



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**Licenciado en Psicología**

**AUTORES:**

Chuquitapa Tintaya, Karen Lisbeth (ORCID: 0000-0002-1314-9635)

Condori Hualpa, José Oligario (ORCID: 0000-0001-7403-9379)

**ASESOR:**

Dr. De La Cruz Valdiviano, Carlos Bacilio (ORCID: 0000-0002-8181-7957)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Desarrollo Organizacional

LIMA - PERÚ

2021

## DEDICATORIA

*A mi hijo quién ha sido mi mayor y más grande motivo para cumplir mis metas aún en las adversidades y mi madre quien ha sido mi mejor soporte a lo largo de mi vida*

***Karen Lisbeth Chuquitapa Tintaya.***

*A mis padres José y Marina, por ser siempre ese apoyo incondicional en todo momento, por tenerme confianza e impulsarme a cumplir con mis sueños.*

*A mis hermanos Shanira y Jhasmani, por creer en mí y alentarme a conseguir todo lo que me propongo como meta.*

***José Oligario Condori Hualpa.***

## **AGRADECIMIENTOS**

*A nuestras familias y allegados, por brindarnos su apoyo y confianza incondicional para lograr esta meta académica.*

*A la Universidad César Vallejo, por brindarnos la oportunidad de culminar este proceso formativo y a nuestro asesor Carlos, por ser un apoyo y guía.*

**Gracias**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Dedicatoria.....	ii
Agradecimientos.....	iii
Página de jurado.....	iv
Índice de contenidos.....	v
Índice de tablas.....	vi
Índice de gráficos y figuras.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
<b>III. METODOLOGÍA.....</b>	<b>12</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	12
3.2. Operacionalización de variables.....	12
3.3. Población y muestra.....	14
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	14
3.5. Procedimiento.....	18
3.6. Método de análisis de datos.....	18
3.7. Aspectos éticos.....	19
<b>IV. RESULTADOS.....</b>	<b>20</b>
<b>V. DISCUSIÓN.....</b>	<b>24</b>
<b>VI. CONCLUSIONES.....</b>	<b>27</b>
<b>VII. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>28</b>
REFERENCIAS.....	29
ANEXOS.....	35

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
<b>Tabla 1.</b> Distribución de la muestra.....	14
<b>Tabla 2.</b> Prueba de Shapiro Wilk para el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico.....	20
<b>Tabla 3.</b> Análisis descriptivo del Afrontamiento del Estrés.....	21
<b>Tabla 4.</b> Análisis descriptivo del Bienestar Psicológico.....	21
<b>Tabla 5.</b> Correlación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico.....	22
<b>Tabla 6.</b> Correlación entre afrontamiento centrado en el problema y bienestar psicológico.....	22
<b>Tabla 7.</b> Correlación entre afrontamiento centrado en la emoción y bienestar psicológico.....	23
<b>Tabla 8.</b> Correlación entre afrontamiento evitativo y bienestar psicológico...	23
<b>Tabla 9.</b> Matriz de consistencia.....	35
<b>Tabla 10.</b> Operacionalización de variables.....	36
<b>Tabla 11.</b> Resultados de la prueba KMO del COPE.....	52
<b>Tabla 12.</b> Análisis de validez ítems – test, del inventario de estimación del afrontamiento COPE.....	52
<b>Tabla 13.</b> Análisis de validez ítems – test, de las dimensiones del COPE....	53
<b>Tabla 14.</b> Resultados de Alfa de Cronbach del COPE.....	54
<b>Tabla 15.</b> Resultados de Alfa de Cronbach de las dimensiones del COPE...	54
<b>Tabla 16.</b> Resultados de la prueba KMO del Bieps – A.....	55

<b>Tabla 17.</b> Análisis de validez ítem–test, del Bieps–A.....	<b>55</b>
<b>Tabla 18.</b> Análisis de validez ítems – test, de las dimensiones del Bieps-A...	<b>56</b>
<b>Tabla 19.</b> Resultados de Alfa de Cronbach del Bieps-A.....	<b>56</b>
<b>Tabla 20.</b> Resultados de Alfa de Cronbach de las dimensiones del Bieps-A..	<b>57</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
<b>Figura 1.</b> Representación gráfica de la relación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico.....	<b>57</b>
<b>Figura 2.</b> Representación gráfica de la relación entre el estilo centrado en el problema y el bienestar psicológico.....	<b>58</b>
<b>Figura 3.</b> Representación gráfica de la relación entre el estilo centrado en la emoción y el bienestar psicológico.....	<b>59</b>
<b>Figura 4.</b> Representación gráfica de la relación entre el estilo centrado en la evitación y el bienestar psicológico.....	<b>60</b>

## RESÚMEN

El propósito de esta investigación consistió en comprobar, la correlación del afrontamiento del estrés y la variable bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020. Donde la metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, tipo básico y diseño no experimental – transversal, correlacional. Para el estudio consideramos como muestra; al total de la población conformada por 102 colaboradores, por tratarse de una pequeña cantidad. Se utilizaron dos instrumentos: La adaptación peruana de Peña en el 2017, del COPE (test de Estimación de Afrontamiento), elaborado por Carver y sus colaboradores en Norteamérica. Asimismo, también se utilizó la adaptación peruana de García en el 2018, del Bieps – A (Escala de Bienestar Psicológico) desarrollo por Casullo. Finalmente se estableció una relación positiva baja y muy significativa, entre el afrontamiento del estrés y la variable bienestar psicológico. Con un p valor de  $.001 < .01$  y un Rho:  $0.287^{**}$ . Los estilos de afrontamiento que se relacionaron con el bienestar psicológico, fueron el centrado en el problema y el centrado en la emoción, siendo el estilo evitativo el único sin relación significativa.

**Palabras clave:** Afrontamiento del estrés, bienestar psicológico, colaboradores.

## ABSTRACT

The purpose of this research was to verify the correlation of stress coping and the psychological well-being variable in the collaborators of the district municipality of Wanchaq, Cusco 2020. Where the methodology used was a quantitative approach, basic type and non-experimental design - transversal, correlational. For the study we consider as a sample; to the total population, made up of 102 employees, because it is a small number. Two instruments were used: Peña's Peruvian adaptation in 2017, of the COPE (Coping Estimation test), developed by Carver and his collaborators in North America. Likewise, the Peruvian adaptation of García in 2018 was also used, of the Bieps - A (Psychological Wellbeing Scale) developed by Casullo. Finally, a low and very significant positive relationship was established between coping with stress and the psychological well-being variable. With a p value of  $.001 < .01$  and a Rho:  $0.287^{**}$ . The coping styles that were related to psychological well-being were problem-centered and emotion-centered, the avoidance style being the only one without significant relationship.

**Keywords:** Coping with stress, psychological well-being, collaborators.

## I. INTRODUCCIÓN

En la última década el desarrollo económico mundial se ha visto afectado, debido a que los colaboradores de las organizaciones padecen de un mal invisible llamado estrés. La organización internacional del trabajo (OIT, 2016) señala que el estrés es el estado producido, por una serie de demandas excesivas que afecta la salud mental y física de todo individuo que llega a padecerla; por lo tanto, si se presenta en menor medida provoca a realizar, acciones, pero si ocurre lo contrario las personas verán afectado su bienestar psicológico, causando irritabilidad o ansiedad. La Asociación Americana de Psicología (APA, 2018) manifiesta; que una carga laboral excesiva, un sueldo mínimo, pocas situaciones de ascenso, etc. Produce estrés dentro de las empresas, así mismo señala que el 51% de los colaboradores europeos se encuentran estresados.

El informe global de emociones de Gallup (2019) indica que, de 142 países encuestados, Grecia (59%) y Filipinas (58%) resultaron ser los más estresados. Según Winerman (2017) en Norteamérica 3 de 4 ciudadanos manifiestan encontrarse bajo estrés. En Latinoamérica, un estudio realizado a trabajadores de 6 países, demostró que Venezuela es el país más estresado con un 63%, en contraste Colombia fue el país con menor nivel de estrés en sus colaboradores con un 26%. Los hombres resultaron estar menos estresados con 37.6%, contra el 44.8% de las mujeres (Mejía et al., 2019). En nuestro contexto Olavarria (2018) en su estudio revela que el 60 % de los trabajadores del Perú manifiestan estrés, lo que lleva al desgaste físico y mental. Así mismo el Ministerio de Salud (MINSA, 2018) señala que el 37.9 % de los ciudadanos peruanos, padecen de problemas de salud mental, lo cual afecta consecuentemente a su bienestar psicológico.

Por otro lado, en un informe acerca de la felicidad, publicado con datos de 153 países; donde se consideró factores como: Satisfacción laboral, expectativa de vida, educación, etc. Encontramos a Finlandia como el líder del ranking, seguido de Dinamarca y también, tenemos a cuatro países sudamericanos dentro de los cincuenta primeros puestos: Uruguay (26), Brasil (32), Chile (39) y Colombia (44). Por otro lado, Perú se encuentra en el puesto (63) en el ranking de felicidad (Helliwell et al., 2020).

Estos datos muestran la necesidad de abordar esta problemática, a lo cual Gutiérrez et al. (2020) indica que el estrés es afrontado por las personas mediante una adecuada organización de actividades y una mentalidad positiva. Belloch et al. (2009) señala que las personas afrontan el estrés mediante esfuerzos cognitivos y / o conductuales; intentando cambiar, reducir o suprimir, el malestar asociado al estrés. Por otra parte, para Porras y Parra (2018) el bienestar psicológico como factor protector pretende preservar, contextos que ayuden a la persona a enfocar, aspectos positivos de sus vivencias que les genere felicidad, lo cual permitirá el desarrollo de sus capacidades personales, para priorizar, la salud mental.

Según esta realidad global presentada los colaboradores de la Municipalidad Distrital de Wanchaq - Cusco, se verán expuestos a diferentes situaciones estresantes que afectaran su desempeño, por ende, es ideal el contar con estrategias de afrontamiento de estrés para mantener y mejorar su bienestar psicológico. Por lo cual se plantea como problema general, lo siguiente, ¿De qué manera el afrontamiento del estrés se relaciona con la variable bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020?

Se justifica metodológicamente, ya que se utilizará el método científico, un procedimiento estadístico y también instrumentos válidos y confiables; que permitirán medir, las variables con el propósito de conseguir, resultados óptimos. Seguidamente; se justifica como practico, debido a que los resultados obtenidos durante la investigación brindaran información útil para la institución, con lo cual podrán generar, acciones e implementar, programas de afrontamiento del estrés, para sus colaboradores y estos puedan así desarrollar, un adecuado, bienestar psicológico. Del mismo modo, a nivel teórico se brindará aportes científicos en relación a las variables apoyando, la teoría con información de diversos autores que enriquecerán la investigación.

La investigación tiene como objetivo general: Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y la variable bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020. Así mismo planteamos los siguientes objetivos específicos: Determinar la relación entre la dimensión “centrado en el problema” y el bienestar psicológico. Determinar la relación entre la dimensión “centrado en la emoción” y el bienestar psicológico. Determinar la relación entre la dimensión “estilo evitativo” y el bienestar psicológico.

La investigación planteo la siguiente hipótesis: Existe relación significativa entre el afrontamiento del estrés y la variable bienestar psicológico en los trabajadores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.

## II. MARCO TEÓRICO

La investigación cuenta con los siguientes precedentes internacionales:

Ramos et al. (2019) se plantearon comprobar, la afinidad de los mecanismos del afrontamiento y el estrés, en seis instituciones públicas ecuatorianas. Su muestra de estudio constó de 861 servidores. Obtuvo en su resultado, que existen relaciones sólidas indicando, que los colaboradores posterior a identificar, de manera efectiva las fuentes de estrés estos logran desarrollar, mecanismos de afrontamiento positivos, para así disminuir, los niveles de estrés alcanzados.

Saldaña et al. (2020) tuvieron la finalidad de examinar, la correlación entre el bienestar psicológico, el estrés y los Componentes psicosociales; en un grupo de colaboradores de una institución estatal en México. La muestra del estudio se basó en 121 participantes. Donde se encontró que el bienestar no está relacionado, con el estrés. Además, se identifica que un buen liderazgo, la confianza en los cargos, las relaciones interpersonales; son decisivos, para prevenir, el estrés y conservar, el bienestar.

González-Villalobos y Marrero (2017) con el fin de demostrar, la relación entre las características sociales, demográficas, personales del bienestar subjetivo y psicológico; realizó una evaluación a 976 adultos, donde sus resultados determinaron que las principales variables, para identificar, a sujetos que presenten bienestar psicológico son la alta extraversión, responsabilidad, autoestima y bajo neuroticismo.

Ichongo y Salawu (2018) se dispusieron comprobar, la influencia de las habilidades del afrontamiento en el bienestar. En la investigación participaron 149 estudiantes de la Universidad Federal - Lafia, del estado de Nasarawa - Nigeria. Los resultados demostraron que las habilidades de afrontamiento de estos alumnos influyeron en su bienestar. La reestructuración cognitiva fue la estrategia de afrontamiento más alta que influyó en el bienestar, así también la solución de dificultades y contacto social positivo se asocia al bienestar. Por otro lado, la estrategia sobre ilusiones no estuvo relacionado significativamente con el bienestar psicológico.

Rabenu y Yaniv (2017) tuvieron como objetivo examinar, las diferentes técnicas psicológicas positivas personales, que refuerzan las habilidades del afrontamiento al estrés. El estudio se realizó a 554 trabajadores de organizaciones en Israel. Donde descubrieron la afinidad entre varias formas de afrontamiento (por cambio, aceptación y retraimiento) y los recursos psicológicos positivos (autoeficacia, esperanza, optimismo y resiliencia). Este artículo contribuye a la exploración de nuevas relaciones entre afrontamiento y bienestar psicológico, y muestra que una mayor precisión conceptual puede distinguir, entre bienestar psicológico, capacidades (especialmente esperanza y resiliencia) y medidas de afrontamiento.

De igual manera a nivel nacional contamos con los siguientes antecedentes:

Tacca y Tacca (2019) se propusieron el objetivo de investigar, las formas de afrontamiento y su afinidad con el bienestar, en un grupo de posgrado. Donde las dimensiones: Autoaceptación, desarrollo personal y proyecto de vida; obtuvieron una puntuación elevada a diferencia de las demás dimensiones. Además como individuos buscamos expandir, nuestro potencial y alcanzar metas, un adulto decide proseguir, con su instrucción con el fin de incrementar, su conocimiento ampliar habilidades, actualizarse en nuevas tendencias, etc.

Cabellos (2019) comprueba en su tesis doctoral la correlación del síndrome de burnout con las habilidades del afrontamiento, en catedráticos de Cajamarca. Su muestra fueron 310 docentes de 6 facultades en edades de 27 a 71 años, a quienes evaluo con dos tests: La escala de estrategias de afrontamiento del estrés modificada y el MBI. Los catedráticos, que frecuentemente usan las estrategias de afrontamiento presentaron bajos niveles de Burnout.

Melgarejo (2018) tuvo la finalidad de examinar, la correlación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés. Su muestra de estudio se basó en 123 colaboradores de una municipalidad. Encontró que el bienestar y el afrontamiento se relacionan positivamente. Además menciona que las estrategias del estilo dirigido a solucionar, problemas y el estilo emocional son fundamentales, para la satisfacción laboral.

Inoñán (2020) se planteo comprobar, la afinidad de las estrategias de manejo de problemas y el bienestar psicológico en una municipalidad. Su muestreo constó de 61 servidores, obtuvo como resultado, que existen relaciones sólidas entre sus variables. También indica que controlar, situaciones problemáticas, a través de estrategias que disminuyan el estrés, aumenta la calidad del colaborador y sus relaciones interpersonales.

Chati (2018) comprobó la conexión de las destrezas utilizadas para afrontar el estrés y la motivación laboral, en una muestra compuesta por 90 colaboradores de un centro de salud. Su investigación fue descriptiva, no experimental y de corte transversal. Sus resultados obtenidos señalaron una correlación positiva entre sus variables de estudio, donde a mayor motivación por parte de los colaboradores, mejor enfrentarían situaciones estresantes.

A continuación, fundamentaremos nuestra primera variable el afrontamiento del estrés, con la teoría del estrés transaccional de Lazarus y con el modelo de la autoeficacia de Bandura. Partiremos definiendo el afrontamiento, Lazarus (2000) lo define como la respuesta a una secuencia de aspectos cognitivos y de conducta que pueden entenderse como necesidades subjetivas y ambientales para manejar una determinada situación estresante. Según Caballo (1998) el afrontamiento es cualquier esfuerzo consciente o inconsciente, sano o insano, para evitar, eliminar o reducir la estimulación del estrés o tolerar sus efectos de una manera mínimamente negativa. Para Sarason y Sarason (2006) el afrontamiento es la habilidad de un sujeto, para sobrellevar, diferentes tipos de situaciones. Por lo general pueden utilizar, una variedad de recursos y elegir, el más adecuado según la situación. Para así aprender, a enfocar los pensamientos y poder resolver las dificultades.

La Teoría del estrés transaccional desarrollada por Lazarus y Folkman. Se enfoca en la relación dinámica, recíproca y bidireccional entre las personas y el medio ambiente. La teoría sigue dos procesos, que son los conciliadores clave en el vínculo entre los individuos y su ambiente, a través de resultados inmediatos y posteriores, los cuales son: Evaluación cognitiva; esta valoración se obtiene a través de dos tipos de evaluaciones primaria y secundaria. En la evaluación primaria, la persona evalúa varias características de sí mismo y del mundo. Esta

valoración se divide en tres tipos: Daño sufrido, amenaza y desafío. En la evaluación secundaria, se evalúa si se pueden tomar ciertas medidas, para cambiar, la situación buscar, más información o evitar actuar impulsivamente. Al existir el riesgo de consecuencias perjudiciales, también existe la confianza, para poder evitarlos (Folkman, Lazarus, Gruen et al., 1986). Tanto las evaluaciones primarias como las secundarias convergen, para determinar, si el intercambio que se da entre los individuos y su ambiente resultan esenciales, para el bienestar (Lazarus y Folkman, 1987).

El afrontamiento como segundo proceso, se refiere a los esfuerzos mentales y comportamentales de los individuos, para: Reducir, minimizar, dominar o tolerar la demanda de la transacción externa/interna. Esta definición tiene tres funciones clave. Primero, se centra en los verdaderos pensamientos y el comportamiento de la persona. En segundo lugar, la respuesta está relacionada con el entorno. En tercer lugar, no tenemos suposiciones a priori sobre lo que es fácil de manejar. El afrontamiento tiene dos funciones principales: Respuesta a problemas y respuesta a las emociones. Ciertas habilidades de afrontamiento se relacionan con la personalidad (Folkman, Lazarus, Gruen et al., 1986).

La valoración cognitiva y el afrontamiento, no se refieren al entorno o al individuo, sino a la integración de los dos. Las respuestas incluyen pensamientos y comportamientos específicos que una persona usa, para manejar necesidades específicas que surgen en el medio ambiente en relación con el bienestar humano (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter et al., 1986).

Seguidamente, para el modelo teórico de la autoeficacia y la autorregulación de Bandura, el estrés son las demandas ambientales percibidas como tensas que exceden las capacidades de afrontamiento de la persona y la autoeficacia viene a ser la confianza depositada en nuestras destrezas para satisfacer estas demandas situacionales, se puede lograr conductual o cognitivamente. En el control conductual, los individuos toman medidas que anticipan y elimina los estresores ambientales. En el control cognitivo, las personas están bajo la creencia de que pueden manejar tales factores estresantes en caso de que surjan (Bandura, 1994).

Los sujetos que se muestran seguros de sus habilidades se proponen resolver, desafíos complicados en lugar de evitarlos. Por otro lado, los sujetos inseguros de sus capacidades no asumen desafíos de mayor complejidad, de tal manera son susceptibles a presentar estrés (Bandura et al., 1988).

Así mismo, para Bandura, las personas establecen sus respuestas a través de cuatro procesos; Procesos cognitivos: Las respuestas a determinadas situaciones se organizan en el pensamiento y mientras más fuerte sea la percepción de las capacidades de uno mismo, más firme será su compromiso con los retos que surjan. Procesos motivacionales: Las personas se motivan y orientan sus acciones sobre lo que pueden hacer. Se fijan metas y planifican cursos de acción. Aquellos que confían en sus habilidades se esfuerzan más cuando no logran dominar, un desafío. Procesos afectivos: Creer en la capacidad de afrontamiento de uno mismo, afecta al estrés que se genera en momentos de dificultad. Ser capaces de manejar amenazas reduce pensamientos ansiosos. Procesos de selección: Los sujetos seleccionan situaciones desafiantes, para manejar o evadir, de acuerdo a sus capacidades. Este método de elección puede afectar, en profundidad la trayectoria del desarrollo de la persona (Bandura, 1994).

El instrumento con el que se medirá las habilidades, para afrontar situaciones estresantes, será con el COPE, el cual fue establecido por Carver y sus colaboradores, quienes desarrollaron esta prueba, a partir de los trabajos de Lazarus, Folkman y Bandura. En su test explican tres estilos de afrontamiento:

Tenemos primero al estilo Centrado en el problema, para Carver et al. (1989) buscan responder, al entorno que genera el estrés y aminorar, los efectos de estos sucesos estresantes. Este enfoque, nos brinda las siguientes habilidades; Afrontamiento activo: Busca solucionar el problema causante del estrés. Planificación: Permite elaborar planes o medidas, para la solución del elemento estresante. Supresión de actividades competentes: Táctica, para enfocarse únicamente en la situación causante del estrés, eliminando otras actividades. Aplazamiento de afrontamiento: Se espera el momento adecuado, para dar solución a una situación estresante. Búsqueda de apoyo social por razones

instrumentales: Busca apoyo mediante información, consejos en personas de su entorno.

El segundo estilo es el centrado en la emoción, para Carver et al. (1989) este estilo se basa en disminuir, la ansiedad provocada por una situación estresante, de tal modo que las personas cambien su juicio respecto a la realidad, para así también generar, cambios en sus emociones. Las estrategias que utiliza este estilo son: Búsqueda de apoyo social por razones emocionales: Destreza orientada a buscar soporte moral. Reinterpretación positiva y crecimiento: Capacidad, para notar lo bueno de una situación estresante. Aceptación: Cualidad basada en aceptar y responsabilizarse de una situación problemática. Acudir a religión: Destreza orientada a buscar, ayuda en el aspecto espiritual. Enfocar y liberar emociones: Se refiere a la cualidad, para expresar abiertamente las emociones.

Por último, tenemos al estilo evitativo. Carver et al. (1989) se refieren a la evitación como el estilo centrado en evitar y huir de una situación problemática. A continuación, se describen las destrezas empleadas por este estilo: Negación: Estrategia basada en negar y desentenderse de una situación problemática. Desentendimiento conductual: Se inhiben los actos que podrían solucionar los conflictos. Desentendimiento mental: Método utilizado, para distraerse y relajarse, con el propósito de no enfocarse solo en el problema.

Para nuestra segunda variable de estudio, el bienestar psicológico, lo fundamentaremos con la teoría multidimensional de Carol Ryff y el modelo del bienestar de Seligman. Pero antes, señalaremos algunas concepciones actuales referidas al bienestar psicológico: Dalouh et al. (2019) lo definen como la satisfacción que experimenta un sujeto al cumplir sus metas; con sus acciones del pasado, presente y futuro. En ese mismo sentido se refiere al pensamiento positivo de uno mismo. Para, Casullo (2006) el bienestar psicológico es la experiencia de estados de ánimos positivos y de gozo en la vida, donde las emociones negativas se presentan en menor medida. Además, Ryff (1989) sostiene que el bienestar psicológico es la valoración de uno mismo en su contexto social. Evaluación que se basa en las capacidades y cualidades adquiridas a través de la experiencia personal.

La teoría multidimensional del bienestar psicológico de Carol Ryff, tuvo el propósito central de generar, una teoría empírica de lo que significa estar mentalmente sano. Aunque los científicos sociales habían estudiado, durante mucho tiempo el bienestar subjetivo, con indicadores clave como; satisfacción con la vida, felicidad, y afecto positivo. Carecían de fundamentos teóricos y herramientas de evaluación creíbles (Ryff 2006). Por lo tanto, Ryff (1995) trató de identificar puntos de afinidad entre diferentes concepciones: Las etapas psicosociales de Erikson, las tendencias vitales básicas de Buhler, los procesos ejecutivos de personalidad de Neugarten, la concepción de Maslow sobre la autorrealización, la formulación de madurez de Allport, la descripción de Rogers de la persona en pleno funcionamiento, la explicación de Jung sobre la individuación, la salud positiva de Jahoda, Birren y Renner. La convergencia de estos múltiples marcos teóricos sirvió como base, para generar un modelo multidimensional de bienestar. El cual según Ryff y Keyes (1995) se compone de seis dimensiones que son; Autoaceptación: Es la evaluación positiva subjetiva y del pasado de uno mismo. Crecimiento personal: Es la perspectiva del constante desarrollo personal. Propósito en la vida: Es la idea personal de que la vida tiene un fin y es significativa. Relaciones positivas con los demás: Habilidad, para desarrollar vínculos interpersonales de calidad. Dominio del entorno: Destreza, para desenvolvernos en nuestro contexto. Por último, tenemos la autonomía: Que es la capacidad, para tomar decisiones independientemente.

Seguidamente, el modelo del bienestar de Seligman, también nos indica que el bienestar es una combinación de varios componentes evaluables de manera holística, por lo tanto, su objetivo será descubrir, cómo usar estos elementos, para conseguir que los sujetos logren objetivos dentro de su entorno y un mejor desarrollo personal. A continuación, se describe tres características que deben cumplir los componentes del bienestar psicológico: Primero debe contribuir al bienestar, segundo el bienestar debe ser un propósito intrínseco y tercero se detallan de manera autónoma de otros elementos. Del mismo modo Seligman afirma la existencia de cinco elementos que obedecen a las características ya mencionadas; La emoción positiva: Se refiere a estados de felicidad y satisfacción con la vida. El compromiso: La persona se centra en usar sus propias capacidades, para enfrentar diferentes retos. El sentido: Considera dos aspectos; subjetivo por

que hace relevancia a aspectos de importancia y, significancia en la persona y objetivo porque analiza la situación subjetiva. Logro o realización: Es la satisfacción obtenida por lograr metas personales. Relación positiva: Los vinculo positivos en las relaciones interpersonales será un factor esencial del bienestar (Seligman, 2011).

De acuerdo a los anteriores aspectos ya revisados el bienestar psicológico no es individual sino un compuesto de varios elementos que se relacionan y contribuyen entre sí. El instrumento utilizado, para valorar la variable bienestar psicológico fue el Bieps A, elaborado por Casullo, quien también se basó en el modelo teórico de Ryff, para desarrollar esta prueba. A continuación, abordaremos las dimensiones establecidas por Casullo, los cuales son; Aceptación / Control: Es la valoración de nuestras propias capacidades personales, aceptando nuestras limitaciones de una manera positiva y el control de estas cualidades nos permitirá adaptarnos a nuestro ambiente. Vínculos psicosociales: Asegura que el establecimiento de vínculos positivos en las relaciones interpersonales, serán importantes, para generar un mayor bienestar personal. Autonomía: Se refiere a la libertad, para tomar decisiones y aceptar la responsabilidad de las mismas. Proyectos: Es la satisfacción que se obtiene al realizar, una meta planteada exitosamente que encamina al sujeto hacia la autorrealización (Casullo, 2006).

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación:**

Tipo de investigación: Es básico de nivel descriptivo, el cual según Ñaupas et al. (2018) servirá para indagar, sobre particularidades de los objetos, individuos y organizaciones; para descubrir nuevos conocimientos que tendrá por finalidad mejorar el funcionamiento de diferentes instituciones.

Diseño de investigación: Es de diseño no experimental – correlacional transversal, debido a que las variables no se manipularon, solo se recopiló y describió la relación de las variables en su ambiente natural en un solo periodo de tiempo (Hernández y Mendoza, 2018).

#### **3.2. Operacionalización de las variables.**

##### **Variable 1: Afrontamiento del Estrés**

Definición conceptual: Para Sarason y Sarason (2006) el afrontamiento del estrés es la habilidad de un sujeto, para sobrellevar diferentes tipos de situaciones. Por lo general, pueden utilizar una variedad de recursos y elegir el más adecuado según la situación. Para así aprender a enfocar los pensamientos y poder resolver las dificultades.

Definición operacional: Se midió por medio del test de Estimación de Afrontamiento COPE. El test considera 52 ítems, con 3 estilos y 13 estrategias. Su formato es de tipo Likert, calificado de la siguiente manera: Hago esto con mucha frecuencia = 4, usualmente hago esto = 3, a veces hago esto = 2, casi nunca hago esto = 1.

Dimensiones: Se clasifica en tres dimensiones; estilo centrado en el problema (20 ítems), estilo centrado en la emoción (20 ítems) y estilo centrado en la evitación (12 ítems).

Indicadores: Afrontamiento activo (ítems: 1,14,27,40), la planificación (ítems: 2,15,28,41), supresión de actividades (ítems: 3,16,29,42), postergación de

afrontamiento (ítems: 4,17,30,43), búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ítems: 5,18,31,44), búsqueda de apoyo social por razones emocionales (ítems: 6,19,32,45), re – interpretación positiva y crecimiento (ítems: 7,20,33,46), aceptación (ítems: 8,21,34,47), acudir a la religión (ítems: 9,22,35,48), enfocar y liberar emociones (ítems: 10, 23, 36,49), negación (ítems: 11,24,37,50), desentendimiento conductual (ítems: 12,25,38,51) y desentendimiento mental (ítems: 13,26,39,52).

Escala de medición: Nominal.

### **Variable 2: Bienestar Psicológico.**

Definición conceptual: Dalouh et al. (2019) lo definen como la satisfacción que experimenta un sujeto al cumplir sus metas; con sus acciones del pasado, presente y futuro. En ese mismo sentido se refiere al pensamiento positivo de uno mismo.

Definición operacional: Se midió a través del Bieps – A (Escala de Bienestar Psicológico). Compuesto por 13 ítems y 4 dimensiones. Calificada mediante 3 respuestas: Estoy en desacuerdo = 1, ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2, estoy de acuerdo = 3. El puntaje establecido para calificar el instrumento, por cada dimensión fue: Aceptación-control: bajo, medio y alto (3-7, 8, 9); autonomía: bajo, medio y alto (3-6, 7-8, 9); vínculos: bajo, medio y alto (3-6, 7-8, 9) y dimensión proyectos: bajo, medio y alto (5-10, 11, 12). Finalmente, para la variable en general se tiene: bajo, medio y alto (17-32, 33-36, 37 a más).

Dimensiones: Se clasifica en; aceptación / control (3 ítems), autonomía (3 ítems), vínculos (3 ítems) y proyectos (4 ítems).

Indicadores: Admisión de errores (ítem: 2), comisión de equivocaciones (ítem: 11), encaramiento de problemas (ítem: 13), caer bien a la gente (ítem: 5), contar con la ayuda de personas (ítem: 7), llevarse bien con los demás (ítem: 8), expresar pensamientos con libertad (ítem: 4), ser un poco influenciado (ítem: 9), tomar decisiones con seguridad (ítem: 12), se lo que quiero para mí

vida (ítem: 1), preocupación por el futuro (ítem: 3), capacidad para lograr metas (ítem: 6) y tener proyecto (ítem: 10).

Escala de medición: Ordinal.

### 3.3. Población y muestra:

Población: Según Arias et al. (2016) viene a ser el total de sujetos que cumplen con los estándares necesarios para la investigación. El presente trabajo de investigación utilizo como población a la municipalidad distrital de Wanchaq – Cusco, conformada por 102 colaboradores.

Muestra: Según López (2004) es el subgrupo que representa al total de la población que se considera en la investigación. La muestra para el presente estudio (debido al pequeño tamaño de la población), utilizo a los 102 colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq - Cusco; según Hernández y Mendoza (2018) una muestra de 50 a 200 individuos, sería el indicado, para investigaciones realizadas en organizaciones.

#### Tabla 1

*Distribución de la muestra*

Muestra	N°
Varones:	62
Mujeres:	40
Total:	102

### 3.4. Técnicas e instrumento de recolección de datos, validez y confiabilidad

Los instrumentos empleados en este estudio fueron dos test psicológicos que, según Arias (2020) es un instrumento que tiene por finalidad medir factores intrínsecos de un sujeto, donde no existen respuestas correctas o incorrectas. Para la medida se utilizó la escala de Likert siendo una de las más conocidas.

### **Ficha técnica del test “COPE”.**

- Nombre: Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE.
- Autores: Charles Carver, Michael Scheier y Jagdish Weintraub.
- Año: 1989.
- Procedencia: Miami, Estados Unidos.
- Adaptación: Erika Peña en el 2017, Lima - Perú.
- Aspectos que evalúa: Estilos de afrontamiento al estrés.
- Objetivo: Valorar las respuestas de las personas frente a entornos estresantes.
- Aplicación: Individual y Colectiva.
- Rango de aplicación: 16 años a más.
- Tiempo de aplicación: 20 minutos.
- Total, de ítems: 52 distribuidos en 3 estilos y 13 estrategias.

### **Reseña histórica:**

La prueba COPE, fue elaborado por Carver y colaboradores en 1989, tomando como base la prueba de modos de afrontamiento de Lazarus, que evaluaba con 68 ítems. El COPE dispone con diferentes adaptaciones. La versión original consta de 52 ítems establecidos en 13 escalas. En el Perú, Casuso adaptó el COPE en el año 1996, en una muestra de 817 universitarios (Cassaretto y Perez-Aranibar, 2016).

### **Consigna de aplicación:**

El instrumento es de aplicación colectiva e individual, su duración es aproximadamente 20 minutos. Se presenta la prueba, señalando que debe responder marcando con un (x), en la alternativa que coincida o no, con su modo de reaccionar frecuentemente.

### **Propiedades psicométricas originales del instrumento:**

Carver en 1989, evaluó a 978 estudiantes en Miami. El resultado que obtuvo en términos de validez, lo calculo por medio del análisis factorial usando una rotación oblicua y así obtuvo un modelo final de 11 elementos con valores

mayores a 1.0. En términos de confiabilidad reporto resultados de 0.45 hasta 0.92, de acuerdo a los índices del alfa de Cronbach, de la misma manera realizo las mediciones de test – retest, 8 semanas después, dando como resultados rangos entre 0.46 y 0.86 (Cassaretto y Perez-Aranibar, 2016).

### **Propiedades psicométricas peruanas:**

El COPE (inventario de Estimación de Afrontamiento), fue adaptado por Peña en el 2017, en un muestreo de 140 colaboradores, obtuvo una validez de 0.96 y una confiabilidad de 0.856 por el coeficiente Alfa de Cronbach, lo que indica que el test es válido y confiable, por lo tanto, la adaptación puede utilizarse en nuestro medio (Peña, 2017).

### **Propiedades psicométricas en la Muestra de Estudio:**

Se realizó el análisis psicométrico del COPE en una muestra de 102 colaboradores. Los resultados de la prueba de Kaiser-Meyer Olkin, de acuerdo a Suarez (2007) fueron aceptables ( $Kmo = .788$ ), lo cual indicó la factibilidad de realizar la validez, por medio de un análisis factorial exploratorio del instrumento. De tal modo, se hizo la validez de constructo mediante la correlación ítems – test corregido, obteniendo valores de  $.678^{**}$  a  $.931^{**}$  con un  $p < .01$ . Estos resultados según Mías (2018) señalan una relación alta positiva y muy significativa. Por otro lado, se obtuvo una confiabilidad de  $.912$  (Alfa de Cronbach), lo cual para Frías-Navarro (2020) es excelente (Anexo 12).

### **Ficha técnica del “Bieps– A”.**

- Nombre: Escala de Bienestar Psicológico – Bieps A.
- Autores: María Martina Casullo.
- Año: 2006.
- Procedencia: Argentina.
- Adaptación: José García Delgado en el 2018, Lima - Perú.
- Objetivo: Evaluar la autopercepción subjetiva.
- Aplicación: Individual y colectiva.
- Rango de aplicación: 18 años a más.

- Tiempo de aplicación: 20 minutos.
- Total, de ítems: 13 divididos en 4 dimensiones.

### **Reseña histórica:**

El Bieps - A, fue desarrollado por Casullo, quien considera que después de realizar investigaciones en: Argentina, Cuba, España y Perú; el bienestar podría ser estudiado de manera empírica. Parten de la hipótesis, de que si evalúan los diferentes elementos del bienestar psicológico obtendrían un índice, con el cual, se haría posible realizar correlaciones entre las personas y su nivel de satisfacción con su vida (Zúñiga, 2010).

### **Consigna de aplicación:**

Esta escala se puede aplicar de manera colectiva o individual, tiene una duración aproximada de 20 minutos. Se les explicara a los participantes que no existen repuestas correctas o incorrectas y que respondan a todas las preguntas. Se les pedirá que marquen su respuesta con una cruz (aspa).

### **Propiedades psicométricas originales del instrumento:**

Esta escala se validó en una población argentina adulta. Acorde al análisis factorial, la escala se integró, por cuatro factores: Control/ aceptación, vínculos, autonomía, y proyectos; los cuales explicaron, el 53% de la varianza de las puntuaciones. Su confiabilidad fue admisible, adquiriendo valores de 0.70 (alfa de Cronbach). Aunque la confiabilidad de las subescalas fue entre baja y moderada, siendo el alfa de Cronbach para las subescalas: Control/aceptación (0.46), vínculos (0.49), autonomía (0.61) y proyectos (0.59). Por último, la escala presentó una adecuada validez convergente, al mostrar una relación de .60 ( $p < .01$ ) entre el puntaje total del BIEPS-A y el test SOC (Sentido de Coherencia) (Domínguez, 2014).

### **Propiedades psicométricas peruanas:**

Fue adaptado por García en el 2018, en un muestreo de 100 colaboradores, realizo una validez por contenido, analizado por juicio de expertos, quienes indicaron que es aplicable y tiene una fiabilidad de 0.934 (Alfa de Cronbach),

los cuales son indicadores de una buena confiabilidad y una alta validez (García, 2018).

### **Propiedades psicométricas en la Muestra de Estudio:**

Se realizó el análisis psicométrico del Bieps – A, en una muestra de 102 colaboradores. Los resultados de la prueba de Kaiser-Meyer Olkin, de acuerdo a Suarez (2007) fueron aceptables ( $Kmo = .712$ ), lo cual indicó la factibilidad de realizar la validez, por medio de un análisis factorial exploratorio del instrumento. De tal modo, se hizo la validez de constructo mediante la correlación ítems – test, corregido, obteniendo valores de  $.750^{**}$  a  $.853^{**}$  con un  $p < .01$ . Estos resultados según Mías (2018) señalan una relación alta positiva y muy significativa. Por otro lado, se obtuvo una confiabilidad de  $.863$  (Alfa de Cronbach), lo cual para Frías-Navarro (2020) es bueno (Anexo 12).

### **3.5. Procedimiento:**

Partimos estableciendo, nuestras variables, el lineamiento de investigación y revisando adecuadamente la literatura correspondiente; para luego adquirir los test utilizados y su autorización pertinente. Posteriormente obtuvimos la autorización de la municipalidad distrital de Wanchaq-Cusco, para acceder a la población de estudio. Seguidamente realizamos la aplicación de nuestras pruebas de manera presencial.

Una vez obtenido las respuestas de los colaboradores, se creó la base de datos con sus resultados en el programa Microsoft Excel, para luego ser procesado, mediante el software estadístico SPSS, versión 26 y así comprobar nuestros objetivos e hipótesis planteados, a través de la estadística descriptiva e inferencial. Finalmente, con la ayuda de los resultados concretos establecimos la discusión, conclusiones y recomendaciones correspondientes.

### **3.6. Método de análisis de datos:**

Procesamos nuestros resultados usando el programa de cálculo Microsoft Excel 2019 y el software estadístico SPSS versión 26, los cuales nos permitieron obtener, la validez y confiabilidad, mediante la prueba de Kaiser-Meyer Olkin (KMO), la correlación items – test y el coeficiente alfa de Cronbach. Seguidamente realizamos la prueba de normalidad de Shapiro Wilk Pedrosa et al. (2015) nos dice que esta prueba es superior a otras debido a su potencialidad y confiabilidad, para los tipos de distribución y tamaños muestrales. Así mismo menciona que a medida que la muestra sea mayor su funcionamiento será mejor. Al haber obtenido el valor de  $p < .05$ , nuestros datos fueron no paramétricos, por lo que se procedió a usar al estadístico Rho de Spearman, para nuestras correlaciones.

### **3.7. Aspectos éticos.**

Para toda investigación es de suma importancia los aspectos éticos profesionales, según el Colegio de Psicólogos del Perú (2018) el psicólogo, para realizar investigación en personas, debe de contar con su aprobación y priorizar sus acciones al bienestar de las personas. Con lo anteriormente mencionado, el presente trabajo de investigación está orientado dentro de las normas de ética, moral y respeto; así también aseveramos que los datos aquí presentes son completamente fidedignos y contamos con los permisos requerido. Además, para cubrir la confidencialidad de los sujetos participantes en este proceso, se resguardó la identidad de forma responsable, así también se tuvo una actitud de seriedad y respeto con la bibliografía de los autores que respaldan nuestra perspectiva teórica.

## IV. RESULTADOS

### Prueba de Normalidad

**Tabla 2**

*Prueba de Shapiro Wilk para el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico*

	Estadístico	gl	Sig.
Centrado en el problema	.980	102	.132
Centrado en la emoción	.986	102	.383
Centrado evitativo	.942	102	.000
Afrontamiento	.985	102	.291
Aceptación control	.633	102	.000
Autonomía	.769	102	.000
Vínculos	.903	102	.000
Proyectos	.691	102	.000
Bienestar Psicológico	.792	102	.000

En la tabla 2, observamos el resultado de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk, al respecto se puede detallar que, las dimensiones de bienestar psicológico y el total se ajustan a una distribución no normal, para Mías (2018) esto es debido a que el nivel de significancia obtiene un  $p < .05$ . En consecuencia, de acuerdo a Ñaupas et al. (2018) se utilizarán estadísticos no paramétricos, es decir Rho de Spearman (Rho), para comprobar las hipótesis, las correlaciones y sus respectivas significancias.

## Análisis descriptivo de las variables:

**Tabla 3**

*Análisis descriptivo del Afrontamiento del Estrés*

Afrontamiento de estrés	Afrontamiento de estrés	
	<i>f</i>	%
Alto	26	25
Medio	52	51
Bajo	24	24
Total	102	100

*Nota: f= frecuencia.*

En la tabla 3, destaca que el 51% (52) de los colaboradores utilizan regularmente las destrezas de afrontamiento, seguido de un 25% (26) los cuales lo emplean constantemente y además encontramos que el 24% (24) de los colaboradores casi no manejan estas habilidades para afrontar situaciones estresantes.

**Tabla 4**

*Análisis descriptivo del Bienestar Psicológico*

Ponderación	Bienestar psicológico	
	<i>f</i>	%
Alto	33	32
Medio	51	50
Bajo	18	18
Total	102	100

*Nota: f= frecuencia.*

En la tabla 4, en su mayoría se puede apreciar que el 50% (51) de los colaboradores posee un nivel medio de bienestar, además el 32% (33) manifiesta un nivel alto, asimismo un 18% (18) presentan un nivel bajo en su bienestar.

## Análisis inferencial.

**Tabla 5**

*Correlación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico*

<i>n=102</i>		Bienestar psicológico
	<i>Rho</i>	.287**
Afrontamiento al estrés	<i>p</i>	.003
	<i>TE</i>	.082

*Nota:* n=muestra, Rho=coeficiente de correlación de Spearman, p=probabilidad de significancia, TE=tamaño del efecto.

En la tabla 5, se aprecia que, mediante la prueba estadística de Spearman, existe relación positiva débil y muy significativa ( $Rho = .287^{**}$ ;  $p = .003 < .01$ ) (Hernández y Mendoza, 2018) entre la variable afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, donde el tamaño de efecto indica una magnitud pequeña (Domínguez, 2017). Con estos datos se comprueba su hipótesis planteada.

**Tabla 6**

*Correlación entre afrontamiento centrado en el problema y bienestar psicológico*

<i>n=102</i>		Bienestar psicológico
	<i>Rho</i>	.331**
Afrontamiento centrado en el problema	<i>p</i>	.001
	<i>TE</i>	.109

*Nota:* n=muestra, Rho =coeficiente de correlación de Spearman, p=probabilidad de significancia, TE=tamaño del efecto.

En la tabla 6, se aprecia que, mediante la prueba estadística de Spearman, existe relación positiva débil y muy significativa ( $Rho = .331^{**}$ ;  $p = .001 < .01$ ) (Hernández y Mendoza, 2018) entre el estilo centrado en el problema y el bienestar psicológico, donde el tamaño de efecto indica una magnitud pequeña (Domínguez, 2017). Con estos datos se comprueba su hipótesis planteada.

**Tabla 7***Correlación entre afrontamiento centrado en la emoción y bienestar psicológico*

<i>n</i> =102		Bienestar psicológico
	<i>Rho</i>	.280**
Afrontamiento centrado en la emoción	<i>p</i>	.004
	<i>TE</i>	.078

*Nota:* *n*=muestra, *Rho* =coeficiente de correlación de Spearman, *p*=probabilidad de significancia, *TE*=tamaño del efecto.

En la tabla 7, se aprecia que, mediante la prueba estadística de Spearman, existe relación positiva débil y muy significativa ( $Rho = .280^{**}$ ;  $p = .004 < .01$ ) (Hernández y Mendoza, 2018) entre el afrontamiento centrado en la emoción y el bienestar psicológico, donde el tamaño de efecto indica una magnitud pequeña (Domínguez, 2017). Con estos datos se comprueba su hipótesis planteada.

**Tabla 8***Correlación entre afrontamiento evitativo y bienestar psicológico*

<i>n</i> =102		Bienestar psicológico
	<i>Rho</i>	-.110
Afrontamiento evitativo	<i>p</i>	.271
	<i>TE</i>	.012

*Nota:* *n*=muestra, *Rho* =coeficiente de correlación de Spearman, *p*=probabilidad de significancia, *TE*=tamaño del efecto.

En la tabla 8, se aprecia que, mediante la prueba estadística de Spearman, no existe correlación estadísticamente significativa ( $Rho = -.110$ ;  $p = .271 > .01$ ) entre el afrontamiento evitativo y bienestar psicológico, donde el tamaño de efecto indica una magnitud pequeña (Domínguez, 2017). Con estos datos se comprueba su hipótesis planteada.

## V. DISCUSIÓN

Las estrategias dirigidas a afrontar situaciones estresantes, es de importancia para las instituciones, porque requieren de colaboradores con altos niveles de bienestar psicológico, debido a que la labor que ejercen beneficia a su establecimiento laboral. Sin embargo, la realidad es distinta y la municipalidad de Wanchaq – Cusco, no es ajeno a esta situación, debido a que los colaboradores no se encuentran satisfechos laboralmente, lo cual impide que se desenvuelvan al máximo de sus capacidades, lo que afecta directamente a la institución y genera un contexto poco favorable para el trabajo.

Los resultados descriptivos mostraron, que de 102 colaboradores evaluados: El 25% usan frecuentemente las estrategias de afrontamiento, un 51% de estos trabajadores lo utilizan regularmente y el 24% no enfrenta y prefieren evitar situaciones problemáticas. Por lo tanto, el 32% de estos colaboradores presentan niveles altos de bienestar, el 50% tiene un nivel medio de bienestar y solo el 18% de estos trabajadores encuentran insatisfacción en su vida laboral. Estos resultados lo podemos contrastar con los descubiertos por Melgarejo (2018) quien, además menciona que el estilo enfocado en afrontar el problema estresante y el enfocado en las emociones permiten mejorar, el entorno laboral y social del colaborador, junto a su bienestar psicológico.

De acuerdo al análisis inferencial de nuestro objetivo general: Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y la variable bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020, se demostró una correlación positiva baja y muy significativa, entre las dos variables ( $Rho = .287^{**}$ ;  $p = .003$ ), lo que nos quiere decir, que a medida que los colaboradores empleen con más frecuencia los estilos de afrontamiento, mayor será su bienestar psicológico. Con este resultado se comprobó la hipótesis planteada. Podemos relacionar, estos resultados con los revelados por Tacca y Tacca (2019) quienes comprobaron la afinidad entre las formas de afrontamiento y el bienestar psicológico en un grupo de posgrado. Mencionan que las habilidades centradas en el problema y en las emociones, se complementan entre sí para dar solución a situaciones estresantes. Además, encontraron que las personas de mayor edad manejan mejor las estrategias de afrontamiento, así

como aquellos que tienen hijos presentan mayor bienestar. Siguiendo la propuesta de Carver et al. (1989) los individuos buscan; solucionar problemas estresantes, generar un cambio en sus emociones e incluso evitan situaciones problemáticas si es necesario.

Así también, de acuerdo al análisis inferencial de nuestro primer objetivo específico: Determinar la relación entre la dimensión centrado en el problema y el bienestar psicológico, se comprobó una correlación positiva baja y muy significativa ( $Rho = .331^{**}$ ;  $p = .001$ ), lo que nos indica que, a mayor uso de las estrategias del estilo centrado en resolver problemas, mayor será el bienestar psicológico de los colaboradores. Con este resultado se comprobó su hipótesis planteada. Podemos comparar estos resultados con los encontrados por Ichongo y Salawu (2018) quienes comprobaron que las habilidades de afrontamiento influyen en el bienestar. Indicaron que la reestructuración cognitiva fue la estrategia de afrontamiento más alta que influyó en el bienestar, además mencionan que la solución de dificultades y contacto social positivo se asocia al bienestar. Por otro lado, la evitación de problemas, la autocrítica y el aislamiento social se relacionó negativamente con el bienestar psicológico. Siguiendo la propuesta de Ryff (1989) la persona busca, el crecimiento y desarrollo de sus destrezas personales, los cuales se consideran elementos positivos.

Para el segundo objetivo específico: determinar la relación entre la dimensión centrado en la emoción y el bienestar psicológico, se evidencio una correlación positiva baja y muy significativa ( $Rho = .280^{**}$ ;  $p = .004$ ), lo cual indica que utilizar las estrategias centradas en la emoción, aumentara el bienestar psicológico en los colaboradores. Con este resultado se comprobó su hipótesis planteada. Se puede asemejar estos resultados con los descubiertos por Cabellos (2019) quien comprobó la correlación del síndrome de burnout con las habilidades del afrontamiento. Concluyo que los sujetos que frecuentemente usan las estrategias de afrontamiento; como las habilidades orientadas al problema y las orientadas a la emoción, presentaron bajos niveles de Burnout. Siguiendo la propuesta de Seligman (2011) las personas consiguen satisfacción en su vida, cuando logran objetivos a través de usar sus propias capacidades y de crear relaciones interpersonales positivas.

Por último, de acuerdo al análisis inferencial de nuestro tercer objetivo específico: Determinar la relación entre la dimensión estilo evitativo y la variable bienestar psicológico, se probó que no existe correlación estadísticamente significativa ( $Rho = -.110$ ;  $p = .271$ ), lo que nos dice que no emplear el estilo evitativo no afectará al bienestar psicológico de los colaboradores. Con este resultado se comprobó su hipótesis planteada. Podemos comparar estos resultados con los hallados por Rabenu y Yaniv (2017) quienes comprobaron que el afrontamiento por retraimiento o evitativo, no se relaciona con varios recursos psicológicos positivos (autoeficacia, esperanza, optimismo y resiliencia). También indicaron que mientras la persona cuenta con varios recursos psicológicos, más elegirá afrontar una situación estresante. Siguiendo la propuesta de Bandura (1994) las personas evitan situaciones estresantes debido a la inseguridad en sus capacidades.

Los resultados obtenidos en esta investigación, también servirán de aporte a otras municipalidades distritales, aumentando su conocimiento respecto a este tema y ayudara a que puedan fomentar el uso de las estrategias de afrontamiento al estrés, para mejorar el bienestar psicológico de sus colaboradores.

Las limitaciones que encontramos en la ejecución de nuestra investigación fueron, en la búsqueda de los antecedentes de ambas variables. También encontramos limitaciones a la hora de la recolección de nuestros datos, debido a la pandemia por el coronavirus y que, además al mismo tiempo se realizaba otra investigación en la municipalidad de Wanchaq - Cusco, lo cual incomodo a los colaboradores por ser evaluados sucesivamente.

## VI. CONCLUSIONES

**Primero:** Se comprobó una relación positiva baja y muy significativa ( $Rho = .287^{**}$ ;  $p = .003 < .01$ ), entre el afrontamiento del estrés y la variable bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wánchaq, Cusco 2020. Es decir, que la práctica de las estrategias, para confrontar situaciones estresantes, generara un mayor bienestar psicológico en los colaboradores.

**Segundo:** Se comprobó una relación positiva baja y muy significativa ( $Rho = .331^{**}$ ;  $p = .001 < .01$ ), entre la dimensión centrado en el problema y el bienestar psicológico. Es decir, que la práctica de las estrategias, para resolver situaciones estresantes, aumentara el bienestar psicológico en los colaboradores.

**Tercero:** Se comprobó una relación positiva baja y muy significativa ( $Rho = .280^{**}$ ;  $p = .004 < .01$ ), entre la dimensión centrado en la emoción y el bienestar psicológico. Es decir, que la práctica de las estrategias, para manejar las emociones en situaciones estresantes, contribuirá al bienestar psicológico de los colaboradores.

**Cuarto:** Se comprobó que no existe relación significativa ( $Rho = -.110$ ;  $p = .271 > .05$ ), entre la dimensión estilo evitativo y el bienestar psicológico. Es decir, que la práctica de estrategias centradas en evitar situaciones estresantes no tendrá mucho efecto en el bienestar psicológico de los colaboradores.

## VII. RECOMENDACIONES

**Primero:** Los autores del presente estudio, se han comprometido a dar la iniciativa, dando a conocer los resultados del presente trabajo a las autoridades de la municipalidad distrital Wanchaq - Cusco, específicamente al jefe de recursos humanos.

**Segundo:** Se recomienda al jefe de recursos humanos de la municipalidad de Wanchaq - Cusco, que promueva la salud mental a través de talleres de sensibilización y concientización, dirigidos a sus colaboradores, acerca de lo importante que son las habilidades para afrontar el estrés, con el objetivo de mejorar su bienestar psicológico y así mismo su rendimiento laboral.

**Tercero:** Se sugiere al jefe de la oficina de recurso humanos de la municipalidad de Wanchaq - Cusco, incluya en su plan operativo programas de intervención, donde los colaboradores adquieran habilidades para gestionar el estrés, habilidades sociales, expresen sus sentimientos, pensamientos e ideas de forma asertiva. Los cuales son conductas consideradas positivas y adecuadas ante escenarios laborales estresantes.

**Cuarto:** Se recomienda a futuras investigaciones, considerar realizar su estudio en una muestra mayor, incluyendo características sociodemográficas como la edad, sexo, nivel académico y nivel socioeconómico. Con la finalidad de seguir profundizando el conocimiento científico sobre el tema actual.

## REFERENCIAS

- American Psychological Association [APA]. (2018,14 de octubre). *Coping with stress at work*. <https://www.apa.org/topics/healthy-workplaces/work-stress>
- Arias, J. (Eds). (2020). *Métodos de investigación online, Herramientas digitales para recolectar datos*. <http://www.cienciaysociedad.org>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M. y Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201-206.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. *Encyclopedia of human behavior*, 4, 71-81.
- Bandura, A., Cioffi, D., Taylor, B. y Brouillard, M. (1988). Perceived Self-Efficacy in Coping With Cognitive Stressors and Opioid Activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(3), 479-488.
- Belloch, A., Sadín, B. y Ramos, F. (2009). *Manual de psicopatología* (2.<sup>a</sup> ed.). McGRAW-HILL/INTERAMERICANA DE ESPAÑA, S. A. U.
- Caballo, V. (1998). *Manual para el tratamiento cognitivo-conductual de los trastornos psicológicos* (1.<sup>a</sup> ed). Siglo XXI de España Editores, S. A.
- Cabellos, S. (2019). *Asociación entre síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca - Perú* [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos del Perú]. CYBERTESIS UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/11518>
- Carver, C., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Cassaretto, M. y Perez, C. (2016). Afrontamiento al estres: Adaptación del Cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de diagnostico y evaluación*, 42(2), 95-109.
- Casullo, M. (2006). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-72.

- Chati, M. (2018). *Motivación laboral y su relación con los Estilos de Afrontamiento al estrés en el personal del Centro de Salud Trébol Azul del año 2018* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo del Perú]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31138>
- Colegio de Psicólogos del Perú [CPSP]. (2018, 16 de Julio). *Código de Ética y Deontología*. [http://api.cpsp.io/public/documents/codigo\\_de\\_etica\\_y\\_deontologia.pdf](http://api.cpsp.io/public/documents/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf)
- Dalouh, R., Gonzáles, A. y Ayala, P. (2019). *Re - Inventado la Investigación en Salud y Educación para una Sociedad Transcultural: Propuestas de Acción*. Universidad de Almeira.
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31.
- Dominguez-Lara, S. (2017). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 1-4.
- Frias-Navarro, D. (2020). Apuntes de consistencia interna de las puntuaciones de un instrumento de medida. *Universidad de Valencia*, 1-13. <https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>
- Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. y Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003.
- Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R. y DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579.
- Gallup. (2019). Global Emotions Report. <https://www.gallup.com/analytics/248906/gallup-global-emotions-report-2019.aspx>

- García, J. (2018). *Bienestar psicológico y compromiso organizacional en trabajadores de la empresa Corporación de Servicios Básicos SAC, Lima, 2018* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo del Perú]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/23525>
- González-Villalobos, J. y Marrero, R. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma psicológica*. 59-66.
- Gutiérrez, M., Zelaya, S., Castellanos, E. y Domínguez, R. (2020). Acciones Realizadas en Latinoamérica y el Mundo sobre Salud mental en el Marco del COVID 19. *Instituto Nacional de Salud*, 1-17.
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J. y De Neve, J. (Ed). (2020). *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2020/>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V.
- Ichongo, M. y Salawu, A. (2018). The Impact of Coping Strategies on Psychological Well-being among Students of Federal University, Lafia, Nigeria. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 8(5), 1-6.
- Inoñán, K. (2020). *Estilos de manejo de conflictos y bienestar psicológico en colaboradores de la Municipalidad de Laguna* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo del Perú]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/51711>
- Keyes, C. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry*, 76(3), 395–402.
- Lazarus, R. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality*, 1(3), 141–169.

- López, P. (2004). Población Muestra y Muestreo. *Punto Cero*, 9(8), 69-74.
- Mejía, C., Chacon, J., Enamorado-Leiva, O., Garnica, L., Chacón-Pedraza, S. y García-Espinosa, Y. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab*, 28(03), 204-211.
- Melgarejo, C. (2018). *Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo del Perú]. Repositorio UCV.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/14401>
- Mías, C. (2018). *Metodología de investigación Estadística Aplicada e instrumentos en Neuropsicología: Guía práctica para la investigación* (1ra ed.). © Encuentro Grupo Editor.
- Ministerio de Salud [MINSA]. (2018, Noviembre). *Lineamientos de política sectorial en Salud Mental*. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
- Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis* (5.ª ed). Ediciones de la U.
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2016). *Estrés Laboral*.  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms\\_475146.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf)
- Olavarría, L. (2018). Trabajadores con estrés están propensos al síndrome de Burnout. *El Economista*. <https://www.eleconomistaamerica.pe/actualidad-eAm-peru/noticias/9008518/03/18/Trabajadores-con-estres-estan-propensos-al-Sindrome-de-Burnout.html>.
- Pedrosa, I., Juarros-Basterretxea, J., Robles-Fernández, A., Basteiro, J. y García-Cueto, E. (2015). Pruebas de bondad de ajuste en distribuciones simétricas, ¿qué estadístico utilizar? *Universitas Psychologica*, 14(1), 245-254.

- Peña, E. (2017). *Estrés Laboral y Estilos de Afrontamiento en trabajadores administrativos de la Municipalidad de Lima Metropolitana, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo del Perú]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/3347>
- Pereyra, R. (2017). Afrontamiento y estrés en el marco del modelo de los cinco factores de la personalidad. *Revista de Investigación en Psicología Social*, 3(2), 39-45.
- Porras, N. y Parra, L. (2018). Creencias irracionales como riesgo de la adicción al trabajo desde la perspectiva de la psicología de la salud ocupacional. *Interacciones*, 4(2), 105-113.
- Rabenu, E. y Yaniv, E. (2017). Psychological Resources and Strategies to Cope with Stress at Work. *The international Journal of Psychological Research*, 10(2), 8-15.
- Ramos, V., Pantoja, O., Tejera, E. y Gonzales, M. (2019). Estudio del estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento en instituciones públicas ecuatorianas. *Espacios*, 40(7), 1-15.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Ryff, C. y Singer, B. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1103–1119.
- Saldaña, C., Polo, J., Gutiérrez, O. y Madrigal, B. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(01), 25-34.

- Sarason, I. y Sarason, B. (2006). *Abnormal psychology* (B. Nuding., y M. Martínez, Trad.; 11.ª ed.). Pearson Educación de México, S.A. de C.V. (Original work published 2006).
- Seligman, M. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well - being*. Free Press.  
[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=YVAQVa0dAE8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=seligman+m.+\(2011\).+flourish.+new+york+free+press&ots=d e4NAeJ\\_3Y&sig=5Q0qQwXbz-j82eEX6OoOVt44jXl#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=YVAQVa0dAE8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=seligman+m.+(2011).+flourish.+new+york+free+press&ots=d e4NAeJ_3Y&sig=5Q0qQwXbz-j82eEX6OoOVt44jXl#v=onepage&q&f=false)
- Suaréz, O. (2007). Aplicación del análisis factorial a la investigación de mercados: Caso de estudio. *Scientia et Technica*, 8(35), 281-286.
- Tacca, D. y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigacion Psicológica*, 21. 37-56.
- Winerman, L. (2017). By the numbers: Our stressed-out nation. *American Psychological Association*, 48(11), 80.  
<https://www.apa.org/monitor/2017/12/numbers>
- Zúñiga, M. (2010). *Incidencia del ejercicio físico/deportivo sobre el Bienestar Psicológico*. [Tesis de pregrado, Universidad del Aconcagua]. Archivo digital. [http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/51/tesis-995-incidencia.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/51/tesis-995-incidencia.pdf)

**ANEXOS:**

**ANEXO 1:** Matriz de consistencia de la tesis.

**Tabla 9**

<b>TITULO:</b> Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.				
<b>AUTORES:</b> Chuquitapa Tintaya, Karen Lisbeth y Condori Hualpa, José Oligario				
<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</b>	<b>TÉCNICAS E INSTRUMENTO</b>
¿De qué manera el afrontamiento del estrés se relaciona con la variable bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020?	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y la variable bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Existe relación significativa entre el afrontamiento del estrés y la variable bienestar psicológico en los trabajadores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Enfoque:</b> Cuantitativo.</li> <li>• <b>Tipo:</b> Básico.</li> <li>• <b>Diseño:</b> No experimental, correlacional trasversal.</li> </ul> <p><b>Población y muestra:</b></p> <p>Población: utilizo como población a la municipalidad distrital de Wanchaq – Cusco, conformada por 102 colaboradores.</p> <p>Muestra: debido a la pequeña cantidad de la población; se utilizó a los 102 colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq - Cusco.</p>	<p><b>Instrumento I:</b> inventario de Estimación de Afrontamiento “COPE”, elaborado por Carver, Scheier y Weintraub; en el año 1989 en Miami. Adaptado a nuestro contexto por Erika Peña en el 2017. Su objetivo es valorar las respuestas de las personas frente a entornos estresantes. Cuenta con 52 ítems distribuidos en 3 estilos y 13 estrategias.</p>
	<p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p><b>O1:</b> Determinar la relación entre la dimensión “centrado en el problema” y el bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.</p> <p><b>O2:</b> Determinar la relación entre la dimensión “centrado en la emoción” y el bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.</p>	<p><b>Hipótesis Específicos:</b></p> <p><b>H1:</b> Existe relación significativa entre la dimensión “centrado en el problema” y el bienestar psicológico en los trabajadores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.</p> <p><b>H2:</b> Existe relación significativa entre la dimensión “centrado en la emoción” y el bienestar psicológico en los trabajadores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.</p>		<p><b>Instrumento II:</b> Escala de Bienestar Psicológico para adultos “Bieps – A”, elaborado por Casullo en el 2006 en Argentina. Adaptado a nuestro contexto por José García Delgado en el 2018. Su objetivo es evaluar la autopercepción subjetiva. Cuenta con 13 ítems distribuidos en 4 dimensiones.</p>
	<p><b>O3:</b> Determinar la relación entre la dimensión “estilo evitativo” y el bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.</p>	<p><b>H3:</b> No existe relación significativa entre la dimensión “estilo evitativo” y el bienestar psicológico en los trabajadores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.</p>		<p style="text-align: center;"><b>ESTADÍSTICA</b></p> <p><b>Descriptiva:</b> se utilizó este análisis para obtener las Frecuencias y porcentajes.</p> <p><b>Inferencial:</b> Se uso la prueba de Shapiro Wilk para saber los parámetros y el Rho de Spearman para las correlaciones.</p>

**ANEXO 2:** Operacionalización de variables.

**Tabla 10**

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA	RANGO
Afrontamiento del Estrés.	Para Sarason y Sarason (2016), el afrontamiento del estrés se refiere a la capacidad de una persona para manejar diferentes tipos de situaciones. Por lo general, pueden utilizar una variedad de recursos y elegir el más adecuado según la situación. Para así aprender a enfocar los pensamientos y poder resolver las dificultades.	Test de Estimación de Afrontamiento "COPE": El test contiene 52 ítems, con 3 estilos y 13 estrategias. Su formato es de tipo Likert, con 4 puntos de calificación:  Casi nunca hago esto = (1).  A veces hago esto = (2).  Usualmente hago esto = (3).  Hago esto con mucha frecuencia = (4).	Estilo centrado en el problema.	Afrontamiento activo.	1,14,27,40	Nominal.	Estilo con mayor puntuación será predominante.
				La planificación.	2,15,28,41		
				Supresión de actividades competentes.	3,16,29,42		
				Postergación de afrontamiento.	4,17,30,43		
				Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.	5,18,31,44		
			Estilo centrado en la emoción.	Búsqueda de apoyo social por razones emocionales.	6,19,32,45		
				Re - Interpretación positiva y crecimiento.	7,20,33,46		
				Aceptación.	8,21,34,47		
				Acudir a la religión.	9,22,35,48		
				Enfocar y liberar emociones.	10, 23, 36,49		
			Estilo evitativo.	Negación.	11,24,37,50		
				Desentendimiento conductual.	12,25,38,51		
				Desentendimiento mental.	13,26,39,52		

Bienestar Psicológico.	Dalouh et al (2019) lo definen como la satisfacción que experimenta un sujeto al cumplir sus metas; con sus acciones del pasado, presente y futuro. En ese mismo sentido se refiere al pensamiento positivo de uno mismo.	Escala de Bienestar Psicológico – Bieps – A: Consta con 13 ítems y 4 dimensiones. Valorada a través de una escala de 3 respuestas:  Estoy de acuerdo = (3).  Ni de acuerdo ni en desacuerdo = (2).  Estoy en desacuerdo = (1).	Aceptación / control.	Admisión de errores.	2.	Ordinal.	Alto (37- +)  Medio (33-36)  Bajo (17-32)
				Comisión de equivocaciones.	11.		
				Encaramiento de problemas.	13.		
			Vínculo.	Caer bien a la gente.	5.		
				Contar con la ayuda de personas.	7.		
				Llevarse bien con los demás.	8.		
			Autonomía.	Expresar pensamientos con libertad.	4.		
				Ser un poco influenciable.	9.		
				Tomar decisiones con seguridad.	12.		
			Proyectos.	Se lo que quiero para mi vida.	1.		
				Preocupación por el futuro.	3.		
				Capacidad para lograr metas.	6.		
				Tener proyecto.	10.		

### ANEXO 3: Instrumento I.

#### INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DE AFRONTAMIENTO COPE

(Carver, Scheier y Weintraub, 1989, Miami, Estados Unidos)

**Adaptado por: Erika Peña Palacios, 2017, Lima – Perú.**

#### Instrucciones:

Estamos interesados en conocer la forma cómo responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas.

Hay muchas maneras de manejar esas situaciones. Este cuestionario te pide indicar que es lo que tú generalmente haces o sientes cuando experimentas este tipo de situaciones.

Naturalmente, en diferentes situaciones reaccionas de forma diferentes, pero piensa qué es lo que habitualmente haces tú.

A continuación, encontraras una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con tu propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente:

1 = Casi nunca hago esto  
2= A veces hago esto  
3= Usualmente hago esto  
4= Hago esto con mucha frecuencia

**NO IMPORTA LO QUE LA MAYORÍA DIRÍA O HARÍA.**

**ELIGE LA RESPUESTA MÁS ADECUADA PARA TI.**

Qué es lo que *tú generalmente* haces o sientes cuando experimentas situaciones difíciles, estresantes.

**MUCHAS GRACIAS, SU PARTICIPACIÓN ES DE SUMA IMPORTANCIA.**

<b>AFIRMACIONES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1.- Me esfuerzo mucho con tal de superar mis problemas.				
2.- Trato de encontrar cuáles son las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.				
3.- Me dedico solamente a mis problemas y dejo de lado todo lo demás.				
4.- Me obligo a esperar el momento adecuado para hacer algo que me ayude a solucionar mis problemas.				
5.- Pregunto a personas con problemas similares a los míos lo que hicieron para solucionarlos.				
6.- Le cuento a alguien cómo me siento.				
7.- Trato de encontrar el lado positivo e mis problemas.				
8.- Aprendo a vivir con mis problemas.				
9.- Le pido a Dios que me ayude.				
10.- Me molesto y expreso todo lo que siento.				
11.- Me rehúso a creer que eso ha sucedido.				
12.- Dejo de esforzarme por conseguir lo que quiero.				
13.- Me dedico al trabajo o hago otra cosa para no pensar en mis problemas.				
14.- Me esfuerzo mucho por hacer algo respecto a mis problemas.				
15.- Pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionar mis problemas.				
16.- Me dedico totalmente a mis problemas y, si en necesario, dejo de lado otras cosas.				
17.- No hago nada hasta que la situación se aclare.				
18.- Le pido a alguien que me aconseje sobre lo que tengo que hacer.				
19.- Busco el apoyo de amigos o parientes.				
20.- Trato de entender mis problemas de otra manera para que se vean más positivos.				
21.- Acepto mis problemas y el hecho de que no puedo cambiarlos.				
22.- Pongo mi confianza en Dios.				
23.- Expreso lo que siento.				
24.- Me hago la idea de que nada ha ocurrido.				
25.- Dejo de intentar conseguir lo que quiero.				
26.- Me voy al cine o veo televisión para no pensar tanto en mis problemas.				

27.- Hago paso a paso lo que debe hacerse para solucionar mis problemas.				
28.- Pienso bien en lo que tengo que hacer para resolver mis problemas.				
29.- No me dejo distraer por otros pensamientos o actividades.				
30.- Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado rápido.				
31.- Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación.				
32.- Le cuento a alguien cómo me siento.				
33.- Aprendo algo bueno de mis problemas.				
34.- Me hago la idea de que el hecho ya sucedió.				
35.- Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
36.- Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento.				
37.- Hago como si ningún problema hubiera ocurrido.				
38.- Reconozco que no puedo más con mis problemas y dejo de hacer algo por resolverlos.				
39.- Pienso en cosas diferentes a mis problemas.				
40.- Hago lo que tengo que hacer para solucionar mis problemas.				
41.- Pienso en cómo podría enfrentar mejor mis problemas.				
42.- Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos por resolver mis problemas.				
43.- Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.				
44.- Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto sobre mis problemas.				
45.- Voy donde alguien que me acepte y me comprenda.				
46.- Trato que los problemas vividos me ayuden a madurar.				
47.- Acepto la realidad de lo sucedido.				
48.- Rezo más que de costumbre.				
49.- Me molesto y me doy cuenta de ello.				
50.- Me digo "no puedo creer que esto me esté pasando a mí".				
51.- Me esfuerzo menos por solucionar mis problemas.				
52.- Duermo más de lo usual.				

## ANEXO 4: Instrumento II.

### ESCALA BIEPS-A (Adultos)

(María Martina Casullo, 2006, Argentina)

**Adaptado por: José García Delgado, 2018, Lima Perú.**

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son:

Estoy de acuerdo = 3

Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2

Estoy en desacuerdo = 1

No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

Ítems	3	2	1
1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
3. Me importa pensar qué haré en el futuro.			
4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5. Generalmente le caigo bien a la gente.			
6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
8. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

**ANEXO 5:** Cartas de presentación de la escuela firmada por la coordinadora de la escuela.



“Año de la universalización de la salud”

Los Olivos, 21 de octubre de 2020

**CARTA INV.N°1456 -2020/EP/PSI. UCV LIMA-LN**

Sr.

**RONALD VICENTE ÁLVAREZ ROMERO**  
Jefe de la Unidad de Recursos Humanos  
**Municipalidad Wánchaq - Cusco**  
Av. La Cultura N° 500

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para la Srta. **KAREN LISBETH CHUQUITAPA TINTAYA** con **DNI N° 73866998** , estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula **N° 7002553517** quien desea realizar su trabajo de investigación para optar el título de licenciado en Psicología titulado: “**AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE WANCHAQ, CUSCO - 2020**” Este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizara una investigación.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



---

**Dra. Roxana Cárdenas Vila**  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima - Campus Lima Norte

Los Olivos, 21 de octubre de 2020

**CARTA INV.N°1844 -2020/EP/PSI. UCV LIMA-LN**

Sr.

**RONALD VICENTE ÁLVAREZ ROMERO**

Jefe de la Unidad de Recursos Humanos

**Municipalidad Wánchaq - Cusco**

Av. La Cultura N° 500

Presente.-

De nuestra consideración:

Es grato dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez solicitar autorización para el Sr. **JOSÉ OLIGARIO CONDORI HUALPA** con **DNI N° 70366622**, estudiante de la carrera de psicología, con código de matrícula **N° 7002553571**, quien desea realizar su trabajo de investigación para optar el título de licenciado en Psicología titulado: **“AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE WANCHAQ, CUSCO - 2020”** Este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizara una investigación.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



-----  
**Dra. Roxana Cárdenas Vila**  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima - Campus Lima Norte

**ANEXO 6:** Carta de autorización firmada por la autoridad del centro donde se ejecutó la investigación.

 **MUNICIPALIDAD DE WANCHAQ**

**CARTA DE ACEPTACION**

Cusco, 13 de noviembre del 2020

**Dra. Roxana Cárdenas Vila**  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima-Campus Lima Norte  
Universidad César Vallejo

Presente. –

Por medio de la presente, con la finalidad de hacer de su conocimiento que el señor **JOSÉ OLIGARIO CONDORI HUALLPA** identificada con DNI: **70366622** y la señorita **KAREN LISETH CHUQUITAPA TINTAYA** con DNI N° **73866998**, bachiller de la carrera profesional de Psicología, quienes desean realizar su trabajo de investigación para optar el título de Licenciados en Psicología título **"AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGO EN LOS COLABORADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE WANCHAQ, CUSCO-2020"** de la universidad que Ud. representa, han sido admitido para realizar su trabajo de investigación y recabar la información necesaria con fines académicos.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para expresarle mi consideración y estima personal.

Atentamente.

  
MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE WANCHAQ  
Abg. Ronal V. Álvarez Romero  
JEFE DE UNIDAD DE RECURSOS HUMANOS

**Abg. Ronal V. Álvarez Romero**  
JEFE DE RECURSOS HUMANOS  
MUNICIPALIDAD DE WANCHAQ  
Av. La cultura N° 500

 (084) 224272 / 222011  
[www.muniwanchaq.gob.pe](http://www.muniwanchaq.gob.pe)  
Av. de la Cultura N° 500 - Wanchaq

CUSCO - PERÚ

**ANEXO 7:** Cartas de solicitud de autorización de uso del instrumento I remitido por la escuela de psicología.

- Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE.



“Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

**CARTA N° 1689 - 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN**

*Los Olivos 20 de enero de 2021*

**Autor:**

- **Erika Francisca Peña Palacios.**

Presente.-

*De nuestra consideración:*

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Srta. **KAREN LISBETH CHUQUITAPA TINTAYA**, con **DNI N° 73866998** estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula **N° 7002553517**, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en Psicología titulado: **“AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE WANCHAQ, CUSCO - 2020”**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento **“el test de Estimación de Afrontamiento COPE”**, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

**Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca**  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima - Campus Lima Norte

**CARTA N°1688 - 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN**

Los Olivos 20 de enero de 2021

**Autor:**

- **Erika Francisca Peña Palacios.**

Presente.-

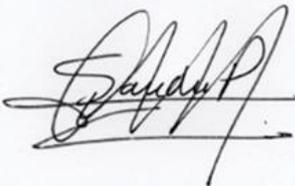
*De nuestra consideración:*

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle al Sr. **JOSÉ OLIGARIO CONDORI HUALPA**, con DNI N° **70366622**, estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° **7002553571**, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciado en Psicología titulado: **“AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE WANCHAQ, CUSCO - 2020”**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento **“el test de Estimación de Afrontamiento COPE”**, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovar los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



**Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca**  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima - Campus Lima Norte

## ANEXO 8: Autorización de uso del instrumento I por parte del autor.

- Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE.

---

----- Forwarded message -----

De: **ERIKITA Peña Palacios** <[erika\\_52\\_02@hotmail.com](mailto:erika_52_02@hotmail.com)>

Date: mar, 15 de dic. de 2020 a la(s) 21:35

Subject: Re: autorización

To: karen chuquitapa tintaya <[karenchuquitapatintaya@gmail.com](mailto:karenchuquitapatintaya@gmail.com)>

Buenas noches srta Karen, autorizo que utilices el cuestionario el COPE el cual adapte para mi trabajo de investigación. espero te sirva para tu investigación. saludos

Obtener [Outlook para Android](#)

---

**From:** karen chuquitapa tintaya <[karenchuquitapatintaya@gmail.com](mailto:karenchuquitapatintaya@gmail.com)>

**Sent:** Tuesday, December 15, 2020 9:37:01 AM

**To:** [erika\\_52\\_02@hotmail.com](mailto:erika_52_02@hotmail.com) <[erika\\_52\\_02@hotmail.com](mailto:erika_52_02@hotmail.com)>

**Subject:** autorización

Srta. Erika Francisca Peña Palacios.

Reciba mis más cordiales saludos, quien le escribe es KAREN LISBETH CHUQUITAPA TINTAYA con DNI: 73866998 y JOSÉ OLIGARIO CONDORI HUALPA con DNI: 7036622, estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo. Actualmente nos encontramos en el desarrollo de nuestra tesis por lo que le escribimos para solicitar la autorización correspondiente y poder utilizar su adaptación del Inventario de Estimación de Afrontamiento COPE, en nuestra investigación "Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico en los colaboradores de la Municipalidad distrital de Wánchaq - 2020", para optar el título de licenciados en Psicología. Este trabajo de investigación tiene fines puramente académicos.

Agradecemos anticipadamente su respuesta.

**ANEXO 9:** Cartas de solicitud de autorización de uso del instrumento II remitido por la escuela de psicología.

- Escala de Bienestar Psicológico para adultos “Bieps– A”.



“Año del bicentenario del Perú: 200 años de independencia”

**CARTA N°1691 - 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN**

*Los Olivos 20 de enero de 2021*

**Autor:**

- **José Lope García Delgado.**

Presente.-

*De nuestra consideración:*

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle a la Srta. **KAREN LISBETH CHUQUITAPA TINTAYA**, con **DNI N° 73866998** estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula **N° 7002553517**, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciada en Psicología titulado: **“AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE WANCHAQ, CUSCO - 2020”**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento **“la Escala de Bienestar Psicológico – Bieps A”**, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

**Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca**

Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima - Campus Lima Norte

**CARTA N°1690 - 2021/EP/PSI.UCV LIMA NORTE-LN**

Los Olivos 20 de enero de 2021

**Autor:**

- **José Lope García Delgado.**

Presente.-

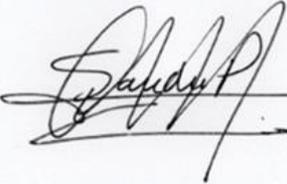
*De nuestra consideración:*

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo y a la vez presentarle al Sr. **JOSÉ OLIGARIO CONDORI HUALPA**, con DNI N° **70366622**, estudiante del último año de la Escuela de Psicología de nuestra casa de estudios; con código de matrícula N° **7002553571**, quien realizará su trabajo de investigación para optar el título de licenciado en Psicología titulado: **“AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS COLABORADORES DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE WANCHAQ, CUSCO - 2020”**, este trabajo de investigación tiene fines académicos, sin fines de lucro alguno, donde se realizará una investigación con el uso del instrumento **“la Escala de Bienestar Psicológico – Bieps A”**, a través de la validez, la confiabilidad, análisis de ítems y baremos tentativos.

Agradecemos por antelación le brinde las facilidades del caso proporcionando una carta de autorización para el uso del instrumento en mención, para sólo fines académicos, y así prosiga con el desarrollo del proyecto de investigación.

En esta oportunidad hago propicia la ocasión para renovarle los sentimientos de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



**Mg. Sandra Patricia Céspedes Vargas Machuca**  
Coordinadora de la Escuela de Psicología  
Filial Lima - Campus Lima Norte

## ANEXO 10: Autorización de uso del instrumento II por parte del autor.

- Escala de Bienestar Psicológico para adultos “Bieps– A”.

----- Forwarded message -----

De: JOSE GARCIA DELGADO <[joselgarcia.delgado@gmail.com](mailto:joselgarcia.delgado@gmail.com)>

Date: mar, 15 de dic. de 2020 a la(s) 11:47

Subject: Re: Autorización

To: karen chuquitapa tintaya <[karenchuquitapatintaya@gmail.com](mailto:karenchuquitapatintaya@gmail.com)>

Buenos Días Estimada Karen

Reciba mis cordiales saludos, doy mi autorización para utilizar el instrumento. En mi investigación lo utilice con una población de trabajadores del sector privado en una distribuidora de Laive en Lima Sur, Si necesitas mas informacion no dudes en escribirme,

mis mejores deseos en sus proyectos

Atte, Mg,Jose Garcia.

El mar, 15 dic 2020 a las 9:32, karen chuquitapa tintaya (<[karenchuquitapatintaya@gmail.com](mailto:karenchuquitapatintaya@gmail.com)>) escribió:  
Sr. José Lope García Delgado.

Reciba mis más cordiales saludos, quien le escribe es KAREN LISBETH CHUQUITAPA TINTAYA con DNI: 73866998 y JOSÉ OLIGARIO CONDORI HUALPA con DNI: 70366622, estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Cesar Vallejo. Actualmente nos encontramos en el desarrollo de nuestra tesis por lo que le escribimos para solicitar la autorización correspondiente y poder utilizar su adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico para adultos – Bieps A, en nuestra investigación “Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico en los colaboradores de la Municipalidad distrital de Wánchaq - 2020”, para optar el título de licenciados en Psicología. Este trabajo de investigación tiene fines puramente académicos.

Agradecemos anticipadamente su respuesta.

## ANEXO 11: Consentimiento y/o asentimiento informado.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN INVESTIGACIÓN

Estimado colaborador de la municipalidad de Wánchaq - Cusco, actualmente nos encontramos realizando una investigación sobre el tema "Afrontamiento de estrés y bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wánchaq, Cusco 2020", por eso quisiéramos contar con su valiosa participación. El proceso consiste en la aplicación de dos pruebas psicológicas con una duración de aproximadamente 35 minutos. Los datos recogidos serán tratados confidencialmente y utilizados únicamente para fines de este estudio.

De aceptar participar, coloque su nombre y firme este documento como evidencia de haber sido informado sobre los procedimientos de dicho estudio.

Yo ....., con DNI N°....., acepto participar en la investigación.

Gracias por su gentil colaboración.

---

Firma

## ANEXO 12: Propiedades psicométricas en la Muestra de Estudio.

**Tabla 11**

*Resultados de la prueba KMO del COPE*

	COPE
KMO y prueba de Bartlett	.788
Sig.	,000

*Nota:* KMO = prueba de adecuación muestral de Kaiser-Meyer Olkin.

En la tabla 11, se muestra los resultados de la prueba Kaiser-Meyer Olkin, del inventario de modos de afrontamiento COPE, de acuerdo a Suarez (2007) este resultado fue aceptable (Kmo = .788; p = .000), lo cual indico la factibilidad de realizar la validez, por medio de un análisis factorial exploratorio del instrumento.

**Tabla 12**

*Análisis de validez ítems – test, del COPE*

Test	Dimensión	ÍTEM –TEST Corregido	Sig. (bilateral)	n	N° de elementos
Inventario de modos de afrontamiento COPE	Estilo centrado en el problema	,852**	0.000	102	52
	Estilo centrado en la emoción	,931**	0.000	102	
	Estilo evitativo	,678**	0.000	102	

*Nota:* r= coeficiente de correlación de Pearson, n= muestra.

En la tabla 12, se muestra el análisis de validez ítem – test corregido, del inventario de modos de afrontamiento COPE, estos resultados de acuerdo a Mías (2018) señalaron una correlación alta positiva y muy significativa para el estilo centrado en el problema (.852\*\*; p = .000 < .01), una correlación muy buena positiva y significativa para el estilo centrado en la emoción (.931\*\*; p = .000 < .01) y una correlación moderada positiva y muy significativa para el estilo evitativo (.678\*\*; p = .000 < .01).

**Tabla 13***Análisis de validez ítems – test, de las dimensiones del COPE*

Dimensiones	Ítem	ÍTEM –TEST corregido	Sig. (bilateral)	n	N° de elementos
Estilo centrado en el problema	1	,475**	0.000	102	20
	2	,563**	0.000	102	
	3	,585**	0.000	102	
	4	,278**	0.005	102	
	5	,540**	0.000	102	
	14	,478**	0.000	102	
	15	,511**	0.000	102	
	16	,512**	0.000	102	
	17	,368**	0.000	102	
	18	,490**	0.000	102	
	27	,506**	0.000	102	
	28	,639**	0.000	102	
	29	,523**	0.000	102	
	30	,557**	0.000	102	
	31	,625**	0.000	102	
	40	,577**	0.000	102	
	41	,621**	0.000	102	
	42	,542**	0.000	102	
	43	,649**	0.000	102	
	44	,392**	0.000	102	
Estilo centrado en la emoción	6	,606**	0.000	102	20
	7	,339**	0.000	102	
	8	,405**	0.000	102	
	9	,619**	0.000	102	
	10	,294**	0.003	102	
	19	,665**	0.000	102	
	20	,639**	0.000	102	
	21	,445**	0.000	102	
	22	,716**	0.000	102	
	23	,381**	0.000	102	
	32	,624**	0.000	102	
	33	,557**	0.000	102	
	34	,583**	0.000	102	
	35	,559**	0.000	102	
	36	,287**	0.003	102	
	45	,657**	0.000	102	
	46	,637**	0.000	102	
	47	,420**	0.000	102	
	48	,521**	0.000	102	
	49	0.142	0.154	102	
Estilo evitativo	11	,414**	0.000	102	12
	12	,688**	0.000	102	
	13	,486**	0.000	102	
	24	,271**	0.006	102	
	25	,655**	0.000	102	
	26	,563**	0.000	102	
	37	0.157	0.115	102	
	38	,470**	0.000	102	
	39	,473**	0.000	102	
	50	,420**	0.000	102	
	51	,476**	0.000	102	
	52	,445**	0.000	102	

En la tabla 13, se muestra el análisis de validez ítem – test corregido, de las dimensiones del inventario de modos de afrontamiento COPE, estos resultados para Mías (2018) indican una relación moderada positiva y muy significativa (.271\*\* hasta .716\*\*;  $p < .01$ ). Los ítems 37 y 49 fueron los únicos que no tuvieron una correlación estadísticamente significativa (.157, .142;  $p = .115, .154 > .01$ , respectivamente).

**Tabla 14**

*Resultados de Alfa de Cronbach del COPE*

	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
COPE	.912	52

En la tabla 14, se muestra la fiabilidad del inventario de modos de afrontamiento COPE, por medio del Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .912, para Frías-Navarro (2020) este resultado indica una excelente confiabilidad.

**Tabla 15**

*Resultados de Alfa de Cronbach de las dimensiones del COPE*

Test	Dimensión	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Inventario de modos de afrontamiento COPE	Estilo centrado en el problema	,854	20
	Estilo centrado en la emoción	,866	20
	Estilo evitativo	,774	12

En la tabla 15, se muestra la fiabilidad de las dimensiones del inventario de modos de afrontamiento COPE, por medio del Alfa de Cronbach, obteniendo valores de .774 hasta .866, para Frías-Navarro (2020) este resultado muestra una buena confiabilidad.

**Tabla 16***Resultados de la prueba KMO del Bieps – A*

	Bieps - A
KMO y prueba de Bartlett	.712
Sig.	.000

*Nota:* KMO = prueba de adecuación muestral de Kaiser-Meyer Olkin.

En la tabla 16, se muestra los resultados de la prueba Kaiser-Meyer Olkin de la escala del bienestar psicológico Bieps A, de acuerdo a Suarez (2007) este resultado fue aceptable (Kmo = .712;  $p = .000$ ), lo cual indico la factibilidad de realizar la validez, por medio de un análisis factorial exploratorio del instrumento.

**Tabla 17***Análisis de validez ítem–test, del Bieps–A*

Test	Dimensión	ÍTEM –TEST corregido	Sig. (bilateral)	n	N° de elementos
Escala de bienestar psicológico BIEPS - A	Aceptación/Control	,839**	0.000	102	13
	Vínculo	,798**	0.000	102	
	Autonomía	,750**	0.000	102	
	Proyectos	,853**	0.000	102	

*Nota:*  $r$  = coeficiente de correlación de Pearson,  $n$  = muestra.

En la tabla 17, se muestra el análisis de validez ítem – test corregido, de la escala de bienestar psicológico Bieps - A, estos resultados según Mías (2018) señalan una correlación alta positiva y muy significativa, para aceptación/control (.839\*\*;  $p = .000$ ), vínculos (.798\*\*;  $p = .000$ ), autonomía (.750\*\*;  $p = .000$ ) y proyectos (.853\*\*;  $p = .000$ ).

**Tabla 18***Análisis de validez ítems – test, de las dimensiones del Bieps - A*

Dimensiones	Ítem	ÍTEM –TEST corregido	Sig. (bilateral)	n	Nº de elementos
Aceptación/ Control	2	,698**	0.000	102	3
	11	,819**	0.000	102	
	13	,793**	0.000	102	
Vinculo	5	,809**	0.000	102	3
	7	,747**	0.000	102	
	8	,852**	0.000	102	
Autonomía	4	,783**	0.000	102	3
	9	,734**	0.000	102	
	12	,796**	0.000	102	
Proyectos	1	,837**	0.000	102	4
	3	,499**	0.000	102	
	6	,842**	0.000	102	
	10	,786**	0.000	102	

*Nota:* r= coeficiente de correlación de Pearson, n= muestra.

En la tabla 18, se muestra el análisis de validez ítem – test corregido, de las dimensiones de la escala del bienestar psicológico Bieps - A, estos resultados según Mías (2018) señalan una correlación alta positiva y muy significativa (.499\*\* hasta 852\*\*; con un  $p < .01$ ).

**Tabla 19***Resultados de Alfa de Cronbach del Bieps-A*

	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Bieps - A	.863	13

En la tabla 19, se muestra la fiabilidad de la escala de bienestar psicológico Bieps - A, por medio del Alfa de Cronbach, obteniendo un valor de .863, para Frías-Navarro (2020) este resultado indica una buena confiabilidad.

**Tabla 20**

*Resultados de Alfa de Cronbach de las dimensiones del Bieps-A*

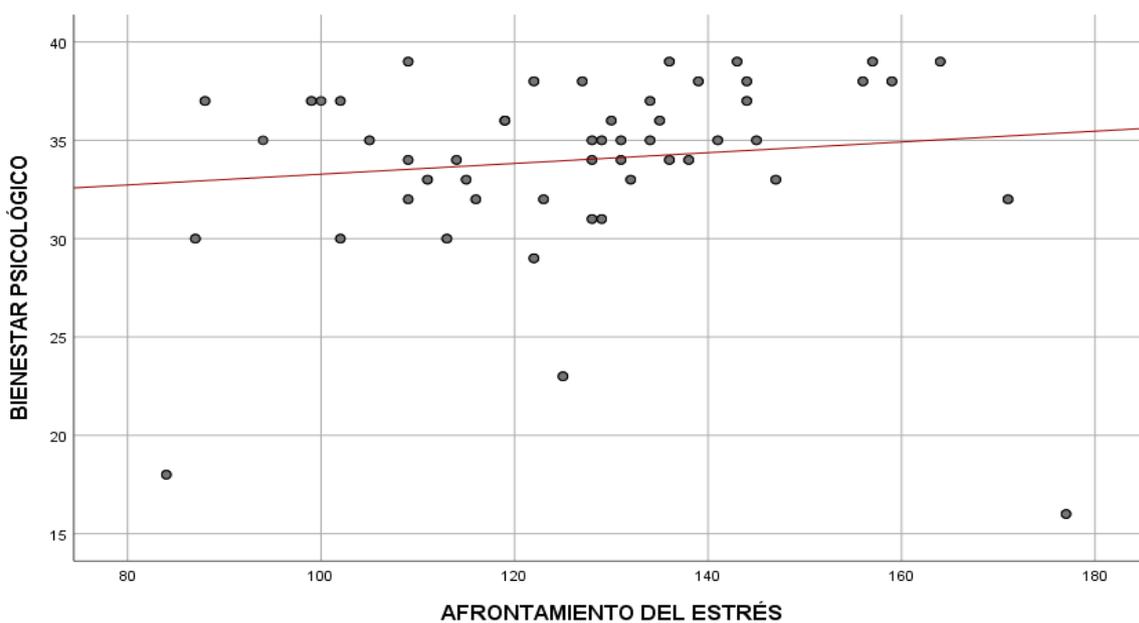
Test	Dimensión	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Escala de bienestar psicológico BIEPS - A	Aceptación/Control	,649	3
	Vinculo	,721	3
	Autonomía	,659	3
	Proyectos	,692	4

En la tabla 20, se muestra la fiabilidad de las dimensiones de la escala de bienestar psicológico Bieps - A, por medio del Alfa de Cronbach, obteniendo valores de .649 hasta .721, lo cual según Frías-Navarro (2020) es aceptable.

### Diagrama de puntos de las correlaciones

**Figura 1**

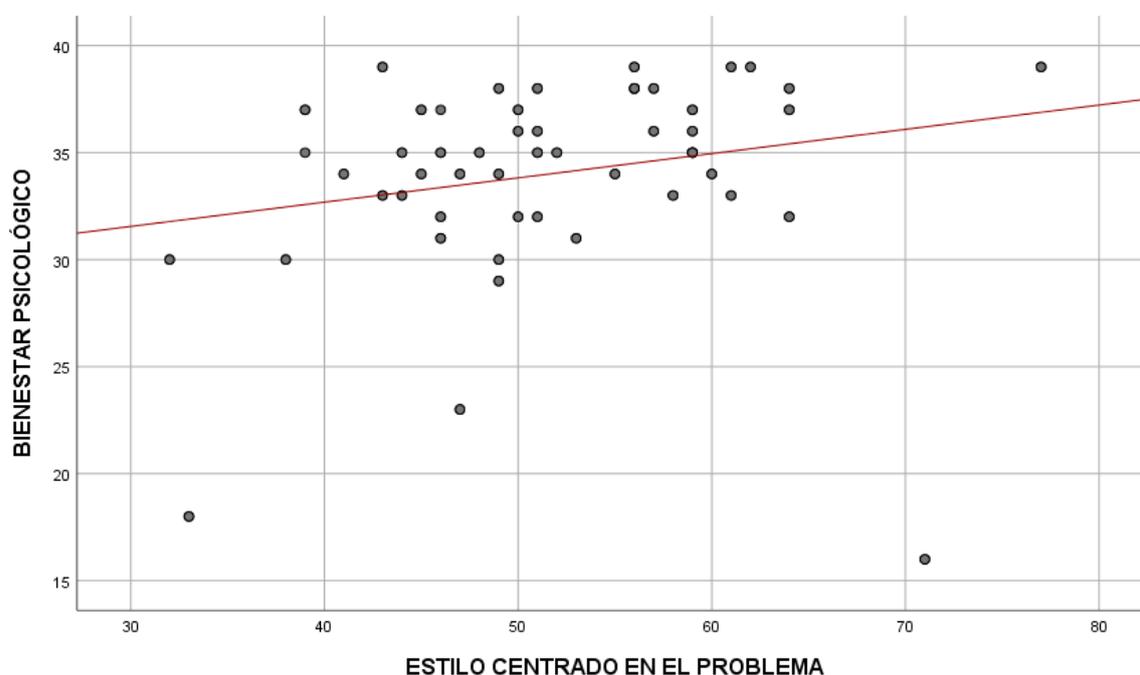
*Representación gráfica de la relación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico.*



En la figura 1, podemos observar que las variables afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico, presentan una relación débil y positiva en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq - Cusco ( $Rho = .287^{**}$ ). Este resultado indica que a mayor uso de los estilos para afrontar el estrés mayor será el bienestar psicológico.

## Figura 2

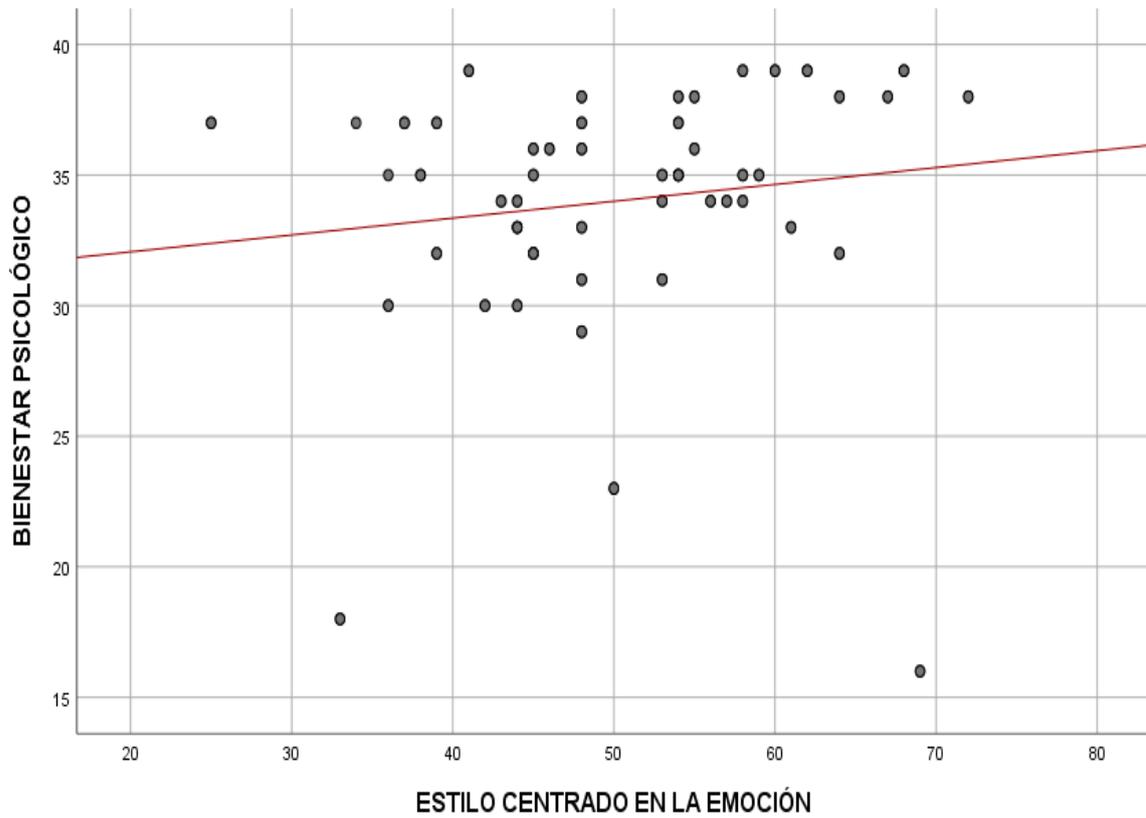
*Representación gráfica de la relación entre el estilo centrado en el problema y el bienestar psicológico.*



En la figura 2, podemos observar que el estilo centrado en el problema y el bienestar psicológico, presentan una relación débil y positiva en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq - Cusco ( $Rho = .331^{**}$ ). Este resultado indica que, a mayor uso de las estrategias para resolver situaciones estresantes, mayor será el bienestar psicológico.

**Figura 3**

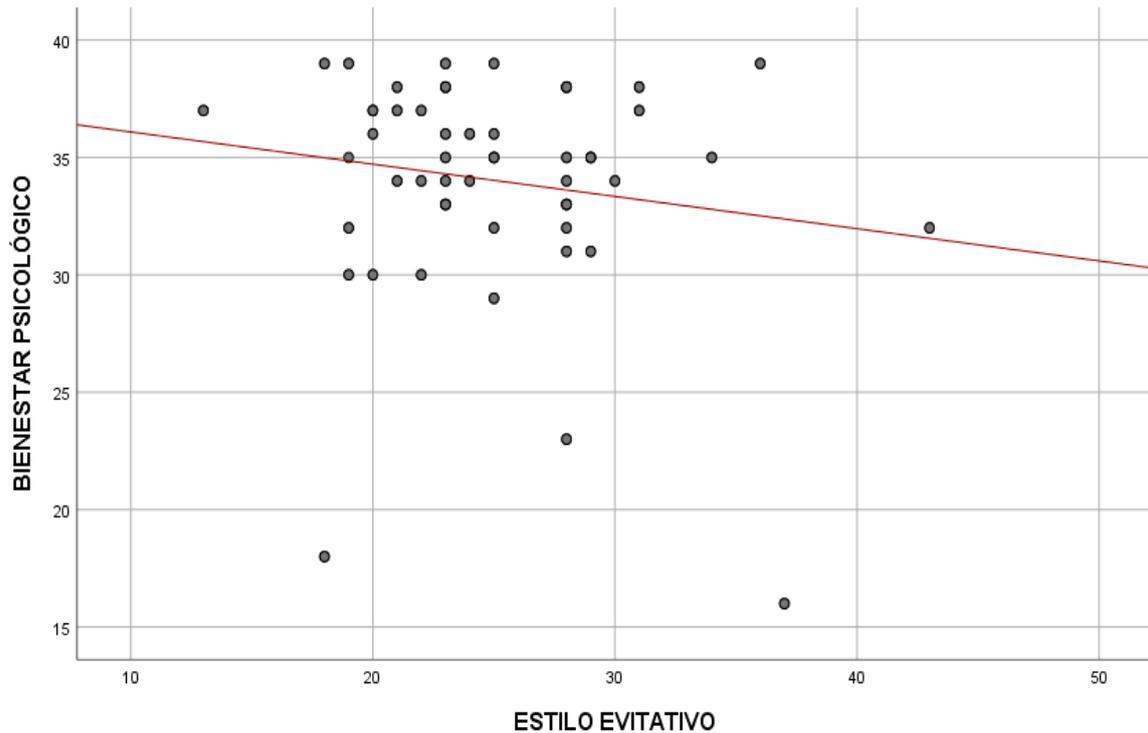
*Representación gráfica de la relación entre el estilo centrado en la emoción y el bienestar psicológico.*



En la figura 3, podemos observar que el estilo centrado en la emoción y el bienestar psicológico presentan una relación débil y positiva en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq – Cusco ( $Rho = .280^{**}$ ). Este resultado indica que, a mayor uso de las estrategias para manejar las emociones en situaciones estresantes, mayor será el bienestar psicológico.

#### Figura 4

Representación gráfica de la relación entre el estilo centrado en la evitación y el bienestar psicológico.



En la figura 4, podemos observar que el estilo evitativo y el bienestar psicológico, presentan una relación negativa y muy débil ( $Rho = -.110$ ). Este resultado indica que, el uso de las estrategias para evitar resolver situaciones estresantes, no tiene mucho efecto en el bienestar psicológico de los colaboradores de la municipalidad de Wanchaq.

## ANEXO 13: Sintaxis del programa SPSS.

### FACTOR

```
/VARIABLES ITEM1 ITEM2 ITEM3 ITEM4 ITEM5 ITEM6 ITEM7 ITEM8 ITEM9  
ITEM10 ITEM11 ITEM12 ITEM13 ITEM14 ITEM15 ITEM16 ITEM17 ITEM18 ITEM19 ITEM20  
ITEM21 ITEM22 ITEM23 ITEM24 ITEM25 ITEM26 ITEM27 ITEM28 ITEM29 ITEM30 ITEM31  
ITEM32 ITEM33 ITEM34 ITEM35 ITEM36 ITEM37 ITEM38 ITEM39 ITEM40 ITEM41 ITEM42  
ITEM43 ITEM44 ITEM45 ITEM46 ITEM47 ITEM48 ITEM49 ITEM50 ITEM51 ITEM52  
/MISSING LISTWISE  
/ANALYSIS ITEM1 ITEM2 ITEM3 ITEM4 ITEM5 ITEM6 ITEM7 ITEM8 ITEM9  
ITEM10 ITEM11 ITEM12 ITEM13 ITEM14 ITEM15 ITEM16 ITEM17 ITEM18 ITEM19 ITEM20  
ITEM21 ITEM22 ITEM23 ITEM24 ITEM25 ITEM26 ITEM27 ITEM28 ITEM29 ITEM30 ITEM31  
ITEM32 ITEM33 ITEM34 ITEM35 ITEM36 ITEM37 ITEM38 ITEM39 ITEM40 ITEM41 ITEM42  
ITEM43 ITEM44 ITEM45 ITEM46 ITEM47 ITEM48 ITEM49 ITEM50 ITEM51 ITEM52  
/PRINT INITIAL KMO EXTRACTION ROTATION  
/FORMAT SORT  
/CRITERIA MINEIGEN(1) ITERATE(25)  
/EXTRACTION PC  
/CRITERIA ITERATE(25)  
/ROTATION VARIMAX  
/METHOD=CORRELATION.
```

### CORRELATIONS

```
/VARIABLES=PROBLEMA EMOCIÓN EVITATIVO COPE  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.
```

### CORRELATIONS

```
/VARIABLES=P1 P2 P3 P4 P5 P14 P15 P16 P17 P18 P27 P28 P29 P30 P31 P40 P41 P42 P43 P44  
PROBLEMA  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.
```

### CORRELATIONS

```
/VARIABLES=P6 P7 P8 P9 P10 P19 P20 P21 P22 P23 P32 P33 P34 P35 P36 P45 P46 P47 P48 P49  
EMOCIÓN  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.
```

### CORRELATIONS

```
/VARIABLES=P11 P12 P13 P24 P25 P26 P37 P38 P39 P50 P51 P52 EVITATIVO  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.
```

### RELIABILITY

```
/VARIABLES=ITEM1 ITEM2 ITEM3 ITEM4 ITEM5 ITEM6 ITEM7 ITEM8 ITEM9  
ITEM10 ITEM11 ITEM12 ITEM13 ITEM14 ITEM15 ITEM16 ITEM17 ITEM18 ITEM19 ITEM20  
ITEM21 ITEM22 ITEM23 ITEM24 ITEM25 ITEM26 ITEM27 ITEM28 ITEM29 ITEM30 ITEM31  
ITEM32 ITEM33 ITEM34 ITEM35 ITEM36 ITEM37 ITEM38 ITEM39 ITEM40 ITEM41 ITEM42  
ITEM43 ITEM44 ITEM45 ITEM46 ITEM47 ITEM48 ITEM49 ITEM50 ITEM51 ITEM52  
/SCALE('COPE') ALL  
/MODEL=ALPHA  
/SUMMARY=TOTAL.
```

### RELIABILITY

```
/VARIABLES=P1 P2 P3 P4 P5 P14 P15 P16 P17 P18 P27 P28 P29 P30 P31 P40 P41 P42 P43 P44  
/SCALE('PROBLEMA') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

### RELIABILITY

```
/VARIABLES=P6 P7 P8 P9 P10 P19 P20 P21 P22 P23 P32 P33 P34 P35 P36 P45 P46 P47 P48 P49  
/SCALE('EMOCIÓN') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

### RELIABILITY

```
/VARIABLES=P11 P12 P13 P24 P25 P26 P37 P38 P39 P50 P51 P52
```

/SCALE('EVITATIVO') ALL  
/MODEL=ALPHA.

FACTOR

/VARIABLES B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13  
/MISSING LISTWISE  
/ANALYSIS B1 B2 B3 B4 B5 B6 B7 B8 B9 B10 B11 B12 B13  
/PRINT INITIAL KMO EXTRACTION ROTATION  
/FORMAT SORT  
/CRITERIA MINEIGEN(1) ITERATE(25)  
/EXTRACTION PC  
/CRITERIA ITERATE(25)  
/ROTATION VARIMAX  
/METHOD=CORRELATION.

CORRELATIONS

/VARIABLES=CONTROL VÍNCULO AUTONOMÍA PROYECTOS BIEPS - A  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.

CORRELATIONS

/VARIABLES=B2 B11 B13 CONTROL  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.

CORRELATIONS

/VARIABLES=B5 B7 B8 VÍNCULO  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.

CORRELATIONS

/VARIABLES=B4 B9 B12 AUTONOMÍA  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.

CORRELATIONS

/VARIABLES=B1 B3 B6 B10 PROYECTOS  
/PRINT=TWOTAIL NOSIG  
/MISSING=PAIRWISE.

RELIABILITY

/VARIABLES=ITEM1 ITEM2 ITEM3 ITEM4 ITEM5 ITEM6 ITEM7 ITEM8 ITEM9  
ITEM10 ITEM11 ITEM12 ITEM13  
/SCALE('BIEPS - A') ALL  
/MODEL=ALPHA.

RELIABILITY

/VARIABLES=B2 B11 B13  
/SCALE('CONTROL') ALL  
/MODEL=ALPHA.

RELIABILITY

/VARIABLES=B5 B7 B8  
/SCALE('VINCULO') ALL  
/MODEL=ALPHA.

RELIABILITY

/VARIABLES=B4 B9 B12  
/SCALE('AUTONOMÍA') ALL  
/MODEL=ALPHA.

RELIABILITY

/VARIABLES=B1 B3 B6 B10  
/SCALE('PROYECTOS') ALL  
/MODEL=ALPHA.

```
EXAMINE VARIABLES=PROBLEMA EMOCIÓN EVITATIVO AFRONTAMIENTO CONTROL VÍNCULO
AUTONOMÍA PROYECTOS B.PSICOLÓGICO
/PLOT NPLOT
/STATISTICS NONE
/CINTERVAL 95
/MISSING LISTWISE
/NOTOTAL.
```

```
FREQUENCIES VARIABLES=AFRONTAMIENTO
/STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN MEDIAN MODE
SKEWNESS SESKEW
KURTOSIS SEKURT
/ORDER=ANALYSIS.
```

```
FREQUENCIES VARIABLES=B.PSICOLÓGICO
/STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM SEMEAN MEAN MEDIAN MODE
SKEWNESS SESKEW
KURTOSIS SEKURT
/ORDER=ANALYSIS.
```

```
NONPAR CORR
/VARIABLES=AFRONTAMIENTO B.PSICOLÓGICO
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

```
NONPAR CORR
/VARIABLES=PROBLEMA B.PSICOLÓGICO
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

```
NONPAR CORR
/VARIABLES=EMOCION B.PSICOLÓGICO
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

```
NONPAR CORR
/VARIABLES=EVITATIVO B.PSICOLÓGICO
/PRINT=SPEARMAN TWOTAIL NOSIG
/MISSING=PAIRWISE.
```

```
GRAPH
/SCATTERPLOT(BIVAR)=AFRONTAMIENTO WITH B.PSICOLÓGICO
/MISSING=LISTWISE.
```

```
GRAPH
/SCATTERPLOT(BIVAR)=PROBLEMA WITH B.PSICOLÓGICO
/MISSING=LISTWISE.
```

```
GRAPH
/SCATTERPLOT(BIVAR)=EMOCIÓN WITH B.PSICOLÓGICO
/MISSING=LISTWISE.
```

```
GRAPH
/SCATTERPLOT(BIVAR)=EVITATIVO WITH B.PSICOLÓGICO
/MISSING=LISTWISE.
```