TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA

"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA METROPOLITANA"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presentado por:

Julia Milagros Ccarhuas Picharde (0000-0001-9348-3934)

Diana Vasquez Diaz (0000-0001-9379-6973)

Asesor:

Cesar Augusto Eguia Elias (0000-0002-6499-9971)

Lima – Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 14 de setiembre de 2026.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente:	Dra. Jenny Raquel Adanaqué Velázquez	☐
Miembro:	Mag. Maritza Somocurcio Aranguri	
Miembro:	Mag. Alan Alcides Vega Jacome	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA METROPOLITANA", con el código de registro **PRE-18-2023-00530.**

Presentada por las bachilleres:

- **Julia Milagros Ccarhuas Picharde**
- **Diana Vásquez Díaz**

Para optar el Título Profesional de Licenciadas en Psicología

Asesorado por: **Mag. César A. Eguia Elias**

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante de la carrera de Psicología en la sustentación, concluyen de manera unánime (x) por mayoría simple () calificar a:

Tesista: Julia Milagros Ccarhuas Picharde			Nota: Dieciséis (16)
Aprobado ( )	Aprobado - Muy buena (x)	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )
Tesista: Diana Vásquez Díaz			Nota : Dieciséis (16)
Aprobado ( )	Aprobado - Muy buena (x)	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

Dra. Jenny Raquel Adanaqué Velázquez
Presidente del Jurado

Mag. César A. Eguia Elias
Asesor

Mag. Maritza Somocurcio Aranguri
Miembro 1

Mag. Alan Alcides Vega Jacome
Miembro 2

Anexo: Formato de declaración de originalidad de contenido de informe final de tesis o trabajo de investigación

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DEL INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN (versión 2.0) [1]

Lima, 01 de junio del 2025
Señor,
Percy Manuel Mayta
Vicerrector de Investigación
Universidad Científica del Sur
Presente. –

De nuestra consideración,

Los abajo firmantes Julia Milagros Ccarhuas Picharde y Diana Vásquez Diaz, egresadas del Programa académico de Psicología de la Universidad Científica del Sur, y el asesor de tesis Cesar Augusto Eguía Elías declaramos que este informe final de tesis titulado: "Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima metropolitana", que presentamos para optar el título profesional/grado académico de Licenciadas, es original.

En consecuencia, declaramos que el informe no contiene plagio ni total ni parcial; que, cuando se utilizó información de fuentes externas, se reconoció su autoría mediante la citación correspondiente; y que los resultados obtenidos son producto íntegro de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo ello en cumplimiento del Código de ética en la Investigación, Reglamento de Disciplina de Pregrado y Posgrado, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos [2], que afirmamos conocer en su totalidad.

Declaramos, además, que no se han utilizado herramientas de inteligencia artificial (IA), ni generativas ni de ningún otro tipo, en ninguna fase del desarrollo de la investigación ni en la redacción del informe final de tesis/trabajo de investigación. Todo el material contenido en este informe fue elaborado íntegramente por el/los autor(es), sin asistencia de herramienta alguna de IA.

Declaramos, además, que no se han utilizado herramientas de inteligencia artificial (IA) generativa, de forma parcial ni total, en ninguna fase del desarrollo de la investigación ni en la redacción del informe final de tesis/trabajo de investigación. Sí declaro haber utilizado herramientas de IA no generativa para [describir el uso específico: p. e., corrección ortográfica y de estilo, gestión de referencias, traducción, etc.], conforme a la normativa de la Universidad [3]. Todo el material ha sido revisado por el/los autor(es), quien(es) asume(n) la responsabilidad de su contenido.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, uso indebido de IA generativa o uso no declarado de IA, nos sometemos al proceso de investigación que establezca la Universidad y aceptamos las sanciones que pudieran corresponder. También declaramos conocer las normativas institucionales que regulan las sanciones aplicables en estos casos, incluido el de la compra y venta de tesis.
Firmamos en conformidad con lo declarado,


Firma tesista
DNI:76454477


Firma tesista
DNI: 73454373


Firma del asesor de tesis
DNI: 07512106

[1] En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
[2] Los documentos están en: https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/3652
[3] GEA-GIE-POL-05 Política del uso de inteligencia artificial

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

Título del documento evaluado. Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima metropolitana.

Autores.

Julia Milagros Ccarhuas Picharde

Diana Vásquez Díaz

Mecanismo de revisión de originalidad. Evaluación con Turnitin (ID 3066354792).

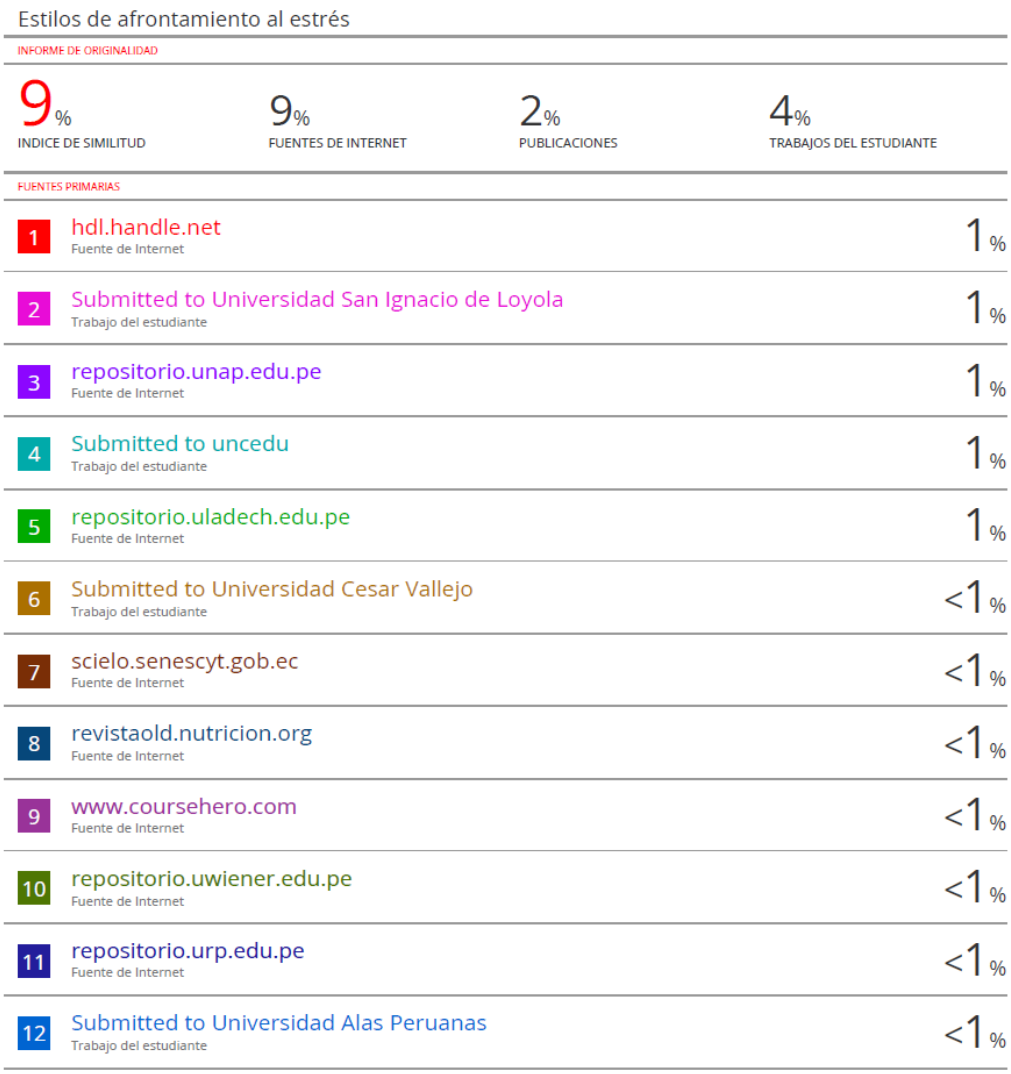
Código de registro. PRE-18-2023-00530

Resultado de la evaluación. 9%

Revisado por. Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

Comentarios sobre la revisión. Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.

Evidencia de evaluación Turnitin:



Estilos de afrontamiento al estrés

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	9%	2%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
2	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	1%
3	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1%
7	scielo.senescyt.gob.ec Fuente de Internet	<1%
8	revistaold.nutricion.org Fuente de Internet	<1%
9	www.coursehero.com Fuente de Internet	<1%
10	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1%
12	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	<1%

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y EDUCACIÓN

CARRERA DE PSICOLOGÍA

"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA METROPOLITANA"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Presentado por:

Julia Milagros Ccarhuas Picharde (0000-0001-9348-3934)

Diana Vasquez Diaz (0000-0001-9379-6973)

Asesor:

Cesar Augusto Eguia Elias (0000-0002-6499-9971)

Lima – Perú

2026

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

DEDICATORIA

Julia Ccarhuas Picharde

Con todo mi amor y gratitud, dedico esta tesis a mis padres, quienes con su esfuerzo y sacrificio me han dado las bases para construir mi futuro; a mis hermanos, cuyo apoyo incondicional ha sido mi refugio en los momentos difíciles; a mi padrino, por su guía y cariño, siempre presente como un segundo padre; a mi Diana, cuya amistad y compañía hicieron de este camino un viaje más llevadero y significativo; a mis amigos cercanos, que con su apoyo, risas y palabras de aliento iluminaron los días más desafiantes; y a mi querido compañero, quien con su amor, paciencia y confianza constante ha sido un impulso invaluable para seguir adelante. Este logro no es solo mío, es nuestro.

Diana Vasquez Diaz

A Dios, por acompañarme y darme fortaleza durante cada paso de mi vida. A mis padres, por su amor incondicional, su constante apoyo y por velar siempre por mi bienestar. A mis hermanos, por su cariño y motivación para seguir adelante. A mi querida Julita, compañera en la realización de esta tesis, por su dedicación, compromiso y por estar a mi lado tanto en los logros como en los momentos difíciles. Y a todas las personas que, con su amor, comprensión y apoyo, han sido parte de este logro. Esta tesis es también reflejo de ustedes.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE TABLAS 8

ÍNDICE DE ANEXOS 9

RESUMEN 10

ABSTRACT 11

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 12

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO 15

2.1. Antecedentes 15

2.1.1. Antecedentes Internacionales 15

2.1.2. Antecedentes Nacionales 15

2.2. Bases Teóricas 17

CAPÍTULO III: OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN 25

3.1. Objetivos de la investigación 25

3.1.1. Objetivo General: **25**

3.1.2. Objetivos Específicos: 25

3.2. Sistema De Hipótesis 25

3.2.1. Hipótesis General 25

3.2.2. Hipótesis Específicas 25

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA 27

4.1. TIPO Y DISEÑO DE ESTUDIO 27

4.2. Participantes 27

4.2.1. Población Y Muestra. 27

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

4.2.2. Criterios De Inclusión Y Exclusión. 27

4.3. Variables 28

4.4. Técnicas e Instrumentos De Medición 29

4.5. Técnica De Procesamiento Y Análisis De Datos 30

4.6. Aspectos éticos 31

CAPÍTULO V: RESULTADOS 32

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN 36

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES 41

CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES 43

IX. REFERENCIAS 45

CAPÍTULO X: ANEXOS 52

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico 32

Tabla 2 Relación entre el estilo improductivo de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico 33

Tabla 3 Relación entre el estilo de afrontamiento dirigido a la relación con los demás y el bienestar psicológico 34

Tabla 4 Relación entre el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas y el bienestar psicológico 35

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Copia de documento de aprobación del comité de ética. 52

Anexo 2 Resolución directoral académica de carrera 53

Anexo 3 Carta de validación del asesor 54

Anexo 4 Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS– J) 55

Anexo 5 Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) 56

Anexo 6 Consentimiento informado 59

Anexo 7 Autorización para el uso de las pruebas 65

Anexo 8 Matriz de consistencia 66

Anexo 9 Operacionalización de las variables 68

Anexo 10 Autorización de la institución para la aplicación de la investigación 70

Anexo 11 Resultados adicionales 71

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

RESUMEN

En instituciones educativas se ha observado recientemente que los estudiantes reportan diversos comportamientos y síntomas, como ansiedad, disminución del rendimiento académico, y un visible decremento de motivación y participación en actividades escolares. Se considera que el ambiente académico y las presiones relacionadas se encuentran vinculados con el bienestar psicológico (BP) de los estudiantes, principalmente debido al estrés académico que se experimenta. Nuestro objetivo es determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana. La metodología se caracteriza por ser de diseño no experimental y de enfoque cuantitativo, se contó con una muestra de 400 estudiantes de 3ero a 5to de secundaria, a quienes se les aplicaron dos instrumentos de evaluación. Como resultados se obtuvo una correlación significativa, positiva y moderada (Rho= 0.506; p-valor < 0.001) entre las variables estilos de afrontamiento al estrés y el BP en los estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana. Finalmente, como conclusión se evidenció que mayores puntajes de afrontamiento al estrés se relacionaron con mayores niveles de bienestar psicológico.

Palabras clave: *Estudiantes, afrontamiento, estrés, bienestar psicológico.*

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

In educational institutions, it has recently been observed that students report various behaviors and symptoms, such as anxiety, a decline in academic performance, and a noticeable decrease in motivation and participation in school activities. The academic environment and related pressures are considered to be linked to students' psychological well-being (PW), primarily due to the academic stress they experience. Our objective is to determine the relationship between stress coping styles and psychological well-being among high school students at a private school in Metropolitan Lima. The methodology is characterized by a non-experimental design with a quantitative approach; the sample consisted of 400 students in grades 9 through 11, who were administered two assessment instruments. The results revealed a significant, positive, and moderate correlation (Rho = 0.506; p-value < 0.001) between the variables of stress coping styles and psychological well-being among high school students at a private school in Metropolitan Lima. Finally, the conclusion was that higher scores on stress coping were associated with higher levels of psychological well-being.

Key words: *Students, coping, stress, psychological well-being.*

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el contexto educativo actual, los escolares de secundaria experimentan diversas exigencias sociales y académicas que se relacionan con su salud mental y con la presencia de niveles elevados de estrés. La adolescencia, al ser un periodo de transición, se caracteriza por significativos cambios emocionales, físicos y sociales, lo cual puede relacionarse con su equilibrio emocional y bienestar psicológico.

En el ámbito internacional, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que los problemas relacionados con la salud mental tienen una presencia importante durante la etapa de la adolescencia. De acuerdo con informacio2n correspondiente a este grupo etario, aproximadamente uno de cada siete adolescentes de los 10 y 19 años presenta alguna condición relacionada con la salud mental, situación que evidencia la importancia de fortalecer acciones orientadas a la protección del bienestar emocional durante esta etapa (OMS, 2025).

A nivel nacional, la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU) reportó que el 32.3 % de los jóvenes entre 15 y 29 años presentó alguna alteración relacionada con la salud psicológica o emocional durante los últimos 12 meses. Al analizar esta información según sexo, se identificó una mayor proporción entre las mujeres jóvenes, con 30,2 %, frente al 22,9 % registrado en hombres. Asimismo, diferentes estudios han informado un incremento de manifestaciones asociadas con la ansiedad y la depresión en adolescentes después la pandemia por COVID-19, situación que puede repercutir tanto en su desempeño escolar como en su bienestar emocional (SENAJU, 2023; Álvarez et al., 2022).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

En el contexto local, Villafuerte (2024) analizó la relación existente entre el estrés académico y el rendimiento académico en estudiantes de un colegio privado de Lima. Los resultados de dicha investigación mostraron que quienes presentaban mayores niveles de estrés academico tendian a registrar un menor rendimiento academico. Estos hallazgos permiten reconocer la importancia de considerar el estrés academico como un factor relacionado con el desenvolvimiento académico de los estudiantes y con aspectos viunculados a su bienestar.

Ante este contexto, resulta relevante analizar cómo los estudiantes de secundaria afrontan el estrés, así como identificar las estrategias que utilizan y comprender de qué manera estas se relacionan con su bienestar psicológico. Bajo esta perspectiva, la investigación considera como población de estudio a los adolescentes de tercero, cuarto y quinto grado de secundaria de una institución educativa privada ubicada en Lima Metropolitana.

En el estudio se consideran dos variables. La primera corresponde a los estilos de afrontamiento al estrés, comprendidos como las diferentes formas de respuesta que los estudiantes ponen en práctica para manejar o enfrentar situaciones que perciben como estresantes. La segunda variable es el bienestar psicológico (BP), entendido en función del estado de bienestar personal, la percepción favorable del funcionamiento individual y la valoración que la persona realiza sobre su propia vida.

Por ello, se plantea como problema de investigación:

¿Qué relación existe entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana?

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

En correspondencia con esta interrogante, el estudio tuvo como finalidad determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, con la intención de aportar evidencia que pueda servir como referencia para el desarrollo de acciones de intervencio2n psicológica dentro del contexto educativo y para el fortalecimiento de medidas institucionales destinadas al cuidado y promoción de la salud mental.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

2.1.1. Antecedentes Internacionales

En Colombia, Perugache et al. (2023) estudiaron cómo el estrés percibido se vinculaba con las formas de afrontamiento utilizadas por adolescentes durante la pandemia, mediante una investigación cuantitativa con 98 estudiantes de 12 a 20 años. Los resultados evidenciaron que el uso de estrategias pasivas y emocionales se asoció con mayores niveles de estrés, mientras que las estrategias orientadas a la solución de problemas y al apoyo social se relacionaron con una disminución del nivel del estrés, concluyéndose que el tipo de afrontamiento se relaciona significativamente con la experiencia de estrés en los adolescentes.

De manera similar, en Cuba, Cardoso et al. (2022) evaluaron la susceptibilidad frente al estrés en adolescentes de instituciones deportivas mediante una investigación cuantitativa, de carácter descriptivo y con corte transversal, realizado con 70 estudiantes de décimo a duodécimo grado. Los hallazgos revelaron que el 51.4 % de los participantes presentaba vulnerabilidad al estrés, lo que evidencia la presencia de factores de riesgo psicológicos en esta población y la necesidad de fortalecer recursos personales que favorezcan una adecuada adaptación frente a situaciones estresantes.

Por su parte, en Lituania, Jusienė et al. (2022) examinaron los factores intraindividuales, interindividuales y ambientales asociados al bienestar psicológico durante un periodo de educación remota, mediante una investigación de enfoque cuantitativo y corte transversal, realizada con 1483

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

adolescentes de entre 11 a 19 años. Los hallazgos mostraron que el 58 % de los estudiantes mantenían un buen bienestar psicológico, mientras que el 19 % presentaba riesgo de depresión. Asimismo, se identificaron como factores protectores las relaciones positivas con los padres, la ausencia de problemas emocionales y conductuales, así como un mayor capital social escolar, lo que resalta la relación del entorno familiar y escolar en el bienestar psicológico en la población adolescente.

Asimismo, en España, Valiente et al. (2021) analizaron la asociación entre la capacidad para tolerar la frustración, la autoestima, el estrés percibido y las habilidades vinculadas con la planificación y la toma de decisiones de adolescentes, mediante una investigación cuantitativa y correlacional en 161 estudiantes con edades entre 12 y 18 años. Los hallazgos indicaron que los adolescentes con mayores habilidades ejecutivas presentaron mayor capacidad de tolerancia ante la frustración, mejor valoración de su autoestima y menores niveles de estrés, lo que sugiere que las competencias personales cumplen un rol protector frente a las demandas estresantes y favorecen el ajuste psicológico durante la adolescencia.

Finalmente, en Estados Unidos, Wang et al. (2021) analizaron la relación entre el estrés, las estrategias de afrontamiento y el apoyo parental en el bienestar emocional de adolescentes durante la pandemia, mediante un estudio longitudinal en una muestra de 444 estudiantes con una edad promedio de 15 años. Los resultados mostraron que el afrontamiento basado en el control secundario y el apoyo de los padres se asociaron con mayores niveles de afecto positivo, evidenciando que el apoyo social y el uso de estrategias

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

adaptativas de afrontamiento actúan como factores protectores del bienestar psicológico en situaciones de alta exigencia emocional.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

En cuanto a los antecedentes nacionales, Urbano (2022) realizó un estudio con 237 estudiantes de 16 y 17 años para conocer si existía una asociación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés. Encontró que los diferentes estilos de afrontamiento se relacionaban con el bienestar psicológico, pero no todos con la misma intensidad. La relación fue moderada para las estrategias centradas en el problema, grande para las estrategias centradas en la emoción y pequeña para las estrategias adicionales.

De manera complementaria, Alva (2022) examinó el vínculo existente entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en 210 adolescentes mujeres de tercero y cuarto de secundaria de un colegio parroquial de Lima Norte, mediante un enfoque cuantitativo y diseño correlacional transversal. Los resultados mostraron que las estudiantes que empleaban con mayor frecuencia estrategias orientadas a la resolución de problemas y a la referencia a otros presentaban niveles más altos de bienestar psicológico, evidenciándose correlaciones significativas entre ambas variables.

Por otro lado, Rebora (2021) investigó la asociación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en 286 estudiantes de una institución educativa estatal de Lima Metropolitana, a través de un estudio cuantitativo y correlacional-comparativo. Los hallazgos indicaron que el afrontamiento emocional se relacionaba positivamente con la salud mental, mientras que el

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

afrontamiento disfuncional presentaba una relación negativa con el bienestar psicológico, además de observarse diferencias según el sexo de los participantes en el tipo de estrategias empleadas.

En un enfoque relacionado, Pampamallco y Matalinares (2022) analizaron los niveles de ansiedad en adolescentes de dos colegios estatales de San Martín de Porres, considerando diferencias según género, edad y grado académico, mediante un diseño descriptivo comparativo. Los resultados evidenciaron la presencia de niveles relevantes de ansiedad, especialmente en las dimensiones de ansiedad social y separación, siendo más frecuente en mujeres y en estudiantes de menor edad, lo que resalta la vulnerabilidad emocional característica de esta etapa.

Finalmente, Canchari (2020) analizó el vi2nculo entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en 240 estudiantes de una institución educativa pública de Lima, mediante un estudio cuantitativo y correlacional de corte transversal. Los resultados mostraron asociaciones positivas entre el afrontamiento dirigido a resolver problemas y la búsqueda de apoyo social con dimensiones del bienestar emocional; en contraste, el afrontamiento improductivo presentó una relación inversa con el bienestar psicológico, concluyéndose que el tipo de estrategias utilizadas se relaciona con el ajuste psicológico de los adolescentes.

2.2. Bases Teóricas

La población de estudio está constituida por adolescentes, etapa del desarrollo caracterizada por la búsqueda de la identidad y por una transición progresiva entre la infancia y la vida adulta, en la que se presentan cambios a

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

nivel social, familiar y biológico que influyen en la forma en que los individuos afrontan las demandas de su entorno (Ramírez et al., 2020). En este periodo, las condiciones personales y ambientales desempeñan una función importante en la formación de estrategias que permitan una adecuada adaptación, ya que, de no contar con recursos adecuados, los adolescentes pueden asumir conductas de riesgo que afectan su bienestar físico y psicológico.

2.2.1. Estrés

El estrés se caracteriza como la reacción psicológica, fisiológica y emocional que tiene un individuo cuando se le exige adaptarse a diferentes presiones que provienen del entorno interno o externo (Estrada et al., 2023). Además, se admite que no solo las circunstancias negativas, sino también aquellas que conllevan cambios importantes o procesos de adaptación, pueden provocar reacciones de estrés.

En términos generales, el estrés puede manifestarse mediante sensaciones de inquietud, agobio y cansancio, que pueden impactar a individuos de cualquier edad y tener efectos en la salud tanto física como mental (Moposita & Vásquez, 2022). En ciertos casos, niveles aceptables de estrés pueden ser útiles porque ofrecen energía y motivación para enfrentar ciertas circunstancias, como evaluaciones en la escuela o el cumplimiento de obligaciones; no obstante, si el estrés es excesivo o constante, tiene el potencial de afectar de manera negativa al sistema inmunológico, cardiovascular, neuroendocrino y nervioso central (Gil et al., 2021).

El estrés en la adolescencia está íntimamente ligado al control de los impulsos y a la gestión emocional, elementos que impactan tanto en la calidad

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

de las relaciones interpersonales como en la habilidad para adaptarse a los retos diarios. En este contexto, el bienestar emocional promueve la estabilidad en la mente y la sensación de control frente a circunstancias estresantes, lo que permite reaccionar de manera adaptativa ante las demandas del ambiente (Estrada et al., 2023).

2.2.2. *Afrontamiento Al Estrés*

Se entiende que el afrontamiento al estrés es un proceso dinámico y adaptativo que permite a los individuos gestionar y controlar las respuestas conductuales y emocionales que surgen ante situaciones percibidas como amenazantes o que generan estrés, las cuales requieren recursos de carácter cognitivo y conductual para hacer frente a las demandas internas y externas que superan los recursos del sujeto (De Reyes, 2020). Este procedimiento tiene como objetivo disminuir la tensión relacionada con el acontecimiento estresante y promover la adaptación a través de los recursos individuales y sociales.

Aponte et al. (2022) señalan, en la misma línea, que el afrontamiento supone esfuerzos de tipo conductual y cognitivo enfocados en manejar el estrés y adaptarse a exigencias particulares del entorno, fundamentándose en la valoración del contexto, la regulación de las reacciones emocionales y fisiológicas, así como en la elección de tácticas que propicien la estabilidad emocional ante los retos diarios. Del mismo modo, Delgado et al. (2023) subrayan que el afrontamiento incluye habilidades cognitivas y reacciones emocionales que posibilitan la evaluación de los sucesos estresantes y la implementación de respuestas dirigidas a gestionar las exigencias consideradas como abrumadoras.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

a) Modelo teórico del afrontamiento al estrés

Según el modelo transaccional sobre el estrés y el afrontamiento planteado por Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento comprende un conjunto de respuestas cognitivas y conductuales que las personas emplean para hacer frente situaciones que perciben como exigentes o generadoras de estrés, sobre todo aquellas que consideran que exceden los recursos personales disponibles. Asimismo, Erráez y Pozo (2020), señalan que este modelo distingue dos formas de afrontamiento: una orientada al manejo emocional y otra dirigida a solucionar problemas.

El afrontamiento centrado en el problema tiene como objetivo cambiar la situación estresante a través de acciones directas, por ejemplo, identificar el problema, la generación de alternativas de solución, la planificación y la búsqueda de apoyo cuando es necesario. Este tipo de afrontamiento permite reducir la fuente del estrés y favorece una mayor percepción de control sobre la situación (Koehler & Vilarinho, 2023).

Por su parte, el afrontamiento centrado en la emoción se enfoca en controlar las respuestas emocionales ligadas a la situación estresante, utilizando estrategias tales como la evitación, la minimización, la atención selectiva o la reinterpretación cognitiva. Estas estrategias se utilizan a menudo cuando la persona siente que las posibilidades de cambiar la situación son escasas y da prioridad al manejo de las emociones negativas (Koehler & Vilarinho, 2023).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

b) Estilos de afrontamiento en adolescentes

En el estudio del afrontamiento en adolescentes, Frydenberg y Lewis (2000) presentaron un sistema de clasificación de las formas de afrontar situaciones en adolescentes. Este consta de 18 estrategias agrupadas en tres estilos generales: afrontamiento dirigido a resolver problemas, búsqueda de apoyo social y afrontamiento improductivo.

El estilo orientado a la resolución de problemas se refiere a hacer esfuerzos activos para encarar situaciones estresantes, conservar una actitud positiva y orientada a encontrar soluciones, y procurar que la salud y el bienestar social no sufran durante el proceso.

El estilo dirigido a la relación con los demás se distingue por la búsqueda de respaldo en el ambiente social, que incluye a amigos, familiares o profesionales, con el objetivo de obtener asesoría, consejo o asistencia práctica para enfrentar las circunstancias (Viveros, 2023).

Finalmente, el estilo de afrontamiento improductivo se enfoca en esquivar o evitar el problema, empleando estrategias que disminuyen la tensión momentáneamente pero no ayudan a resolver de manera eficaz la situación estresante, lo cual puede hacer que el adolescente sea más vulnerable emocionalmente (Viveros, 2023).

Bautista et al. (2022) apuntan que los alumnos de la población adolescente deben enfrentar diversas demandas sociales y académicas, lo cual se relaciona con la presión por cumplir con diferentes roles, sostener relaciones interpersonales y decidir sobre su futuro, aumentando así sus niveles de estrés. Por lo tanto, es esencial tener

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

estrategias de afrontamiento apropiadas para abordar estas exigencias y proteger el bienestar mental.

2.2.3. Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico hace referencia a la apreciación que realiza la persona sobre su funcionamiento personal y la manera en que interactúa con su entorno. Este concepto considera factores como el sentido de propósito en la vida, la autonomía, las relaciones interpersonales, la aceptación de uno mismo y el manejo de situaciones (Correa et al., 2022). Esta perspectiva incluye no solo la falta de malestar, sino también el crecimiento mental y el desarrollo adecuado de las capacidades individuales.

Klapp et al. (2024) indican, de forma adicional, que el bienestar psicológico incluye reconocer y desarrollar las habilidades propias, manejar correctamente las tensiones diarias, mantener relaciones positivas y participar activa y significativamente en el contexto social, lo cual favorece la adaptación del individuo.

Redondo et al. (2023) describen el bienestar psicológico, desde la perspectiva del modelo multidimensional propuesto por Ryff. Este enfoque considera la salud mental como una condición integral conformada por seis dimensiones: relaciones positivas con otras personas, autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, desarrollo personal y sentido de vida. Asimismo, este modelo sostiene que una buena salud psicológica se puede medir a través del crecimiento personal, la habilidad para enfrentar retos importantes en la vida y el enfoque hacia objetivos relevantes.

Esta perspectiva también afirma que, para evaluar el bienestar psicológico, se deben tener en cuenta factores como la manera en que la

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

persona aborda las exigencias del medio ambiente, su percepción de control, la calidad de sus relaciones sociales y el sentido que le atribuye a su vida. Estos elementos son un reflejo de su capacidad para adaptarse, regular sus emociones y tener autoestima (García & Arana, 2021).

La salud mental es particularmente importante en la población adolescente, puesto que la habilidad para afrontar circunstancias desafiantes y sostener relaciones psicosociales saludables está fuertemente relacionada con el rendimiento académico y el crecimiento personal (Suárez & Zambrano, 2023). Entender estos procesos nos permite identificar áreas de vulnerabilidad y crear estrategias de intervención que beneficien la adaptación emocional y social dentro del contexto educativo.

Cabe señalar que el presente estudio se sustenta en el modelo de bienestar psicológico propuesto por Ryff, debido a que el instrumento empleado para evaluar esta variable, la Escala del Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), comprende dimensiones relacionadas con este modelo, entre ellas el control de situaciones, los vínculos psicosociales, el proyecto de vida y la aceptación de sí, las cuales representan aspectos fundamentales del bienestar psicológico positivo en adolescentes.

En el presente estudio, el bienestar psicológico se considera de manera global y se evalúa a través de las 4 dimensiones ya mencionadas, de acuerdo con la estructura operacional establecida para el instrumento utilizado.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO III: OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Objetivos de la investigación

3.1.1. Objetivo General:

Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.

3.1.2. Objetivos Específicos:

- Determinar la relación entre el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación entre el estilo de afrontamiento dirigido a la relación con los demás y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.
- Determinar la relación entre el estilo improductivo de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.

3.2. Sistema de Hipótesis

3.2.1. Hipótesis General

Existe una relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.

3.2.2. Hipótesis Específicas

- Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas y el bienestar psicológico.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

- Existe relación significativa entre la dimensión estilo de afrontamiento dirigido a la relación con los demás y el bienestar psicológico.
- Existe relación significativa entre la dimensión estilo improductivo de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

4.1. Tipo y diseño de estudio

El estudio fue de diseño no experimental, dado que se observaron los fenómenos tal como ocurrieron en su contexto natural, sin manipular ni alterar las variables de estudio, y de corte transversal, ya que los instrumentos se aplicaron en un solo momento (Araujo et al., 2023). Asimismo, el estudio presentó un enfoque cuantitativo, puesto que se cuantificaron los datos obtenidos para su análisis estadístico, con un nivel correlacional, cuyo propósito fue identificar la asociación entre ambas variables (Hernández & Mendoza, 2018).

4.2. Participantes

4.2.1. Población y muestra.

La población estuvo conformada por estudiantes del nivel secundario pertenecientes a un colegio privado de Lima Metropolitana. Debido a que no se tuvo acceso al número total de estudiantes de la institución, no fue posible establecer con precisión el tamaño de la población. La muestra estuvo conformada por 400 estudiantes que cursaban entre el tercer y quinto grado de secundaria. La cantidad de participantes estuvo determinada por los adolescentes que reunieron los criterios establecidos y que estuvieron disponibles para participar voluntariamente en el estudio.

Para la selección de los participantes se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la autorización institucional y la disposición voluntaria de los estudiantes para participar en el estudio, lo cual permitió la recolección de información acorde con los objetivos de la investigación (Ñaupas et al., 2018; Hernández & Mendoza, 2018).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

4.2.2. Criterios de inclusión y exclusión.

Criterios de inclusión

Participaron estudiantes que cumplían con los siguientes criterios: tener entre 13 y 16 años, estar matriculados entre el tercer y quinto grado de secundaria durante el año académico 2023 en un colegio privado de Lima Metropolitana, pertenecer a cualquiera de los sexos y contar con el asentimiento informado para participar en el estudio.

Criterios de exclusión

Se considero como criterio de exclusión a aquellos estudiantes que no culminaron de manera apropiada los instrumentos que presentaron dificultades para comprender los ítems de los cuestionarios, que se encontraban ausentes el día de la aplicación o que no contaban con el asentimiento informado correspondiente. Asimismo, se excluyó a aquellos estudiantes que, aun cumpliendo los criterios de inclusión, decidieron no participar de manera voluntaria.

4.3. Variables

Variable 1: Estilos de afrontamiento al estrés

Es un proceso de carácter dinámico mediante el cual la persona regula los conflictos emocionales y conductuales generados por situaciones percibidas como amenazantes, a través de recursos cognitivos y conductuales orientados a manejar situaciones que superan sus recursos personales (De Reyes, 2020).

Variable 2: Bienestar psicológico

Se refiere a la autoevaluación que realiza la persona sobre su funcionamiento personal y su interacción con el entorno, considerando aspectos como la aceptación de sí mismo, las relaciones interpersonales, el

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

manejo de las situaciones cotidianas y el sentido de propósito en la vida, los cuales reflejan un funcionamiento psicológico positivo (Correa et al., 2022).

4.4. Técnicas e instrumentos de medición

Se empleó la encuesta como técnica de recolección de datos, utilizando los siguientes instrumentos:

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS), diseñada por Frydenberg y Lewis (1993) y adaptada al contexto peruano por Canessa (2002). Este instrumento se aplicó a adolescentes de entre 12 y 18 años y tuvo como finalidad identificar las estrategias de afrontamiento empleadas ante situaciones estresantes. El tiempo de aplicación osciló entre 15 y 20 minutos.

Respecto a la confiabilidad del instrumento, Vásquez (2018) reportó adecuados índices de consistencia interna en estudiantes del nivel secundario, obteniendo coeficientes alfa de Cronbach de 0.853 para la dimensión resolución de problemas, 0.847 para referencia a otros y 0.834 para afrontamiento no productivo, lo que evidencia una adecuada fiabilidad para su uso en población escolar.

Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J), desarrollada por Casullo y Castro (2000), está dirigida a adolescentes de 13 a 18 años y consta de 13 ítems. Para su utilización en población peruana, se consideró el estudio psicométrico realizado por Cortez (2016) en adolescentes de Trujillo. El tiempo de aplicación fue de aproximadamente 10 minutos.

En relación con la validez del instrumento, Faberio (2019) evaluó los ítems mediante el coeficiente V de Aiken, obteniendo valores adecuados, lo que indica que los reactivos son pertinentes y representativos del constructo.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Además, el análisis factorial confirmatorio mostró índices de ajuste aceptables, respaldando la validez del constructo.

Respecto a la consistencia interna del instrumento, se reportó un coeficiente alfa de Cronbach global de 0.645, el cual se considera aceptable para investigaciones correlacionales en población escolar.

4.5. Técnica de procesamiento y análisis de datos

El proceso comenzó con la solicitud de autorización a la IE, a través de un correo electrónico formal enviado al responsable correspondiente, en el que se expusieron los objetivos del estudio y las condiciones establecidas para la inclusión y exclusión. Después, se organizó la aplicación presencial de los instrumentos, procurando no interferir con las actividades académicas.

Se les explicó a los alumnos antes de la aplicación que la investigación es académica, que se participa de manera voluntaria, que la información es confidencial y que las respuestas son anónimas. Además, se describió la estructura del instrumento, la cual abarcó el registro de datos sociodemográficos, la firma del consentimiento informado y la utilización de cuestionarios psicológicos.

La informacio2n fue recopilada mediante la aplicación de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y de la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J). Posteriormente, los datos obtenidos fueron ingresados en hojas de cálculo de Microsoft Excel y procesados mediante el programa estadístico SPSS, versión 25.

El procesamiento de los datos incluyó estadísticos descriptivos, con el fin de caracterizar la muestra, y estadísticos inferenciales con el propósito de determinar la asociación entre ambas variables. Antes de ello, se verificó la

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

distribución de los datos mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, a partir de la cual se seleccionó el coeficiente de correlación correspondiente.

4.6. Aspectos éticos

La presente investigación se realizó considerando los lineamientos éticos contemplados en la Declaración de Helsinki para la investigación con seres humanos, emitida por la Asociación Médica Mundial (2023). Dichos principios promueven el respeto por la integridad, seguridad y bienestar de las personas participantes, especialmente cuando se trabaja con población menor de edad.

Asimismo, se resguardó la confidencialidad y el anonimato de la información brindada por los participantes, evitando el manejo inadecuado de los datos recopilados. Se promovió el principio de beneficencia, procurando que la investigación generara conocimientos útiles para el bienestar psicológico de los adolescentes, sin exponerlos a riesgos innecesarios. Del mismo modo, se respetaron los principios de justicia, autonomía y transparencia durante todo el proceso investigativo, asegurando un trato equitativo y honesto, conforme a los lineamientos éticos del Informe Belmont (1979).

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO V: RESULTADOS

A continuación, se muestran los resultados del análisis inferencial efectuado con el propósito de examinar las variables y sus componentes. Para evaluar la relación entre las variables de estudio se empleó el coeficiente **Rho de Spearman**, debido a que los datos no presentaron distribución normal.

Tabla 1

Relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico

			Afrontamiento_al_estrés
Rho de Spearman	Bienestar psicológico	Rho	.506
		p	.001
		n	400

En la tabla 1 se observa una asociación positiva y significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y el BP (**Rho = .506; p < .001**). Esto indica que una mayor presencia de estrategias de afrontamiento frente al estrés se relaciona con un mayor bienestar psicológico en los estudiantes.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tabla 2

Relación entre el estilo improductivo de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico

			Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Estilo improductivo	Rho	-.525
		p	.001
		n	400

En la Tabla 2 se evidencia una asociación negativa y estadísticamente significativa entre el estilo improductivo de afrontamiento frente al estrés y el BP (**Rho = −.525; p < .001**). Esto indica que, a mayor uso de estrategias de afrontamiento improductivas, se observan menores niveles de bienestar psicológico en los estudiantes.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Tabla 3

Relación entre el estilo de afrontamiento dirigido a la relación con los demás y el bienestar psicológico

			Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Estilo dirigido a la relación con los demás	Rho	.621
		p	.001
		n	400

En la Tabla 3 se evidencia una asociación positiva y estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento orientado a la interacción con los demás y el bienestar psicológico (**Rho = .621; p < .001**). Esto sugiere que los estudiantes que emplean con mayor frecuencia estrategias vinculadas al apoyo social y a la interacción con otras personas tienden a presentar mayores niveles de bienestar psicológico.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Tabla 4

Relación entre el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas y el bienestar psicológico

			Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Estilo dirigido a la resolución de problemas	Rho	.656
		p	.001
		n	400

En la Tabla 4 se evidencia una asociación positiva y estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento orientado a la solución de problemas y el bienestar psicológico (**Rho = .656; p < .001**). Esto indica que los estudiantes que emplean con mayor frecuencia estrategias activas dirigidas a solucionar problemas tienden a presentar niveles más altos de BP.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO VI: DISCUSIÓN

La investigación desarrollada tuvo como meta analizar la asociación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de tercero a quinto de secundaria de una institución educativa privada de Lima Metropolitana. Los resultados obtenidos mediante el coeficiente de Rho de Spearman revelaron una relación moderadamente positiva entre las dos variables (Rho = 0.506; $p < 0.001$). Esto indica que los estudiantes con mayores niveles de afrontamiento al estrés tienden a presentar también mayores niveles de bienestar psicológico. Este descubrimiento evidencia que la manera en la que los estudiantes afrontan circunstancias estresantes se relaciona con su bienestar psicológico.

Se observó, de forma concreta, que el estilo de afrontamiento dirigido a la relación con los demás presentó una asociación positiva moderada y estadísticamente significativa con el BP (Rho = 0.621; $p < 0.001$). Este hallazgo indica que los adolescentes que con más regularidad utilizan estrategias fundamentadas en la comunicación de sus sentimientos, el apoyo social y la búsqueda de ayuda en su entorno cercano suelen tener una mayor sensación de bienestar psicológico. Estas estrategias se relacionan con el fortalecimiento de las relaciones interpersonales, una menor percepción de aislamiento y una mayor sensación de apoyo emocional, aspectos vinculados con el desarrollo socioemocional en esta fase del ciclo vital.

Además, los hallazgos demostraron que el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas presentó una asociación positiva de magnitud moderada y estadísticamente significativa con el BP (Rho = 0.656; $p < 0.001$). Esto indica que

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

los estudiantes que emplean estrategias activas orientadas a solucionar problemas, esforzarse por superar las dificultades, mantener una actitud positiva y buscar alternativas para enfrentar situaciones estresantes, presentan mayores niveles de bienestar psicológico. Este tipo de afrontamiento puede asociarse con una mayor percepción de control personal y capacidad de adaptación, aspectos importantes para el manejo de las situaciones estresantes durante la adolescencia.

En cambio, se descubrió que el estilo improductivo de afrontamiento al estrés está negativamente relacionado con el BP (Rho = -0.525; $p < 0.001$). Este hallazgo muestra que el empleo habitual de estrategias pasivas o evitativas, como la resignación, la negación o no actuar ante las dificultades, está vinculado con niveles más bajos de bienestar psicológico. Estas estrategias se relacionan con una menor capacidad de los adolescentes para afrontar con eficacia las exigencias del medio y con mayor vulnerabilidad emocional, aspectos que pueden dificultar el desarrollo de recursos individuales para manejar el estrés.

En síntesis, estos hallazgos sugieren que el uso de estrategias adaptativas orientadas al afrontamiento, tales como el apoyo social y el abordaje activo de problemas, presentan una asociación positiva con el bienestar psicológico de los adolescentes, mientras que una mayor presencia de estrategias improductivas se relaciona con menores niveles de bienestar psicológico. Estos descubrimientos están en concordancia con los publicados por Perugache et al. (2023), quienes encontraron que las estrategias dirigidas a resolver problemas y buscar apoyo social se vincularon con niveles más bajos de estrés en adolescentes de Colombia, y también con las conclusiones de Canchari (2020), que observó una relación

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

importante entre las estrategias para afrontar al estrés y el BP en alumnos de Lima. De igual manera, Urbano (2022) concluyó que los adolescentes que emplean estrategias activas de afrontamiento y planificación presentan mayores niveles de bienestar psicológico, reforzando la importancia del tipo de estrategias utilizadas.

Asimismo, Píngel y Guerrero (2020) señalan que afrontar el estrés supone emplear recursos cognitivos y conductuales que permiten gestionar demandas internas o externas percibidas como amenazantes, destacando la distinción entre estrategias centradas en el problema y estrategias centradas en la emoción. Este planteamiento permite comprender que el afrontamiento constituye un proceso mediante el cual los adolescentes emplean diferentes recursos para responder ante situaciones estresantes, lo que resulta coherente con la presencia de distintos estilos de afrontamiento identificados en el presente estudio.

Sin embargo, los resultados de esta investigación presentan algunas diferencias con los hallazgos de Valiente et al. (2021), quienes encontraron que aquellos adolescentes con mayores capacidades para planificar y tomar decisiones presentaban menores niveles de estrés percibido. Esta diferencia podría estar relacionada con las características sociales, culturales y educativas de los contextos estudiados. De igual forma, Cardoso et al. (2022) encontraron que el 51.4 % de los adolescentes evaluados presentaban vulnerabilidad al estrés, mientras que el 40 % no era vulnerable y el 8.6 % presentaba una vulnerabilidad severa. Estos resultados evidencian que las características individuales y contextuales de los adolescentes pueden influir en la forma en que afrontan las situaciones estresantes.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

En relación con los resultados descriptivos, se identificó que el 80.3 % de los escolares se ubicó en un nivel bajo de bienestar psicológico y solo el 1.8 % mostró un nivel alto. Respecto a los estilos de afrontamiento al estrés, el 76.8 % de los estudiantes se ubicó en un nivel medio en el afrontamiento dirigido a la relación con los demás; por otro lado, el 24.5 % se ubicó en el nivel bajo y el 1.5 % se ubicó en el nivel alto respecto al afrontamiento dirigido a la resolución de problemas. Estos resultados permiten observar que, si bien los adolescentes emplean diferentes estrategias de afrontamiento al estrés, se identificaron predominantemente niveles bajos de bienestar psicológico. En este sentido, resulta pertinente fortalecer recursos y estrategias de afrontamiento desde el contexto educativo

Por último, es crucial tener en cuenta las restricciones de esta investigación. En primer término, los hallazgos de la investigación no pueden generalizarse a otras instituciones educativas debido a que solo se llevó a cabo en una única institución privada. En segundo lugar, dado que se trata de un diseño correlacional, no se pueden establecer relaciones causales entre las variables, solo asociaciones. Es posible también que haya otros elementos no considerados que podrían estar relacionados con la manera de afrontar el estrés y la salud mental. Asimismo, la carencia de investigaciones anteriores en grupos estudiantiles semejantes y la probable renuencia voluntaria de algunos alumnos a participar durante el uso de los instrumentos podrían haber generado algún sesgo en los resultados.

En resumen, los resultados muestran una asociación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el BP de los adolescentes. Las estrategias adaptativas, orientadas a la solución de problemas y a la búsqueda de apoyo social, presentan

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

una asiciación positiva con el bienestar psicológico; por otro lado, las estrategias improductivas se vinculan con menores niveles de bienestar psicológico. Estos resultados proporcionan evidencia empírica relevante para el sector educativo y respaldan la importancia de implementar programas escolares orientados al fortalecimiento de habilidades de afrontamiento relacionadas al bienestar psicológico y al desarrollo integral de los estudiantes.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES

1. Los resultados permitieron identificar una asociación positiva, de magnitud moderada y estadisticamente significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y BP en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana (Rho = 0.506; p-valor < 0.001). Esto indica que una mayor presencia de estrategias de afrontamiento frente al estrés se relaciona con mayores niveles de bienestar psicológico.
2. Se encontró una asociación negativa, de magnitud moderada y estadísticamente significativa entre el estilo improductivo de afrontamiento al estrés y el BP en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana (Rho = −0.525; p-valor < 0.001). Esto indica que, a mayores niveles de uso de estrategias improductivas frente al estrés, tienden a observarse menores niveles de bienestar psicológico en los estudiantes.
3. Se encontró una asociación positiva, de magnitud moderada y estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento dirigido a la relación con los demás y el BP en los estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana (Rho = 0.621; p-valor < 0.001). Esto indica que los estudiantes que recurren con mayor frecuencia al apoyo y acompañamiento de otras personas tienden a presentar mayores niveles de BP.
4. Se encontró una asociación positiva, de magnitud moderada y estadísticamente significativa entre el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas y el BP en los estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana Rho = 0.656; p-valor < 0.001). Esto indica que los estudiantes que

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

utilizan con mayor frecuencia estrategias orientadas a resolver situaciones problemáticas tienden a presentar mayores niveles de bienestar psicológico.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO VIII: RECOMENDACIONES

- Se sugiere implementar programas educativos dirigidos a estudiantes de secundaria que fomenten el fortalecimiento de estrategias adaptativas para hacer frente a situaciones estresantes, considerando la relación significativa encontrada entre los estilos de afrontamiento al estrés y el BP. Estos programas pueden incorporar talleres orientados al fortalecimiento de estrategias encaminadas a solucionar problemas, planificar y recurrir al apoyo social y el manejo adecuado de situaciones estresantes, con el propósito de favorecer el bienestar psicológico de los estudiantes.
- Se recomienda a las instituciones educativas implementar actividades orientadas al fortalecimiento de recursos socioemocionales de los estudiantes, considerando la asociacio2n identificada entre los estilos de afrontamiento al estrés y el BP. Estas actividades pueden incluir estrategias para favorecer el reconocimiento y regulación de las emociones, la comunicación interpersonal, la búsqueda de apoyo social y el manejo adecuado de situaciones estresantes.
- Se recomienda implementar o fortalecer los servicios de apoyo y orientación psicológica dentro de las instituciones educativas, con la finalidad de ofrecer acompañamiento a aquellos estudiantes que presenten dificultades para afrontar situaciones estresantes. Estos servicios pueden proporcionar espacios de escucha y orientación, así como trabajar de manera coordinada con los docentes para identificar oportunamente situaciones que requieran atención psicológica especializada.
- Se recomienda promover la participación de los padres de familia mediante talleres y charlas informativas orientadas a brindarles herramientas para

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

acompañar a sus hijos en el afrontamiento de situaciones estresantes. Estas actividades pueden abordar estrategias comunicativas, de escucha y acompañamiento, con la finalidad de favorecer el desarrollo de recursos de afrontamiento y contribuir al bienestar psicológico de los adolescentes.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

IX. REFERENCIAS

Alva, R. (2022). *Bienestar psicológico y afrontamiento en adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Sedes Sapientiae]. https://repositorio.ucss.edu.pe/item/9b1ea88e-6808-4932-af5d-661856b96acc

Álvarez, M., Arias, J., Morón, G., Ramírez, R., Cayo, J., & Pomalima, R. (2022). Impacto en la salud mental de los niños y adolescentes de Lima Metropolitana en el contexto de la COVID-19. *Revista Psicológica Herediana, 15*(1). https://doi.org/10.20453/rph.v15i1.4301

Aponte, V., Ponce, F., Aráoz, R., & Pinto, B. (2022). Validez interna y externa del cuestionario breve de afrontamiento al estrés (COPE-28) en cuidadores informales. *Revista Ajayu: Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología, 20*(1). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10147974

Araujo, J., Fernández, A., & Paredes, M. (2023). *Metodología de la investigación científica: Enfoques, métodos y técnicas*. Editorial Universitaria.

Asociación Médica Mundial. (2023). *Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm/

Bautista, G., Vera, J., Machado, F., & Carvajal, C. (2022). Depresión, desregulación emocional y estrategias de afrontamiento en adolescentes con conductas de autolesión. *Acta Colombiana de Psicología, 25*(1). https://doi.org/10.14718/acp.2022.25.1.10

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Bratko, D., Butković, A., Vukasović, T., & Pokrnić, M. (2022). Etiology of basic psychological needs and their association with personality: A twin study. *Journal of Research in Personality, 97*, 104201. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104201

Canchari, F. (2020). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa estatal de la ciudad de Lima. *PAIAN, 11*(2). https://doi.org/10.26495/rcp.v11i2.1513

Canessa, B. (2002). Adaptación de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes al contexto peruano. *Revista de Psicología*, 18(1), 83–92. https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118132008.pdf

Cardoso, L., Díaz Valdés, L., Sánchez, T., Mursuli, M., & González, M. (2022). Vulnerabilidad al estrés en adolescentes de instituciones deportivas. *Gaceta Médica Espirituana, 24*(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1608-89212022000300006

Comisión Nacional para la Protección de los Sujetos Humanos de Investigación Biomédica y del Comportamiento. (1979). *Informe Belmont: Principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación*. https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/index.html

Correa, K., Aroca-Páez, K., Pacheco, R., & Jiménez, S. (2022). Relación entre resiliencia y bienestar psicológico en adolescentes que viven en un contexto violento. *Journal of Applied Cognitive Neuroscience, 3*(2). https://doi.org/10.17981/JACN.3.2.2022.03

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Cortez Vidal, M. (2016). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo*. SCIÉNDO, **12**(4). https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/PGM/es/article/view/1518/1523

De Reyes, M. (2020). Estrategias de afrontamiento y su rol intermediario frente al estrés familiar: Revisión bibliográfica. *Revista Científica Arbitrada de la Fundación MenteClara, 5*. https://doi.org/10.32351/rca.v5.202

Delgado, N., Cerda, L., & Castillo, J. (2023). Afrontamiento al estrés como predictor del crecimiento postraumático en una población peruana durante la COVID-19. *Revista de Investigación en Psicología, 26*(1). https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24484

Estrada-Fernández, X., Ros-Morente, A., & Alsinet-Mora, C. (2023). Influencia del control de la ira y las habilidades emocionales en la autoestima en edades preadolescentes y su relación con el control emocional y el bienestar psicológico. *Revista de Psicología y Educación*, 18(1), 62–70. https://doi.org/10.23923/rpye2023.01.235

Faberio Carhuapoma, P. B. (2019). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J) en alumnos del nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Comas, 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional. https://hdl.handle.net/20.500.12692/37626

García, J., & Arana, C. (2021). Relación entre acciones de riesgo y el intento de suicidio en jóvenes universitarios como factor de bienestar psicológico. *El Ágora U.S.B., 21*(1). https://doi.org/10.21500/16578031.4418

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Gil Álvarez, J. A., & Fernández Becerra, C. O. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *EDUMECENTRO, 13*(1), 16–31. https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016

Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (6.ª ed.). McGraw-Hill Education.

Jusienė, R., Breidokienė, R., Sabaliauskas, S., Miežienė, B., & Emeljanovas, A. (2022). Predictors of psychological well-being in Lithuanian adolescents after lockdown. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(6), 3360. https://doi.org/10.3390/ijerph19063360

Klapp, T., Klapp, A., & Gustafsson, J. (2024). Relations between students' well-being and academic achievement. *European Journal of Psychology of Education, 39*(1). https://doi.org/10.1007/s10212-023-00690-9

Koehler, A., & Vilarinho, D. (2023). Using social media affordances to support Ill-structured problem-solving skills: Considering possibilities and challenges. *Educational Technology Research and Development*, *71*(2). https://doi.org/10.1007/s11423-021-10060-1

Lucznik, K., May, J., & Redding, E. (2021). A qualitative investigation of flow experience in group creativity. *Research in Dance Education*, *22*(2). https://doi.org/10.1080/14647893.2020.1746259

Moposita, E., & Vásquez, F. (2022). Autoeficacia y estrés académico en estudiantes universitarios. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *6*(6). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4139

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa–cualitativa y redacción de la tesis* (5.ª ed.). Ediciones de la U.

Organización Mundial de la Salud. (2025). *La salud mental de los adolescentes*. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Pampamallco, M., & Matalinares, M. (2022). Ansiedad según género, edad y grado de estudios en adolescentes de San Martín de Porres, Lima. *Socialium*, *6*(1). https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2022.6.1.1106

Perugache, A., Hernández, E., Salas, A., & Burbano, C. (2023). Estrategias de afrontamiento psicológico frente al estrés percibido durante la cuarentena por COVID-19 en adolescentes de Nariño. *Diversitas*, *19*(1). https://doi.org/10.15332/22563067.9168

Píngel, J., & Guerrero, E. (2020). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de la recaída al consumo de drogas en adolescentes. *Más Vita, 2*(3 Extraord), 55–65. https://doi.org/10.47606/ACVEN/MV0041

Ramírez, A., Martínez, P., Cabrera, J., Buestán, P., Torracchi, E., & Carpio, M. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, *V39*(n2). https://doi.org/10.5281/zenodo.4068522

Rebora, D. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/656750

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Redondo-Trujillo, V., De Juanas-Oliva, A., & Rodríguez-Bravo, A. E. (2023). Factores asociados al bienestar psicológico de los docentes e implicaciones futuras: Una revisión sistemática. *Revista de Psicología y Educación, 18*(2), 107–117. https://doi.org/10.23923/rpye2023.02.239

SENAJU. (2023). *Senaju—Secretaría Nacional de la Juventud*. https://juventud.gob.pe/2023/06/el-32-3-de-jovenes-de-15-a-29-anos-presentaron-algun-problema-de-salud-mental/

Suárez, D., & Zambrano, C. (2023). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes institucionalizados. *Psicología UNEMI, 7*(12). https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp65-76p

Urbano, E. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia, 12*(22). https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2022.22.1083

Valiente, C., Marcos, R., Arguedas, M., & Martínez, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, *8*(1). https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077

Vásquez, R. (2018). *Propiedades psicométricas de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes en estudiantes de educación secundaria* [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. https://repositorio.uigv.edu.pe/item/dfc488d8-3e88-4248-950b-1597b2bb3fa5

Villafuerte Luna, K. (2024). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes de nivel secundario de un colegio privado de Lima, 2023* [Tesis de grado, Universidad

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Tecnológica del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Tecnológica del Perú. https://hdl.handle.net/20.500.12867/9576

Viveros, C. (2023). Validación por expertos de un instrumento sobre afrontamiento y competencias emocionales para estudiantes indígenas: Validation by experts of an instrument about coping and emotional competencies for indigenous students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, *4*(2). https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.623

Wang, M., Toro, J., Scanlon, C., Schall, J., Zhang, A., Belmont, A., Voltin, S., & Plevniak, K. (2021). Roles of stress, coping, and parental support in adolescent well-being. *Journal of Affective Disorders, 294*, 361–369. https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.06.082

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

CAPÍTULO X: ANEXOS

Anexo 1 Copia de documento de aprobación del comité de ética.

COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

CONSTANCIA N°534-CIEI-CIENTÍFICA-2024

El presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur (CIEI-CIENTÍFICA) da constancia que el proyecto de investigación, cuyos datos se registran a continuación, **ha sido aprobado** por el CIEI-CIENTÍFICA.

Código de registro:	**PRE-18-2023-00530**
Título:	**Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima metropolitana**
Investigador(a):	**Julia Milagros Ccarhuas Picharde; Diana Vásquez Díaz**

La aprobación del proyecto de investigación implica que el documento presentado a evaluación cumple con los lineamientos de Universidad en materia de investigación y ética, los cuales se sustentan en la normativa internacional vigente.

La aprobación del proyecto de investigación corresponde a los siguientes documentos:

1. Protocolo de investigación, versión 1.0. de fecha 04 de junio del 2024.
2. Consentimiento Informado versión 1.0. de fecha 04 de junio del 2024.

La aprobación tiene vigencia desde la emisión del presente documento hasta el **23 de diciembre del 2025.**
Todo trámite para la renovación de la aprobación tendrá que ser por lo menos 30 días antes de su vencimiento.
Tome atención del comunicado **534-CIEI-CIENTÍFICA-2024** que se adjunta a su constancia de aprobación.

Villa El Salvador, 24 de junio del 2024

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR – Comité Institucional de Ética en Investigación – UCSUR

Mg. Cinthya Ruth Chipana Herquinio
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

Asesoría al postulante
T /(511) 610 6738
informes@cientifica.edu.pe
• Campus Villa 2 - Panamericana Sur km 19
• Calle Cantuarias 398, Miraflores

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 2 Resolución directoral académica de carrera

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Resolución Directoral Académica de Carrera Nº 110-DACPSI-DAFCS-U.CIENTÍFICA-2024

Lima, 14 de octubre del 2024

VISTO:

El informe de revisión independiente académica y la aprobación de un Comité de Ética del proyecto de tesis titulado: **"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA METROPOLITANA"** presentado por las egresadas:

- DIANA VASQUEZ DIAZ,
- JULIA MILAGROS CCARHUAS PICHARDE

CONSIDERANDO:

Que, de acuerdo con el Reglamento General de la Universidad Científica del Sur y los reglamentos de pregrado para obtener el título profesional de Licenciadas en Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud, se debe desarrollar un trabajo de investigación.

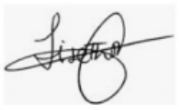
Que, de acuerdo a la normativa vigente de la Universidad Científica del Sur, en uso de las atribuciones conferidas al Director Académico de la Carrera.

SE RESUELVE:

Art. 1° **APROBAR** e inscribir el proyecto de tesis titulado **"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA METROPOLITANA"**, con N° de registro **PRE-18-2023-00530** y establecer el inicio del período de ejecución del mencionado proyecto: **14/10/2024** y el plazo máximo de entrega de la tesis hasta: **14/10/2025**

Art. 2° **NOMBRAR** al **Mg. CESAR AUGUSTO EGUIA ELIAS,** como asesor para el desarrollo de la tesis en cuestión.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 3 Carta de validación del asesor

ANEXO N° 2: CARTA DE VALIDACIÓN DE ENVÍO (ASESOR) *

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

VALIDACIÓN DEL ENVÍO DE PROYECTO DE TESIS

Yo, César Augusto Eguia Elias, docente a tiempo completo de la Carrera de Psicología, asesor de las estudiantes Julia Milagros Ccarhuas Picharde y Diana Vásquez Díaz, integrantes de la Carrera de Psicología en la elaboración del proyecto de tesis titulado:

"ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA METROPOLITANA"

Confirmo que he revisado dicho proyecto y considero que la versión presentada puede ser sometida a evaluación por la Dirección General de Investigación, Desarrollo e Integridad Científica.

Fecha de entrega: 24/ 06 / 2023
Fecha de recepción: / /



Firma del asesor de tesis

César Augusto Eguia Elias

* Este documento puede ser reemplazado por un correo electrónico.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 4 Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS– J)

Elaborado por: María Casullo, 2002

Adaptación peruana: Cortez (2016)

Por favor lee con atención las siguientes oraciones y marca tu respuesta según lo que pienses y sientas durante este último mes. No hay respuestas buenas o malas, así que no dejes oraciones sin responder. Marca tu respuesta con una equis (x).

Las opciones de respuesta son: **DE ACUERDO, NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO** y **EN DESACUERDO**

		De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Me hago cargo de lo que digo o hago			
2	Tengo amigos (as) en quien confiar			
3	Sé lo que quiero hacer con mi vida			
4	En general estoy conforme con el cuerpo que tengo			
5	Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo			
6	Me importa pensar que haré en el futuro			
7	Generalmente le caigo bien a la gente			
8	Cuento con personas que me ayudan si lo necesito			
9	Estoy bastante conforme con mi forma de ser			
10	Si estoy molesto (a) por algo, soy capaz de pensar en cómo cambiarlo			
11	En general me llevo bien con la gente			
12	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida			
13	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar			

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 5 Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Elaborado por: Erica Frydenberg & Ruth Lewis, 1993
Adaptado a Perú: Beatriz Canessa Cisneros, 2002

Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que las personas de tu edad suelen encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tu sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. en cada afirmación debes marcar con un "X" la letra A, B, C, D o E según creas es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que creas que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

Nunca lo hago	A
Lo hago raras veces	B
Lo hago algunas veces	C
Lo hago a menudo	D
Lo hago con mucha frecuencia	E

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

1. Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema

A	B	C	D	E
		X		

1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema	A	B	C	D	E
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema					
3	Sigo con mis tareas como es debido					
4	Me preocupo por mi futuro					
5	Me reúno con mis amigos más cercanos					
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan					
7	Espero que me ocurra lo mejor					
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada					
9	Me pongo a llorar y/o gritar					
10	Organizo una acción en relación con mi problema					
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema					
12	Ignoro el problema					
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme					
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a)					

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas					
16	Pienso en aquellos que tienen peores problemas, para que los míos no me parezcan tan graves					
17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo					
18	Encuentro una forma de relajarme, como escuchar música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.					
19	Practico un deporte					
20	Hablo con otros para ayudarnos mutuamente					
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades					
22	Sigo asistiendo a clases					
23	Me preocupo por buscar mi felicidad					
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a)					
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás					
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas					
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a)					
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas					
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema					
30	Decido ignorar conscientemente el problema					
31	Me doy cuenta de que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas					
32	Evito estar con la gente					
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas					
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas					
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas					
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades					
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud					
38	Busco ánimo en otras personas					
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta					
40	Trabajo intensamente (Trabajo duro)					
41	Me preocupo por lo que está pasando					
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a)					
43	Trato de adaptarme a mis amigos					
44	Espero que el problema se resuelva por sí solo					
45	Me pongo mal (Me enfermo)					
46	Culpo a los demás de mis problemas					
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema					
48	Saco el problema de mi mente					
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren					
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa					
51	Leo la Biblia o un libro sagrado					
52	Trato de tener una visión positiva de la vida					
53	Pido ayuda a un profesional					

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

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

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 6 Consentimiento informado

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA METROPOLITANA

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SER PARTICIPANTE EN LA ENCUESTA DEL ESTUDIO

INTRODUCCIÓN:

Buen día, somos egresadas de la carrera de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Científica del Sur. Esta investigación está conformada por Julia Milagros Ccarhuas Picharde (180000766) y Diana Vásquez Díaz (180000718) y teniendo como asesor al Psicólogo Cesar Augusto Elías Eguia. El estudio lleva como título "Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana" por lo que, los invitamos a participar en el estudio. Asimismo, cada una de las personas mencionadas están dispuestas a responder cualquier duda que presenten antes, durante o después de la investigación.

PROPÓSITO DE ESTUDIO

El Bienestar Psicológico es uno de los indicadores que representa la calidad de vida de las personas, ya que, contribuye al desarrollo de nuestras capacidades y el crecimiento personal, sin embargo, se ha evidenciado que gran parte de los estudiantes de secundaria hacen frente a múltiples dificultades, las cuales repercuten de forma significativa en su salud mental, ocasionando que busquen estrategias para poder afrontar el estrés y todo lo que conlleva el afrontando una situación conflictiva. La razón por la que estamos haciendo esta investigación es para averiguar la relación

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.

PROCEDIMIENTOS:

Para llevar a cabo esta investigación se estará haciendo uso de dos cuestionarios. En primer lugar, tenemos la “Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)”, la cual consta de 80 enunciados, en los que deberás marcar la opción que mejor represente tu manera de reaccionar o actuar frente a los problemas. Las opciones de respuesta son: nunca lo hago, lo hago raras veces, lo hago algunas veces, lo hago a menudo y lo hago con mucha frecuencia. En segundo lugar, tendremos la “Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J)”, la cual está conformada por 13 enunciados. Las opciones de respuesta son: de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo y en desacuerdo.

Al final del cuestionario encontrarás una casilla en la que podrás colocar tu correo electrónico si es que deseas conocer tus resultados, o en todo caso después de completar los cuestionarios, si es que necesitas apoyo psicológico, nosotras podemos ayudarte a encontrar algún medio donde te brinden ayuda.

SELECCIÓN DE PARTICIPANTES:

Invitamos a todos los estudiantes de ambos sexos entre los niveles de 3° a 5° de secundaria que estén cursando el presente año lectivo 2023.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria, en caso decida participar. En todo caso, independientemente de que decida participar o no, se le informará sobre las consideraciones del estudio.

PROCEDIMIENTOS DEL ESTUDIO:

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Esta investigación cuenta con dos cuestionarios, la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J) las que son autoaplicativas. En caso de tener alguna duda o pregunta no dude en solicitar apoyo. Es importante mencionar que, los cuestionarios a utilizar son válidos para los fines de la investigación.

Duración

El proceso completo de resolución de ambos cuestionarios será de 20 a 30 minutos aproximadamente. Sin embargo, se debe tener en cuenta que este tiempo puede variar dependiendo de cada persona.

Efectos secundarios

No existen efectos secundarios físicos. Sin embargo, si luego de completar los cuestionarios consideras que necesitas ayuda, al final de este se dejará un espacio para que puedas colocar tu correo y así nosotras poder comunicarnos contigo y brindarte la ayuda que necesites.

Riesgos

Esta investigación no genera ningún tipo de riesgo para la salud mental o física.

Beneficios

Participar en esta investigación le brindará diversos beneficios relacionados con su bienestar psicológico y el afrontamiento del estrés. En primer lugar, tendrá la oportunidad de abordar cualquier tema o pregunta que le preocupe en talleres y conversatorios, los cuales podrán ser propuestos a la institución educativa. Esto le permitirá encontrar respuestas y soluciones a sus inquietudes. Como resultado, se le proporcionará material informativo sobre el tema, incluyendo recomendaciones

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

prácticas. Incluso, en caso de ser necesario, se podrá referir a especialistas en la materia para que intervengan y brinden apoyo al grupo de estudiantes.

Reembolsos o compensaciones

La participación en el estudio es voluntaria, por lo tanto, no tendrá ningún costo o compensación monetaria alguna.

Confidencialidad

Debe tener en cuenta que los cuestionarios están diseñados para que su información sea confidencial, ya que no se guardarán los nombres de los participantes, solo su edad y grado en que se encuentra. Todo tipo de información que se obtenga será de conocimiento de las investigadoras y el asesor. Los resultados generales que se encuentren serán redactados y colocados en el trabajo de investigación.

Resultados

Al finalizar la investigación, si usted lo desea, se dará una devolución de los resultados que se obtengan en caso deje su correo personal para hacer llegar la información. Los resultados de la investigación en general serán encontrados en el artículo científico que se desarrollará luego de culminar la investigación, mas no se incluirá los datos personales de los participantes, solo características generales de la razón por la que fueron elegidos. Así mismo, esta investigación será publicada en el repositorio de la universidad, dando la oportunidad y facilidad a otros estudiantes o personas naturales que puedan tener conocimiento sobre la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria.

Derecho a negarse o retirarse

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

No es necesario que participe en esta investigación si no desea hacerlo. También puede dejar de participar en la investigación en cualquier momento que desee. Es su elección y todos sus derechos seguirán siendo respetados

Persona(s) de contacto

Si usted tiene alguna duda o pregunta sobre el estudio puede comunicarse inmediatamente con cualquiera de los siguientes: Julia Milagros Ccarhuas Picharde (9919150806/180000766@cientifica.edu.pe / ccarhuasjulia@gmail.com), Diana Vasquez Díaz (939173206/180000718@cientifica.edu.pe / diana.vasqd@gmail.com)

Esta propuesta ha sido revisada y aprobada por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Científica del Sur, entidad que tiene como fin asegurarse de que los participantes en la investigación estén protegidos de cualquier daño. Si desea obtener más información sobre el CIEI, póngase en contacto con cieicientifica@cientifica.edu.pe.

PARTE II: Certificado de consentimiento

He leído la información anterior, o se me ha leído. He tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre ella y las preguntas que he hecho han sido respondidas a mi satisfacción. Doy mi consentimiento voluntario para que el menor del cual soy apoderado pueda participar en esta investigación.

Colocar nombre del participante: _____

Firma del participante: _____

Fecha (Día/Mes/Año): _____

Declaración del investigador/persona que toma el consentimiento

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

He leído con precisión la hoja de información al posible participante y, en la medida de mis posibilidades, me he asegurado de que el participante entienda que se hará lo siguiente:

1. Aplicar la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).
2. Aplicar la Escala de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J).
3. Analizar los resultados obtenidos de manera general, con fines exclusivamente académicos, en el marco de la investigación titulada “Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima metropolitana”.

Confirmó que se le dio al participante la oportunidad de hacer preguntas sobre el estudio y que todas las preguntas realizadas fueron respondidas correctamente y de la mejor manera posible. Confirmó que el participante no ha sido coaccionado para dar su consentimiento y que este ha sido otorgado libre y voluntariamente.

Asimismo, se ha proporcionado una copia de este formato de consentimiento al participante.

Nombre del investigador/persona que ha tomado el consentimiento: _____

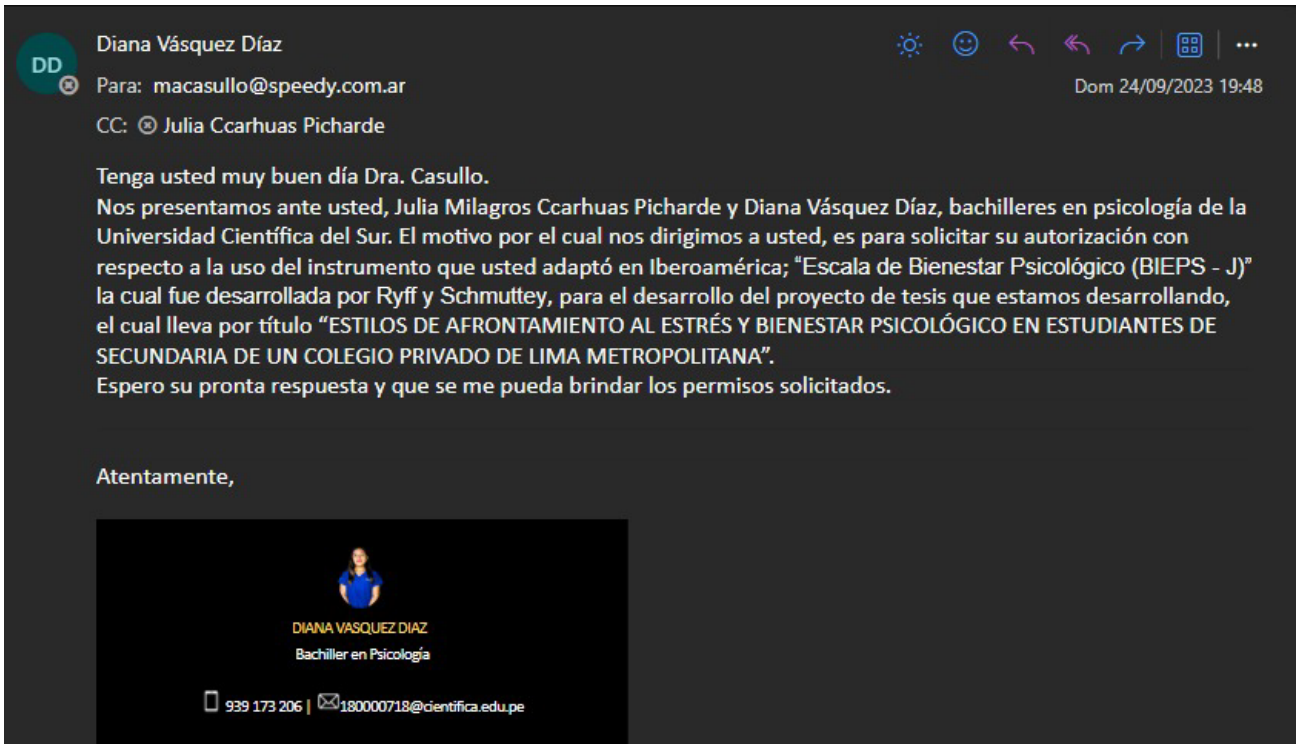
Firma del investigador/persona que ha tomado el consentimiento: _____

Fecha (Día/Mes/Años): _____

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 7 Autorización para el uso de las pruebas

Permiso para el uso de la prueba de "Escala de bienestar psicológico para jóvenes (BIEPS– J)".



Diana Vásquez Díaz

Para: macasullo@speedy.com.ar

Dom 24/09/2023 19:48

CC: Julia Ccarhuas Picharde

Tenga usted muy buen día Dra. Casullo.
Nos presentamos ante usted, Julia Milagros Ccarhuas Picharde y Diana Vásquez Díaz, bachilleres en psicología de la Universidad Científica del Sur. El motivo por el cual nos dirigimos a usted, es para solicitar su autorización con respecto a la uso del instrumento que usted adaptó en Iberoamérica; "Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS - J)" la cual fue desarrollada por Ryff y Schmuttey, para el desarrollo del proyecto de tesis que estamos desarrollando, el cual lleva por título "ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA METROPOLITANA".
Espero su pronta respuesta y que se me pueda brindar los permisos solicitados.

Atentamente,

DIANA VASQUEZ DIAZ
Bachiller en Psicología
939 173 206 | 180000718@cientifica.edu.pe

Permiso para el uso de la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)



Diana Vásquez Díaz

Para: bcanessa@correo.ulima.edu.pe

Dom 24/09/2023 19:17

CC: Julia Ccarhuas Picharde

Tenga usted muy buen día Dr. Canessa.
Mi nombre es Diana Vásquez Díaz, bachiller en psicología de la Universidad Científica del Sur. Me dirijo a usted para solicitar la autorización suya con respecto a la utilización del instrumento que usted adaptó al sector peruano; Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) de Frydenberg y Lewis, para el desarrollo del proyecto de tesis que estamos desarrollando, el cual lleva por título "ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO DE LIMA METROPOLITANA".
Espero su pronta respuesta y que se me pueda brindar los permisos solicitados.

Atentamente,

DIANA VASQUEZ DIAZ
Bachiller en Psicología
939 173 206 | 180000718@cientifica.edu.pe

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 8 Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Metodología
Problema general: ¿Qué relación existe entre ,os estilos de **afrontamiento al estrés** y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana?	**Objetivo general:** Determinar la relación entre los estilos de **afrontamiento al estrés** y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.	**Hipótesis general:** Existe relación significativa entre los estilos de **afrontamiento al estrés** y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.	**Variable 1: Estilos de afrontamiento al estrés**	**Estilo dirigido a la resolución de problemas**	Concentrarse en resolver el problema Esforzarse y tener éxito Invertir en amigos íntimos Fijarse en lo positivo Buscar diversiones relajantes Distracción física	2, 21, 39, 57, 73 3, 22, 40, 58, 74 5, 24, 42, 60, 76 16, 34, 52, 70 18, 36, 54 19, 37, 55	**Tipo y diseño:** enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y nivel correlacional.
Problema específico 1:¿Qué relación existe entre el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana?	**Objetivo específico 1:**Determinar la relación entre el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.	**Hipótesis específica 1:**Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.		**Estilo dirigido a la relación con los demás**	Buscar apoyo social Acción social Buscar apoyo espiritual Buscar ayuda profesional	1, 20, 38, 56, 72 10, 11, 29, 47, 65 15, 33, 51, 69 17, 35, 53, 71	**Población y muestra:** estudiantes de 3.° a 5.° de secundaria; muestra de 400 estudiantes. **Muestreo:** no probabilístico por conveniencia. **Técnica:** encuesta.

Problema específico 2:¿Qué relación existe entre el estilo de afrontamiento dirigido a la relación con los demás y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana?	**Objetivo específico 2:**Determinar la relación entre el estilo de afrontamiento dirigido a la relación con los demás y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.	**Hipótesis específica 2:**Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento dirigido a la relación con los demás y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.		**Estilo improductivo**	Preocuparse Buscar pertenencia Hacerse ilusiones Falta de afrontamiento o no afrontamiento Reducción de la tensión Ignorar el problema Autoinculparse Reservarlo para sí	4, 23, 41, 59, 75 6, 25, 43, 61, 77 7, 26, 44, 62, 78 8, 27, 45, 63, 79 9, 28, 46, 64, 80 12, 30, 48, 66 13, 31, 49, 67 14, 32, 50, 68	**Instrumentos:** ACS y BIEPS-J.
Problema específico 3:¿Qué relación existe entre el estilo improductivo de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana?	**Objetivo específico 3:**Determinar la relación entre el estilo improductivo de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.	**Hipótesis específica 3:**Existe relación significativa entre el estilo improductivo de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana.	**Variable 2: Bienestar psicológico**	**Control de situaciones** **Vínculos psicosociales** **Proyecto de vida** **Aceptación de sí**	Control de situaciones Vínculos psicosociales Proyecto de vida Aceptación de sí	1, 5, 10, 13 2, 8, 11 3, 6, 12 4, 7, 9	**Análisis:** estadística descriptiva e inferencial; prueba de Kolmogorov-Smirnov y Rho de Spearman

Anexo 9 Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	El afrontamiento es un proceso dinámico mediante el cual una persona gestiona y regula los conflictos emocionales y conductuales causados por situaciones amenazantes o estresantes, implicando esfuerzos cognitivos y comportamentales en constante cambio, dirigidos a manejar demandas que exceden los recursos disponibles, con el objetivo de mitigar la amenaza y aliviar la tensión asociada (De Reyes, 2020).	Esta variable será medida mediante la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)	**Resolución de problemas**	- Concentrarse en resolver el problema - Esforzarse y tener éxito - Invertir en amigos íntimos - Fijarse en lo positivo - Buscar diversiones relajantes - Distracción física
			Relación con los demás	- Buscar apoyo social - Acción social - Buscar apoyo espiritual - Buscar ayuda profesional
			Afrontamiento no productivo o improductivo	- Preocuparse - Buscar pertenencia - Hacerse ilusiones - Falta de afrontamiento o no afrontamiento - Reducción de la tensión - Ignorar el problema - Autoinculparse - Reservarlo para sí

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
BIENESTAR PSICOLÓGICO	El bienestar psicológico es la autoevaluación que una persona hace sobre sí misma y su interacción con su entorno cotidiano, abarcando aspectos como la familia, el trabajo y las emociones, implicando un funcionamiento óptimo y un desarrollo psíquico adecuado (Correa et al., 2022).	Esta variable será medida mediante la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J), conformada por 13 ítems, con una escala de respuesta tipo Likert.	• Control de situaciones • Vínculos psicosociales • Proyecto de vida • Aceptación de sí	Ítems 1, 5, 10, 13 Ítems 2, 8, 11 Ítems 3, 6, 12 Ítems 4, 7, 9

Anexo 10 Autorización de la institución para la aplicación de la investigación

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Anexo 11 Resultados adicionales

Tabla 5

Niveles de la variable bienestar psicológico

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	321	80,3
Medio	72	18,0
Alto	7	1,8
Total	**400**	**100,0**

Tabla 6

Niveles de la variable estilos de afrontamiento al estrés

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	18	4,5
Medio	374	93,5
Alto	8	2,0
Total	**400**	**100,0**

Tabla 7

Niveles de la dimensión estilo improductivo de afrontamiento al estrés

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	44	11,0
Medio	305	76,3
Alto	51	12,8
Total	**400**	**100,0**

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Tabla 8

Niveles de la dimensión estilo de afrontamiento dirigido a la relación con los demás

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	15	3,8
Medio	307	76,8
Alto	78	19,5
Total	**400**	**100,0**

Tabla 9

Análisis de la dimensión estilo de afrontamiento dirigido a la resolución de problemas

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	98	24,5
Medio	296	74,0
Alto	6	1,5
Total	**400**	**100,0**

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Tabla 10

Prueba de normalidad

Variables y sus dimensiones	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar psicológico	,119	400	,000
Afrontamiento al estrés	,026	400	,200*
Estilo improductivo	,034	400	,200*
Estilo dirigido a la relación con los demás	,049	400	,024
Estilo dirigido a la resolución de problemas	,038	400	,168

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis