su relación en un momento dado (Hernández, Fernández y Baptista, 2016).

Se utilizó el siguiente esquema:



Donde:

M: población

O1: comunicación familiar

r: relación entre variables

O2: estrés académico

3.4. El universo, población y muestra

Para la presente investigación se determinó una muestra no probabilística de 49 estudiantes universitarios, entre varones y mujeres de 17 a 40 años de edad, pertenecientes de la región de Ayacucho, que cursen el ciclo académico 2020 – II, dentro de la Escuela Profesional de Psicología de una universidad privada del distrito de Ayacucho, además de cumplir con los criterios de inclusión y exclusión. Por medio virtual:

Criterios de Inclusión

- Esten matriculados en la institución
- Participación voluntaria

- Respondan todas las encuestas
- Pertenezcan en su totalidad de cursos al 5º ciclo.

Criterios de Exclusión

- Deseos de no participación
- No respondan la totalidad de preguntas
- Dificultad de comprensión
- Pertenecientes a distintos ciclos

Tabla 1*Matriz de Definición y operacionalización de variables*

VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
Estrategia de afrontamiento al estrés	Son esfuerzos cognitivos y conductuales que desarrollan los estudiantes para poder manejar, tolerar o reducir las demandas o excedentes en su entorno académico.	Estrategia de afrontamiento centrado en el problema	Afrontamiento activo Planificación	Son las tareas que ejecuta el estudiante universitario para la búsqueda de soluciones del problema frente al estrés académico. Estas acciones son evaluadas según el cuestionario Brief Cope.
		Estrategia de afrontamiento centrado en la emoción	Apoyo emocional Apoyo instrumental Reinterpretación positiva. Aceptación. Religión.	Son la regulación de las consecuencias emocionales que realiza el estudiante universitario por la presencia del estrés para disminuir el grado de discomfort o estados emocionales negativos que le afecten. Estas acciones son evaluadas según el cuestionario Brief Cope.
Bienestar psicológico	Relaciona el bienestar psicológico con el estado mental y emocional que establece la actividad psíquico efectivo del individuo según su modelo individual y la forma de adaptarse a requerimientos internas y externas del área físico y social. (Ryff y Keyes. 1995)	Estrategias de afrontamiento centrados en la evitación del problema	Desconexión conductual. Desahogo. Uso de sustancias. Humor. Autodistracción. Negación. Autoinculpación.	Son las conductas evasivas de la situación estresante por parte del estudiante universitario que ignora o niega la situación real en lo académico. Estas acciones son evaluadas según el cuestionario Brief Cope
		Se utiliza la definición de medida dada por el instrumento: Escala de bienestar psicológico de Ryff	Auto aceptación. Relaciones Positivas Autonomía Dominio del Entorno Propósito en la vida Crecimiento personal	Auto aceptación, Ítems (1,7,8,11,17,25,34) Relaciones positivas, Ítems (2,13,16,18,23,21,38) Autonomía, Ítems (3,5,10,15,27)

Dominio del entorno, Ítems
(6,19,26,29,32,36,39)

Propósito en la vida, Ítems
(9,12,14,20,22,28,33,35)

Crecimiento personal, Ítems
(4,21,24,30,37)

3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.5.1. Técnica

Las técnicas de recolección de datos cuantitativos son procedimientos estadísticos que sirven para describir fenómenos y la confiabilidad de las relaciones entre las variables, entre las técnicas se consideran: la entrevista estructurada, encuestas, cuestionario y la observación sistemática (Monje, 2011).

La técnica utilizada en la presente investigación fue la psicométrica porque consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). El cuestionario puede aplicarse a grupos, de forma impresa o virtual, sin que el investigador se encuentre presente.

3.5.2. Instrumento

El instrumento a utilizar para evaluar las estrategias de afrontamiento al estrés es el COPE y para determinar el bienestar psicológico RYFF.

3.6. Plan de análisis

La conversión de datos se realizó mediante la construcción de tablas de frecuencia en el software Excel, que es una aplicación de hojas de cálculo que forma parte de la suite de oficina Microsoft Office. Siendo una aplicación utilizada en tareas financieras y contables, con fórmulas, gráficos y un lenguaje de programación, tiene como objetivo, organizar los datos obtenidos y determinar los estadígrafos (medidas de tendencia

central) media, mediana y moda, mediante tablas y gráficos.

Luego se procesó mediante el Producto de Estadística y Solución de Servicio–SPSS; primero se analizó la confiabilidad y validez de los datos por el método de mitades o Split-halves, donde el total de ítems se divide en dos mitades equivalentes y se comparan las puntuaciones de ambas (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). Luego se analizaron los datos de cada variable de forma descriptiva y el análisis relacional entre Comunicación Familiar y Estrés Académico, mediante el cruce de variables, la información analizada se muestra en tablas y gráficos que demuestran los resultados relevantes de la investigación mediante el programa SPSS versión 25.

3.7. Principios éticos

Se consideró los principios del Código de Ética para la investigación, aprobado por acuerdo del Consejo Universitario con Resolución N° 0973-2019-CU- ULADECH Católica por el Comité Institucional de Ética en Investigación (2019); tales como la valoración de la dignidad de las personas, teniendo en cuenta su identidad, diversidad, confidencialidad y privacidad; asimismo, se informó previamente sobre el objetivo y beneficios de la investigación respetando la libertad de decisión. Se practicó un juicio razonable tomando las precauciones necesarias para disminuir los sesgos y limitaciones entre participantes e investigadora, permitiendo el acceso a sus resultados, con responsabilidad profesional.

Las buenas prácticas de la investigadora incluyen las responsabilidades ciudadanas, éticas y deontológicas como las consecuencias que la realización y la difusión de la investigación implican para los participantes y para la sociedad en general, asegurando la validez, fiabilidad y credibilidad de los métodos, fuentes y datos presentados en el trabajo final. Igualmente, se respetó el derecho de autor en la elaboración del marco teórico usando las normas APA.

Se considero los siguientes principios éticos:

Protección a las personas: Es donde se trabaja con personas, por ende, se debe respetar la dignidad humana, la identidad, la diversidad, la confidencialidad y privacidad.

En el presente estudio realizado se tiene en cuenta que las personas que son sujetos de investigación participan voluntariamente y disponen de información adecuada, además se tiene en cuenta el pleno respeto de sus derechos fundamentales, en particular, si se encuentran en situación de vulnerabilidad.

Libre participación y derecho a estar informado: Referimos a la información que se brinda a las personas participantes referentes a los propósitos y fines de la investigación que se está llevando a cabo, también tenemos en cuenta que son libres de participar sin obligación.

Para la investigación se toma la manifestación de aceptación de la persona que participa, brindándonos de esta manera su consentimiento para tomar la información para los fines correspondientes.

Beneficencia no maleficencia: Se debe asegurar el bienestar de las personas que participan en las investigaciones.

En la presente investigación los sujetos investigados no presentan ningún tipo de riesgo en su integridad física o mental.

Justicia: Se tiene en cuenta ante todo la justicia y el bien común, es decir no debemos poner los intereses personales, la investigación se debe desarrollar de una forma equilibrada reconociendo las limitaciones y sesgos, para un trabajo sin manipulaciones y no dar lugar a prácticas injustas.

Integridad científica: El investigador responsable tiene que mantener su integridad al momento de realizar un estudio, evitando todo tipo de mal intención que se pueda dar en el transcurso de la investigación. Además de garantizar la veracidad en todo el proceso de la investigación, desde el inicio hasta la obtención y comunicación de resultados.

4. Resultados

Tabla 2

Relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,188 ^a	3	0.071
Razón de verosimilitud	8.943	3	0.062
Asociación lineal por línea	5.519	1	0.015
N de casos válidos	49		

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,49.

Nota. siendo P valor = a 0,86 y esta es 0,05 tomamos la decisión de que no existe suficiente evidencia para rechazar H0, teniendo como conclusiones que no existe relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020.

Tabla 3

Estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020

Estrategias de afrontamiento al estrés	f	%
Afrontamiento activo	17	16
Planificación	13	11
Apoyo instrumental	11	10
Apoyo emocional	6	5
Reinterpretación positiva	13	11
Religión	4	3

Aceptación	15	14
Autodistracción	13	11
Autoinculpación	5	4
Desconexión	2	2
Negación	4	3
Humor	7	6
Deshago	5	4
Uso de sustancias	-	-
Total	49	100

Nota. Se tiende a ver que del 100% de los estudiantes universitarios; evaluado con respecto a los sistemas de adaptación, el 16% utiliza la adaptación dinámica (iniciar actividades directas, incrementar los propios esfuerzos, eliminar o disminuir el factor estresante); El 14% usa el aceptación (acepta la forma en que lo que está pasando, que es genuino); El 11% utiliza una reevaluación positiva (busque el lado positivo y bueno del problema e intente mejorar o desarrollarse a partir de la circunstancia); El 11% utiliza la organización (Piense en cómo manejar el factor estresante. Planifique los procedimientos de actividad, los medios a seguir y el curso de los esfuerzos a realizar); El 11% utiliza la auto-interrupción (concentrarse en diferentes empresas, intentando divertirse con diferentes ejercicios, para hacer lo que sea necesario para no concentrarse en el factor estresante); El 10% utiliza ayuda instrumental (busque ayuda, consejo, datos a personas que sean capaces de qué hacer); El 6% usa el humor (haga que los niños hablen del factor estresante o se rían de las circunstancias angustiantes, ridiculizándolo), el 5% utiliza ayuda apasionada (obtenga ayuda entusiasta de la compasión y la comprensión) 4% usa la religión (La propensión a ir a la religión en medio del estrés, incrementa la cooperación en ejercicios estrictos); El 4% recurre a la culpa (se censura y se reprime por lo ocurrido); El 4% usa la desautorización (negando la verdad de la ocasión inquietante); El 4% usa alivio (Mayor atención a su propio malestar entusiasta, unido a una inclinación a comunicar o liberar esos sentimientos) y el 2% usa desapego (: Reducir los esfuerzos para manejar el estresor,

en cualquier caso, entregando el trabajo para lograr los objetivos con en el que se entromete el estresante).

Tabla 4

Bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020.

Bienestar psicológico	f	%
Auto-aceptación	3	6
Relaciones positivas	3	6
Autonomía	23	47
Dominio del entorno	-	-
Crecimiento personal	16	33
Propósito en la vida	4	8
Total	49	100

Nota. Se tiende a ver que el 100% (49) de los estudiantes universitarios; El 47% (23) utiliza la autosuficiencia (evalúa el límite del individuo para continuar con su propia singularidad en diversos entornos sociales. Es normal que los individuos con niveles elevados de independencia puedan oponerse más fácilmente a las dificultades prevalentes y controlar mejor su conducta); 33% (16) utiliza la superación personal (evalúa la capacidad de la persona para producir las condiciones para desarrollar su capacidad latente y seguir desarrollándose personalmente); 8% (4) utiliza la razón a lo largo de la vida cotidiana (y requiere que el individuo tenga objetivos claros y tenga la opción de caracterizar sus metas indispensables. Una puntuación alta en esta subescala indicaría que hay lucidez con respecto a lo que se necesario a lo largo de la vida diaria); El 6% (3) utiliza el autoconocimiento (se identifica con la forma en que individuos como ellos monitorean sus limitaciones. Tener perspectivas edificantes hacia uno mismo es un rasgo importante del trabajo mental positivo) y el 6% (3) utiliza conexiones positivas (requiere mantener conexiones sociales estables y tener compañeros en los que pueda confiar. La capacidad de

apreciar y desarrollar la afectividad es una parte principal de la prosperidad y el bienestar psicológico).

5. Discusión

En cuanto al avance del trabajo de campo realizado en esta exploración, existieron impedimentos con respecto al surtido de información; dado que el uso de las pruebas ocurrió en la web; Esa es la razón por la que deben ajustarse la aplicación y la capacidad de los instrumentos; lo que hablaría de una holgura en cuanto a los resultados ya que los instrumentos no están pensados para su aplicación en la web, las reuniones requieren un tiempo específico desde una perspectiva y luego, nuevamente, los miembros a quienes se aplicaron las pruebas no nos dieron asegura que ellos abordado con honestidad y no de una manera socialmente atractiva, teniendo la opción de distorsionar la información en las respuestas adecuadas.

El objetivo general que tuvo el presente estudio fue determinar la conexión o relación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020; siendo P valor = a 0,86 y esta es 0,05 tomamos la decisión de que no existe suficiente evidencia para rechazar H₀, teniendo como conclusiones que no existe relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020; estos datos se corroboran la hipótesis nula al contrario que Parsons, Frydenberg y Poole, 1996 (citado por Contini, Cohen, Figueroa y Coronel, 2006) quienes señalan que la adaptación de estilos repercute en la prosperidad mental, ya que los adolescentes en general se acogerán a diversas técnicas de adaptación según el grado de prosperidad que tengan. experiencia. De acuerdo con estos descubrimientos, esto se identificaría con la mentalidad inspiradora que los

adolescentes muestran sobre su vida, son confiables y confiados en los demás, crean parentescos que les permiten adaptarse bien a diversas circunstancias, construyen objetivos que cumplen, reconocerse, generar propensiones que les permitan mantenerse dinámicos a pesar de las exigencias de la etapa que están viviendo; cualidades que son evidentes en los individuos de la Escuela de Líderes en el sentido de que han descubierto cómo crear, a lo largo de su preparación como pioneros, metodologías dinámicas que les permitan tomar decisiones correctas, mantener el rendimiento escolar suficiente, terminando efectivamente sus opcionales. las investigaciones, la construcción de agradables tertulias mantienen y crean aptitudes sociales agradables, esto no significa que no experimenten problemas; sin embargo, inesperadamente, descubren cómo vencer sus desgracias utilizando sus propios activos.

De igual manera, Figueroa y Cohen, 2006 (referidos por Contini, Cohen, Figueroa y Coronel, 2006) al intentar construir la conexión entre la manera en que los jóvenes se adaptan a las circunstancias angustiosas y la prosperidad mental que todos encuentran, se encuentran en jóvenes que no están contentos con lo que están logrando a lo largo de la vida cotidiana, apenas tienen conexiones sociales y, posteriormente, problemas para establecer vínculos estrechos con sus compañeros, error entre lo que necesitan lograr y lo que logran, ven que su actual la circunstancia no les da las condiciones importantes para resolver sus desafíos y tiene limitaciones para adaptarse a las diferentes circunstancias de su día a día. Estos atributos distan mucho de las cualidades introducidas por los individuos de la Escuela de Líderes en la medida en que se manifiesta lo inverso, se dan cuenta de cómo relacionarse satisfactoriamente con sus compañeros, participan en ejercicios que incluyen la cooperación constante, las evaluaciones de estos suplentes muestran una ejecución académica satisfactoria y los informes de los guías pioneros muestran que están cumpliendo con el perfil de administración, lo que hace que se sientan realizados; Asimismo, tienen claro lo que deben lograr, esto se confirma al verificar que el 92% de los suplentes estén seguros de la profesión experta de que

avanzarán hacia el final de sus exámenes opcionales y se verán a sí mismos con resultados concebibles para enfrentar su día a día ya que tienen Descubrí cómo solucionar los problemas y decidir opciones rentables.

6. Conclusiones

En la presente investigación, de acuerdo al objetivo general, se determinó que no existe relación significativa entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020; siendo P valor = a 0,86 y esta es 0,05 mediante la prueba estadística de Chi-cuadrado.

Por consiguiente, se observa en los resultados cuando los puntajes de niveles de estrategias de afrontamiento al estrés aumentan los puntajes de niveles de bienestar psicológico disminuyen.

Lo que quiere decir que:

De acuerdo al primer objetivo específico, el nivel de las estrategias de afrontamiento al estrés, es intermedio alto lo que significa que los estudiantes utilizan el afrontamiento centrado en las emociones y en el problema para poder desempeñarse con mayor facilidad frente al estrés.

De acuerdo al segundo objetivo específico, el nivel de bienestar psicológico es bajo ya que en su mayoría dan uso los estudiantes siendo la Autonomía debió a que consideran que son autosuficientes son necesidad del apoyo de otros.

De acuerdo al tercer objetivo específico, la correlación es nula ya que, a mayor estrategia de afrontamiento al estrés, es menor el bienestar psicológico.

Referencias

- Ahumada, et al. (2013). Estrés estudiantil. Un estudio desde la mirada cualitativa.
 Recuperado de
<http://www.ubiobio.cl/miweb/webfile/media/357/Articulos/Art%C3%ADculo-%20Estr%C3%A9s%20Estudiantil.pdf>
- Alarcón, R. (2019). La Salud Mental de los estudiantes universitarios. *Revista Médica Herediana*. 2019; 30:219-221. DOI: <https://doi.org/10.20453/rmh.v30i4.3655>
- Andina (2019). Doble peligro: padres ausentes, hijos con soledad crónica.
<https://andina.pe/agencia/noticia-doble-peligro-padres-ausentes-hijos-soledad-cronica-760807.aspx>
- Alfonso et al. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*. 7(2):163-178.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. Vol. 9, pp. 110-129. México. Recuperado de
<http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/19028>
- Barraza, A. (2010). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. México: Universidad Pedagógica de Durango, Investigación Educativa.
- Berrío, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*. 3. 65-82. Recuperado de
https://www.researchgate.net/publication/307594663_Estres_Academico
- Brooks, S., Webster, R., Smith, L., Woodland., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin, G. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de la evidencia. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chávez, A. (2006) Bienestar Psicológico y su influencia en el rendimiento académico de

estudiantes de nivel medio superior. (Tesis de maestría). Universidad de Colima, México. Recuperado de:

http://digeset.ucol.mx/tesis_posgrado/pdf/ALFONSO_CHAVEZ_URIBE.Pdf

Chiavenato, I. (2006). *Introducción a la Teoría General de la Administración*. 7ma Edición: McGraw-Hill Interamericana.

Coavoy, L. (2019). *Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de enfermería*.

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2627/Lady_Trabajo_Ba-chiller_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Contini, E., Coronel C., Levin. M. & Estevez, M. (2003) Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y factores de protección de la salud del adolescente. *Revista de Psicología de la PUCP*. Vol. XXI, 1, 2003 Edición de aniversario

Contini, E., Cohen, S, Figueroa, M. & Coronel C. (2006) *Pensar la Adolescencia Hoy De la psicopatología a bienestar Psicológico*. Primera Edición. Buenos Aires. Paidós.

Comité Institucional de Ética en Investigación (2019). *Código de Ética para la Investigación*. Resolución N° 0973-2019-CU- ULADECH Católica

Coppari, N., Argaña, B., Bartels, D, Bilbao, A., Bittar, L., Díaz, A., Díaz, L., Garay, F., Gómez, J., Paiva, V., Paredes, L. *Nivel de Bienestar Psicológico*

Cornejo, M. y Lucero, M. (2005) Preocupaciones vitales en estudiantes universitarios relacionado con bienestar psicológico y modalidades de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*, vol. VI, núm. 12, 2005, pp. 143-153. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18412608>

Damián, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima*. Recuperado de <https://investigacion.pucp.edu.pe/grupos/psu/tesina/estres->

[academico- conductas-salud-estudiantes-universitarios-lima/](#)

Escobar, E., Soria, B., López, G. y Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo.

Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Estudiantes de Secundaria de dos Instituciones Educativas (Pública y Privada) de Asunción.

Centro de Documentación, Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología.

Universidad Católica "Ntra. Sra. De la Asunción". Eureka vol.9 no.1 Assuncion 2012.

Recuperado de:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S222090262012000100006&script=sci_arttext

Flores, L. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios.

<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/UCSM/9691/76.0404.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

González, O. (s.f.) El concepto de universidad.

http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista102_S2A1ES.pdf

Hernández, R., Fernández, C y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación.

Sexta edición. México D.F., México: Mc GRAW-HILL. Recuperado de

<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Huarcaya-Victoria (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de

COVID-19. Rev Peru Med Exp Salud Publica.2020;37(2):327-34. doi:

<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>

Márquez et al. (2019). Relación entre estrés académico y consumo de alcohol y tabaco en

estudiantes de educación superior <https://doi.org/10.33064/411m20192009>

- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19. <https://www.paho.org/sites/default/files/2020-03/smaps-coronavirus-es-final-17-mar-20.pdf>
- Redolar, D. (2011). El cerebro estresado. Editorial UOC, Barcelona. Recuperado de https://www.sijufor.org/uploads/1/2/0/5/120589378/el_cerebro_estresado_-drr.pdf
- Rosales, J. (2016). Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de lima-sur. Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Sánchez, M (2019). Procastinación académica y nivel de estrés en estudiantes del Instituto Superior Pedagógico Público “Nuestra Señora de Lourdes” de Ayacucho 2018. <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/3123>
- Soto, P, (2010). Las funciones de la universidad. Breve descripción de las funciones universitarias a partir de la experiencia docente. http://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/UCSS/405/Soto_Pedro_SV_14_articulo_2010.pdf?sequence=1&isAllowed=y#:~:text=En%20otras%20palabras%2C%20la%20Universidad,status%20dentro%20de%20la%20sociedad.
- Venancio, G. (2018). Estrés académico en estudiantes de una Universidad Nacional De Lima Metropolitana. Recuperado de <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/2383>
- Vivanco, M. (2018). Factores estresantes y rendimiento académico de los alumnos de las clínicas estomatológicas de la Universidad Alas Peruanas filial Ayacucho 2018 – I

Apéndice A. Instrumentos de evaluación
Cuestionario cope- 28

Edad: _____ Sexo: F M Turno: Mañana Tarde Noche

Instrucciones

Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2, ó 3, el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse al problema o situación que le cause estrés, no ponga lo que se debe hacer, o lo que los demás hacen. Por favor, no deje ninguna pregunta sin responder.

Respuesta			
0. No acostumbro a hacerlo.	1. Un poco, a veces lo hago.	2. Es frecuente que lo haga.	3. Si, así lo hago.

ITEMS	Respuesta
1. Intento de conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	
3. Acepto la realidad de lo que ha sucedido.	
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	
5. Me digo a mí mismo “esto no es real”.	
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	
7. Hago bromas sobre ello.	
8. Me critico a mí mismo.	
9. Consigo apoyo emocional de otros.	
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.	
11. Renuncio a intentar ocuparme de ello.	
12. Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	
13. Me niego a creer que haya sucedido.	
14. Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.	
19. Me río de la situación.	
20. Rezo o medito.	
21. Aprendo a vivir con ello.	
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	
23. Expreso mis sentimientos negativos.	
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.	
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	
27. Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	

28. Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	
---	--

¿Ha tenido alguna experiencia estresante en los últimos tres (3) meses? SI NO

Escala de bienestar psicológico

Para cada una de las afirmaciones siguientes, marca en la escala con una cruz el número que te parece más adecuado para describirte. El número 1 indica que estas totalmente en desacuerdo con lo que plantea la afirmación y el número 6 que estás totalmente de acuerdo con lo planteado.

Puntuación:

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

Nº	ÍTEM S	1	2	3	4	5	6
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.						
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.						
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						

12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.						
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.						
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.						
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.						
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.						
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.						
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.						

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

Auto-aceptación: Ítems 1, 7, 13, 19, 25, y 31

Relaciones positivas: Ítems 2, 8, 14, 20, 26, y 32

Autonomía: Ítems 3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, y 33

Dominio del entorno: Ítems 5, 11, 16, 22, 28, y 39

Crecimiento personal: Ítems 24, 30, 34, 35, 36, 37, y 38

Propósito en la vida: Ítems 6, 12, 17, 18, 23 y 29.

Los ítems inversos se presentan en letra cursiva: 2, 4, 5, 8, 9, 13, 15, 20, 22, 25, 26, 27, 29,30, 33, 34 y 36

Apéndice B. Consentimiento

Sección 1 de 4

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a participante; le pedimos su apoyo en la realización de una investigación conducida, que es parte de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote. La investigación, denominada "ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLOGICO"

Acepta ser participante de la prueba a seguir *

Sí

No

Apéndice C. Documento de autorización firmado

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

Ayacucho, 16 de noviembre de 2020

SOLICITO AUTORIZACION DE
ESTUDIO Y CONSENTIMIENTO A LA AUTORIDAD

**SEÑOR COORDINADOR DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
PSICOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD LOS ÁNGELES DE CHIMBOTE -
FILIAL AYACUCHO**

PS. Mg. CARLOS ALONSO LEON CORZO

Yo, JUAN AXL PEREZ PERLACIOS con DNI n° 70809310, estudiante del 8vo ciclo y que, teniendo la necesidad de investigar en el campo de las ciencias psicológicas, como parte del Curso de Taller de Tesis para optar el Título Profesional en Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud – Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote – Filial Ayacucho, solicito realizar el estudio de estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una universidad privada, Ayacucho, 2020; con el objetivo de evaluar de manera global la relación entre la comunicación familiar y el estrés académico de los participantes del estudio.

El instrumento que se ha de aplicar es cuestionario cope-28 y la escala de bienestar psicológico; la aplicación será de forma virtual por lo que solicito la atención a la presente.

Por lo tanto:

Ruego a Ud acceder a mi petición agradeciendo de antemano su gentil colaboración, hago propicia la ocasión para expresarle la muestra de mi especial consideración.

Atentamente:

Recibido el día 19 de noviembre del 2020, de forma virtual



Juan Axl Perez
Perlacios

DNI n° 70809310

Apéndice D. Cuadro de fiabilidad

Confiabilidad y validez de los datos por el método de mitades o Split-halves.

Spearman-Brown formula

$$r_{tt} = \frac{2r_h}{1 + r_h}$$

r_{tt} - reliability of the entire test

Fórmula:

r_h - correlation between the two halves

Resultado:

Fórmulas	Coeficientes	Resultado
Mo de Pearson	0.852419167	CONFIABLE
Spearman Brown	0.920330757	

Apéndice E. Ficha técnica de los instrumentos

Instrumento COPE

COPE-28 es la versión española del Brief COPE de Carver (1997) realizada por Morán y Manga (documento sin publicar). Es un inventario de 28 ítems y 14 subescalas que se responde en una escala ordinal tipo Likert de 4 alternativas de respuesta (de 0 a 3), entre “nunca hago esto” a “hago siempre esto” con puntuaciones intermedias. Procedimiento El Brief COPE fue traducido al español teniendo en cuenta la equivalencia léxica y gramatical, así como su equivalencia conceptual y cultural, además se consideró el emparejamiento del contenido del ítem con la dimensión que se quiere evaluar. La traducción se realizó por dos investigadores, llegando a una versión de consenso. Después se aplicó la versión final a una muestra de sujetos para que realizaran sugerencias sobre cómo percibían las preguntas y el formato de respuesta.

Los estudiantes universitarios, respondieron al cuestionario en el contexto del aula, donde los grupos tenían menos de 50 alumnos. Asimismo, se pidió la colaboración voluntaria de profesores no universitarios y de otros trabajadores en varios centros de enseñanza de la ciudad de León (España), quienes rellenaron el cuestionario en su tiempo libre, en el lugar de trabajo. En todos los casos la aplicación fue realizada por psicólogos y psicopedagogos.

El Brief COPE consta de las siguientes subescalas: (se añade una breve descripción).

- **Afrontamiento activo:** Iniciar acciones directas, incrementar los propios esfuerzos eliminar o reducir al estresor.
- **Planificación:** Pensar acerca de cómo afrontar al estresor. Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar.

- Apoyo instrumental: Procurar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer.
- Uso de apoyo emocional: Conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión.
- Auto-distracción: Concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor.
- Desahogo: Aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos.
- Desconexión conductual: Reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor.
- Reinterpretación positiva: Buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación.
- Negación: Negar la realidad del suceso estresante.
- Aceptación: Aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real.
- Religión: La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas.
- Uso de sustancias (alcohol, medicamentos): Significa tomar alcohol u otras sustancias con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor.
- Humor: Hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma.
- Auto-inculpación: Criticarse y culpabilizarse por lo sucedido.

Instrumento RYFF

Ficha técnica

Nombre de la prueba : Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Autores : Carol Ryff.

Año : 1995

Adaptación y validación : Díaz, Darío; Rodríguez Carvajal, Raquel;
Blanco,

Española: Amalio; Moreno Jiménez, Bernardo; Gallardo,
Ismael; Valle, Carmen y Van Dierendonck, Dirk (2006)

Procedencia: Estados Unidos

Objetivo: Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.

Aplicación: Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural
mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.

Tipo de aplicación : Individual y colectivo

Tiempo de aplicación : 20 minutos aproximadamente

Total, de ítems: 39

Descripción del instrumento

La escala de Bienestar Psicológico fue creada por Carol Ryff en el año 1995, cuya revisión se dio el 2004 y fue adaptado a la versión española por Díaz et al., (2006). La escala muestra juicios particulares de evaluación de una adecuada actividad psicológicos, en contraste al foco tradicional de la psicología clínica que ha sido la patología y el malestar. Esta escala mide seis propiedades positivas del bienestar psicológico, que esta autora constituyó de acuerdo con

las discusiones teóricas sobre los requerimientos cumplidos, motivaciones y propiedades que describen a un ser humano en íntegra salud mental. Por tal razón esta escala puede ser aplicada en el ámbito clínico, organizacional, educativo e investigación.

Las dimensiones del instrumento son: La auto aceptación o actitud positiva hacia el yo mismo, asociado a la autoestima y conocimiento de sí. Sentido en la vida o tener un propósito, relacionado a la motivación para actuar y desarrollarse. Otra dimensión esencial es la autonomía, que involucra mantener la individualidad en diversos ambientes sociales, asentarse en las propias convicciones y mantener su independencia y autoridad individual. Dominio del entorno, relacionado al locus de control interno y ser eficaz de manera personal. Relaciones positivas con su entorno, lo que indica mantener lazos de confianza, cálidas, de empatía y de intimidad con otros. El crecimiento personal relacionado a la idea de evolución y aprendizaje positivo de la persona (Páez, 2008).

Está conformado por 39 ítems, distribuido en 6 dimensiones y con formato de los ítems Escala Likert de 6 puntos:

- Dimensión I: Auto aceptación Presenta 7 ítems.
- Dimensión II: Relaciones Positivas Presenta 7 ítems.
- Dimensión III: Autonomía Presenta 5 ítems.
- Dimensión IV: Dominio del Entorno Presenta 7 ítems.
- Dimensión V: Propósito en la vida Presenta 8 ítems.
- Dimensión VI: Crecimiento personal Presenta 5 ítems.

Administración del instrumento.

El instrumento puede ser aplicado a nivel individual y colectivo. La evaluación dura máximo 20 minutos. La aplicación es dirigida a adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.

El evaluado cuenta con las instrucciones básicas para responder de manera acertada cada enunciado. Se presenta enunciados sobre el modo como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta. El evaluado puede elegir entre 6 alternativas de solución para cada ítem estipuladas sea “Totalmente desacuerdo”, “Poco de acuerdo”, “Moderadamente de acuerdo”, “Muy de acuerdo”, “Bastante de acuerdo” y “Totalmente de acuerdo”.

Calificación

Una vez que el evaluado haya concluido con la prueba, se confirma que todos los enunciados hayan sido contestados, para poder continuar con la calificación.

Las respuestas se califican según las seis alternativas asignadas a todos los ítems correspondientes a cada dimensión.

Para la corrección Invertir los ítems: 17, 23, 15, 26 y 21.

Siguiendo esta pauta: (1=6) (2=5) (3=4) (4=3) (5=2) (6=1)

Interpretación

Al obtener el puntaje respectivo por dimensión, se ubica cada uno de ellos en la categoría pertinente según el baremo.

Aspectos psicométricos: validez y confiabilidad

La presente escala, fue traducida por Díaz et al., (2006). En el análisis estadístico obtuvo buena consistencia interna, con valores del α de Cronbach mayores o iguales que 0,70. Además las altas

correlaciones halladas entre las escalas de ambas versiones Autoaceptación (0,94); Relaciones positivas (0,98); Autonomía (0,96); Dominio (0,98); Crecimiento personal (0,92); Propósito en la vida (0,98), en consecuencia, indica que esta versión española representa bien los elementos teóricos esenciales de cada una de las dimensiones. Pero, el análisis factorial confirmatorio no evidencio un nivel de ajuste satisfactorio al modelo teórico planteado, por lo cual, para mejorar la propiedad psicométrica desarrollo una versión corta, en la que se muestra α de Cronbach 0,84 a 0,70.

Apéndice F. Matriz de consistencia

Enunciado	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Técnica e Instrumentos	Metodología
¿Cuál es la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020?	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020.</p>	<p>Ha: Existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020.</p> <p>Ho: No existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020.</p>	Estrategias de afrontamiento al estrés	<p>Afrontamiento activo</p> <p>Planificación</p> <p>Apoyo emocional</p> <p>Apoyo instrumental</p> <p>Reinterpretación positiva.</p> <p>Aceptación.</p> <p>Religión.</p> <p>Desconexión conductual.</p> <p>Desahogo.</p> <p>Uso de sustancias.</p> <p>Humor.</p> <p>Autodistracción.</p> <p>Negación.</p> <p>Autoinculpación.</p>	<p>Técnica:</p> <p>Psicométrica</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Cuestionario COPE 28</p> <p>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</p>	<p>Enfoque:</p> <p>Cuantitativo</p> <p>Alcance:</p> <p>Correlacional</p> <p>Diseño:</p> <p>No experimental</p> <p>Población:</p> <p>Conformada por 100 estudiantes universitarios de una universidad privada de Ayacucho</p> <p>Muestra:</p> <p>No probabilística, siendo 49 participantes.</p>
	<p>Objetivos Específicos</p> <p>Identificar el nivel de estrategias de afrontamiento al estrés, que utilizan los estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020</p> <p>Identificar el nivel de bienestar psicológico, que utilizan los estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020</p> <p>Identificar la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que utilizan los estudiantes del 5° ciclo de la carrera profesional de psicología de la universidad ULADECH filial Ayacucho, 2020</p>					