



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en  
estudiantes cadetes de III año de una institución castrense,  
Chorrillos 2022**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestra en Psicología Educativa

**AUTORA:**

Hurtado Barriga, Cecilia del Carmen (ORCID: 0000-0002-2096-1736)

**ASESOR:**

Mg. Jaramillo Ostos, Dennis Fernando (ORCID:0000-0003-0432-7855)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Evaluación y aprendizaje

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

LIMA – PERÚ

2022

### **Dedicatoria**

Dedico con todo mi corazón mi tesis a mi familia.

### **Agradecimiento**

Agradezco a mi familia y asesor ya que han sido una guía en todo el proceso de investigación y a quienes me dieron su apoyo para culminarlo.

## Índice de Contenidos

	Pág.
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de Contenidos	iv
Índice de Tablas	v
Índice de Figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	16
3.1. Tipo y diseño de investigación	16
3.2. Variables y operacionalización	17
3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis	17
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	18
3.5. Procedimiento	18
3.6. Métodos de análisis de datos	19
3.7. Aspectos éticos	19
IV. RESULTADOS	20
V. DISCUSIÓN	30
VI. CONCLUSIONES	36
VII. RECOMENDACIONES	37
REFERENCIAS	38
ANEXOS	44

## Índice de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Niveles de las estrategias de afrontamiento	20
Tabla 2. Niveles de las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento	21
Tabla 3. Niveles de las estrategias de bienestar psicológico	22
Tabla 4. Niveles de las dimensiones de la variable Bienestar psicológico	23
Tabla 5. Tabla cruzada de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico	24
Tabla 6. Pruebas de normalidad	25
Tabla 7. Coeficiente de correlación de la Estrategia de afrontamiento y el Bienestar psicológico	26
Tabla 8. Coeficiente de correlación de las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico	27
Tabla 9. Coeficiente de correlación de las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico	28
Tabla 10. Coeficiente de correlación de las estrategias de afrontamiento adicionales y el bienestar psicológico	29

## Índice de Figuras

	Pág.
Figura 1. Modelo de investigación.	16
Figura 2. Niveles de la variable estrategias de afrontamiento	20
Figura 3. Niveles de las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento	21
Figura 4. Niveles de la variable Bienestar psicológico.	22
Figura 5. Niveles de las dimensiones de la variable Bienestar psicológico	23

## Resumen

La investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una institución castrense, Chorrillos 2022. En lo que respecta a la metodología, se consideró un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, tipo básico y nivel descriptivo correlacional. La población estuvo conformada por un total 110 estudiantes cadetes matriculados en 2022. A partir de un análisis probabilístico simple, se obtuvo como muestra a un total de 86 estudiantes.

Los resultados evidenciaron que, de acuerdo con el coeficiente de correlación obtuvo como puntaje el valor de 0.016, asimismo  $p$  valor fue 0.883 (mayor a 0.050). En ese sentido no se aceptó la hipótesis alterna y no se rechazó la hipótesis nula. Por tanto, se concluye que no existe relación directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una institución castrense, Chorrillos 2022.

*Palabras clave: Estrés, salud mental, cadetes, estudiantes.*

## **Abstract**

The main objective of the research was to determine the relationship between coping strategies and psychological well-being in third year cadet students of a military institution, Chorrillos 2022. Regarding the methodology, a quantitative approach, non-experimental design, basic type and descriptive correlational level were considered. The population consisted of a total of 110 student cadets enrolled in 2022. Based on a simple probabilistic analysis, a total of 86 students were obtained as a sample.

The results showed that, according to the correlation coefficient, the score obtained was 0.016, and the p-value was 0.883 (greater than 0.050). In this sense, the alternative hypothesis was not accepted and the null hypothesis was not rejected. Therefore, it is concluded that there is no direct and significant relationship between coping strategies and psychological well-being in third year cadet students of a military institution, Chorrillos 2022.

*Keywords: Stress, mental health, cadets, students*



## I. INTRODUCCIÓN

Diversos estudios han comprobado que el ser humano, tiende a desarrollar un sin número de esfuerzos de índole cognitivo y conductual, ello con el fin de afrontar las diversas exigencias del medio donde se desenvuelve (Bhattacharjee y Ghosh, 2022). La forma responsable de afrontar estas exigencias retribuirá en su forma de pensar, sentir y actuar sobre sí mismo, sobre el logro de sus metas, así como de haber elegido una adecuada estrategia, el producto de ello es que fluirán sentimientos de bienestar, que permitirán que la persona se conecte de manera eficaz con su entorno, siendo este el fin último que todo ser humano demanda (Makhbul, y Rawshdeh, 2021).

En tal sentido, al iniciarse la pandemia de COVID-19, se presentaron importantes cambios en el estilo de vida de las personas, esto incluye la modalidad de estudios, que tuvieron efectos perniciosos en el bienestar mental de estudiantes (Falt, 2020), así como en la interrupción de las actividades académicas e inclusive la pérdida de oportunidades de aprendizaje (Meinck et al. 2022). Asimismo, la educación cambió a una metodología de enseñanza basada en tecnologías de la información, que afectó a quienes no se habían relacionado por medios virtuales hasta ese momento (Montes, 2020), lo cual provocó grandes niveles de estrés en los estudiantes (Chatterjee, 2022) esto incluía a estudiantes de todo nivel, como los de escuelas de preparación policial y militar.

A nivel mundial, diversos investigadores demostraron que el estrés, afectó grandemente a la población, que, por esta causa, pierde alrededor del 42% de su productividad o ve mermado su desempeño laboral (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020), así mismo, deteriora la salud, para enfrentar ello, diversos teóricos comprendieron la necesidad de implementar estrategias efectivas de afrontamiento para lograr la satisfacción y el bienestar personal. El ámbito castrense no fue ajeno a estas dificultades, por ello, mostró una mayor necesidad del aprendizaje y adiestramiento en estrategias de afrontamiento, justificado por su exposición a un mayor nivel de estrés, debido a las actividades propias de su formación profesional, lo cual se evidenció en varias correlaciones estadísticamente significativas, entre las tasas de agotamiento ocupacional y los mecanismos de defensa y afrontamiento psicológicos (Fedorenko, 2020).

En América Latina, las estadísticas mostraron que el 65% de las personas afirmaron tener problemas de índole laboral, que afectaron sus relaciones de familia y a su bienestar psicológico (Organismo internacional del trabajo [OIT], 2019), es por ello, que se fundamentó la necesidad de manejar adecuadas estrategias de afrontamiento a las diversas situaciones previamente planteadas en la investigación, para evitar problemas físicos y psicológicos que resquebrajaron sus relaciones interpersonales, y sobre todo su integración favorable con la sociedad. En tal sentido, los trabajadores de instituciones castrenses experimentaron mayor estrés físico y emocional, debido a la situación de emergencia sanitaria que se vivía a nivel mundial, como respuesta se utilizaron estrategias de afrontamiento para lidiar con los eventos estresantes (Civilotti, Di Fini y Maran, 2021).

En nuestro país, alrededor del 50% de los peruanos, presentaron problemas relacionados con la salud mental, erróneamente tratado como un estado de estrés temporal, más no como enfermedad mental, y al no ser reconocido como tal no se plantearon estrategias de afrontamiento eficientes, por tanto, el problema persistió (Instituto Nacional de Salud Mental, 2020). Un entorno muy estresante, se inició con la pandemia en el Perú, la salud mental se vio afectada por la ansiedad, la depresión y el estrés (Huarcaya, 2020). En este periodo, las causas de afectación a la salud mental estuvieron más asociadas al estrés psicosocial (en diferentes niveles llegó al 82.35% de los casos) en un contexto donde los servicios de salud ofrecidos fueron insuficientes, la capacidad de afrontamiento de cada individuo fue elemental (Ministerio de Salud del Perú, 2020).

Los nuevos estudiantes cadetes, como individuos que atraviesan un período de transición educativa, necesitaron adaptarse a los requisitos y tareas académicas diferentes de la escolarización, por ello, debieron tomar estrategias de afrontamiento para fortalecer su personalidad y ser persistentes para desarrollar su bienestar psicológico. La formación castrense se caracteriza por ser exigente, puesto que desarrollan habilidades académicas, habilidades físicas e instrucción castrense, por este motivo los cadetes afrontaron un mayor estrés, sumado a la presión familiar e institucional para ser el número uno (Jamro, Zurek, Lachowicz, et al, 2021). En el estudio se analizó una población de cadetes del III año de una institución castrense, que iniciaron su formación a la par con el inicio de la cuarentena del 2020, motivo por el cual, atravesaron una situación muy singular,

donde tuvieron que afrontar mayores cambios que los alumnos de años anteriores, para posteriormente ser integrados rápidamente a los estándares castrenses, lo cual fue una experiencia sumamente complicada, donde pusieron al máximo su resistencia física y mental.

Por lo expuesto, se planteó la pregunta de investigación: ¿Cómo se relacionan las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022?; las preguntas específicas, ver anexo 1.

A nivel teórico, se revisaron los referentes teóricos que dieron sustento a la temática de estudio: estrategias para afrontar el estrés y el logro del bienestar psicológico. En atención al afrontamiento al estrés se planteó a los postulados de Carver y Scheier y su modelo de autorregulación, en cuanto al bienestar psicológico se optó por la perspectiva de Carol Ryff (1989). La investigación complementó un vacío de conocimiento dado que la pandemia aún no ha concluido y sus efectos psicológicos en la población se encuentran en proceso (Scholten, Quezada-Scholz, Salas et al 2020). A nivel práctico, se obtendrá evidencia en cuanto a la correlación de las variables analizadas y así facilitar conocimientos a la institución policial que le permitan plantear estrategias formativas de capacidades en sus cadetes, para obtener la debida fortaleza psicológica que les permita afrontar con éxito al estrés, tanto del régimen cerrado como el académico y en su futuro profesional. La relevancia en el aspecto metodológico se relaciona con el conjunto de métodos, técnicas y estrategias que se aplicaron en este informe y sirven de guía para otras investigaciones

Respecto al propósito de la investigación se planteó: Establecer la correlación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022; siendo los objetivos específicos los registrados en el anexo 1.

Con relación al sistema de hipótesis propuesto, a nivel general se buscó demostrar la existencia de relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022; siendo sus hipótesis específicas las que están registradas en los anexos.

## II. MARCO TEÓRICO

Respecto a las investigaciones previas respecto a la temática a nivel nacional, tenemos a Paredes y Hacha (2020), evaluaron la asociación entre el afrontamiento y sus estrategias con relación al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad en Arequipa, los hallazgos, a través del Rho de Spearman, se pudo demostrar significancia estadística entre ambas variables, así como, también a nivel de dimensiones, encontrándose un nivel de correlación bajo positivo, entre las conclusiones, también se desglosa que las estrategias contra el estrés más utilizadas, están en relación al soporte emocional, la aceptación, la planificación y la reinterpretación positiva entre otros. En esta misma línea de estudios, Farfán y Rivera (2020) quienes encontraron una correlación positiva y significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado con el problema ( $\rho = .473$ ;  $p < .01$ ), con respecto al bienestar psicológico, encontrando también una relación inversa ( $\rho = -.047$ ) del bienestar para con los otros tipos de afrontamiento. De la misma manera,

Por otro lado, Aldave, Sinche y Galarza (2020), en su informe académico, se propusieron relacionar la satisfacción con la vida con el bienestar psicológico, obteniendo resultados de relación positiva bajo ( $r = .324$ ,) entre ambas variables. Mientras que, por parte de ampliar el estudio de los estilos de afrontamiento, Ipanaque y Madueño (2020) indagaron sobre la correlación de los estilos de afrontamiento al estrés con los niveles de resiliencia, evidenciando la existencia de una relación significativa y positiva a nivel bajo entre el estilo de afrontamiento emocional con los niveles de resiliencia resiliencia ( $Rho = 0,186$ ), cosa que no ocurre con el afrontamiento orientado al problema ni con otros estilos adicionales.

Con respecto a entornos académicos de institutos armados, se refiere el estudio de Velásquez (2018) buscó hallar la correlación de la didáctica militar con el estrés académico en la escuela de preparación del ejército, indicando que el estrés académico presenta niveles altos y con mayoría significativa (80 % a 99%) entre sus encuestados, siendo evidente los aspectos “estrés general” e “ansiedad social” que alcanzan el 95.7%, el “estrés en los exámenes” que llega al 91.4%; mientras que solo el 5.7% se ubica en algunas veces. Finalmente concluye en cuanto a las conclusiones se pudo comprobar que la enseñanza y la forma cómo se organizaba guardaba relación significativa con el estrés académico entre los participantes de la muestra de la muestra analizada.

El estudio se fundamentó en antecedentes relevantes de orden internacional, como el caso del estudio de Dumciene y Pozeriene (2022) quienes analizaron estudiantes de maestría afectados por diversas condiciones de estudio (periodo de pandemia covid 19), el propósito fue descubrir cambios en las emociones, las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. Resultó que posterior a la segunda ola de COVID-19, los niveles de felicidad, entusiasmo e inspiración de los componentes del constructo de emoción aumentaron de manera estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), pero los puntajes de los componentes de tristeza, miedo, enojo, vergüenza y ansiedad disminuyeron significativamente ( $p < 0,05$ ). Se concluyó que los estudiantes de maestría mejoraron sus habilidades adaptativas probablemente en el entorno de exposición prolongada a la enfermedad por coronavirus, ya que la mayoría de los indicadores de bienestar psicológico mejoraron significativamente después de la segunda ola.

En referencia al trabajo de González, Botero y Delfino (2021), quienes tuvieron como fin establecer la asociación entre los estilos de afrontamiento el bienestar psicológico, ello en jóvenes españoles, los resultados del informe demostraron que existe una relación directa entre ambas variables de estudio, sin embargo, no pudo precisar cuál variable ejerció incidencia sobre la otra, entre las conclusiones del informe, se demostró que un alto nivel de bienestar se relaciona con estrategias de resolución de problemas e interacción con los demás, demostrándose bienestar subjetivo, guardando una relación directa a nivel alto con el rendimiento físico percibido.

También el estudio de Prasath et al. (2021), tuvo como finalidad indagar la asociación entre el bienestar psicológico y las estrategias de capital y afrontamiento. Los resultados evidenciaron el papel mediador de las estrategias de afrontamiento en el bienestar y finalmente, el informe concluye que las estrategias adaptativas de afrontamiento también conducen al bienestar, del estudio, también se desglosa que las estrategias adaptativas, son un vehículo importante que favorecen el bienestar psicológico.

Respecto al informe de Bello Martínez y Peterson (2021) tuvieron como fin, demostrar que las estrategias de afrontamiento, influyen sobre los niveles de bienestar psicológico en universitarios de un país latinoamericano, lo valioso del informe radica en que fue aplicado durante el período más álgido de la pandemia,

respecto a las conclusiones del informe halló niveles de incidencia que van del 23% al 40%, demostrando además que la situación de emergencia sanitaria y de aislamiento social, dificulta la aplicación de estrategias de afrontamiento positivas, por el contrario se resaltan las estrategias negativas, aumentando la posibilidad del desarrollo de sintomatología clínicamente relevante.

López y Nihei (2021), buscaron evaluar los síntomas de depresión estrés y ansiedad en estudiantes de una universidad, ello incluía el análisis de sus respectivos predictores, estableciendo la dependencia con el bienestar psicológico, la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento. En cuanto a los hallazgos, se demostraron niveles muy altos en ansiedad 52.5%, depresión 60, 5% y estrés 357. 5% En cuanto a los resultados, el informe demuestra la existencia de correlación significativa en estas tres variables, por lo tanto, concluye afirmando la existencia de altos niveles de prevalencia en relación a los síntomas de ansiedad depresión y estrés.

El estudio de Ibrahim, Zumlong & Haa (2021) tuvo como propósito indagar sobre la influencia de la orientación religiosa y el bienestar psicológico en la salud mental. Encontró como resultado que la orientación religiosa intrínseca no es un predictor significativo del bienestar psicológico. Concluyeron que los religiosos extrínsecos y de búsqueda junto con el bienestar psicológico pueden influir en la salud mental. Se cuenta también con la investigación de Nordin, Noradilah (2019) tuvo como finalidad indagar sobre la relación entre el Estrés percibido, dependencia de teléfonos inteligentes, comportamientos de afrontamiento y bienestar psicológico. Los resultados evidenciaron que el estrés percibido medió parcialmente con la relación entre los eventos de la vida y el afrontamiento centrado en la evitación.

Respecto al análisis teórico de la variable, relacionada con los estilos o diversas formas de afrontar las situaciones estresantes, debemos recordar que, es a partir de la década de los 70, dónde diversas propuestas teóricas surgen, entre las que destacan Pearlin & Schooler; Lazarus & Folkman; Billings & Moos y Kobasa (Lazarus, 1993), con el fin de comprender los mecanismos y el proceso que engloba y desencadena altos niveles de estrés, siendo la propuesta de la Lazarus y Folkman una de las primeras en buscar conceptualizar esta variable, con relación a ello, se entendió que afrontar situaciones estresantes, se convierte en un mecanismo o

proceso de adaptación social, la misma que el individuo desarrolla, luego de múltiples experiencias, sin embargo, no solo, se limita al impacto que genera el resolver una situación estresante, ya que, los autores de la teoría, buscaron complementar la misma, con el involucramiento de la salud emocional y mental de las personas.

Es a través de la propuesta de Lazarus, que se comienza a entender que el afrontamiento es un mecanismo, que crean las personas, con el propósito de determinar de manera efectiva, las necesidades y las características de la situación estresante, además, se encarga de evaluar la capacidad de resistencia que se tiene ante los estresores involucrados, permitiendo a las personas tener respuestas oportunas, competentes y acordes con cada situación (Farfán y Rivera, 2020). Esta línea la propuesta teórica, también entiende la importancia de la flexibilidad, para no seguir patrones de comportamiento rígidos, sino por el contrario, reconocer que la resolución de estas dificultades, es acorde a los niveles de riesgo, de tensión y de peligro, al cual se enfrenta sin dejar de lado las prioridades, es a través de este proceso que las personas aprenden actuar de manera resiliente, enfrentando vicisitudes, recuperándose frente a contratiempos, así como también, buscan tomar distancia ante hechos, eventos y personas cuya actuación eleva los niveles de estrés.

Asimismo, Morales (2018) nos recuerda que estos procesos y los niveles de esfuerzo que involucran, van mutando con el paso del tiempo a nivel cognitivo, emocional y conductual, de esta manera la persona encuentra con mayor solvencia y efectividad, soluciones a situaciones complejas. Frydenberg (2019), relaciona el afrontamiento con un conjunto de esfuerzos de tipo cognitivo y conductual, que las personas aplican en el propósito de atender las demandas y las situaciones complejas que enfrentan en su interacción social. También se refuerza el principio de que, considerando, las etapas de desarrollo biológico y emocional del ser humano, las estrategias para enfrentar apropiadamente cuadros de estrés, van cambiando convirtiéndose la etapa de la adolescencia en la más compleja para manejar estos elementos.

El modelo psicoanalítico de afrontamiento, tiene como precursores a los trabajos de Menninger, 1963, Haan, 1977 y Valliant, 1977, quienes al evaluar el afrontamiento y el conjunto de estrategias que involucran, lo hicieron desde la

psicología del yo, los autores consideran que estas estrategias permiten a las personas, desarrollar un conjunto de pensamientos y conductas que le permiten resolver problemas, anticiparse a los mismos, solucionarlos de manera ordenada, analizarlos de manera imparcial y objetiva, por tanto, garantizaban una disminución en cuanto a los niveles de estrés, los investigadores reconocieron que estos elementos, forman parte de las reacciones y respuestas que desarrollan las personas en su diario convivir. El modelo hace referencia a la acción de las personas, dejando de lado la influencia del contexto social. Se trata de una teoría que manifiesta que es el individuo quien controla su interacción con su entorno para buscar soluciones a los problemas y así reducir el estrés siendo el más organizado ya que incluye dos tipos de mecanismos los primitivos y los de defensa, según Pearling y Schooler, como se citó en García y Llabaca (2013).

Un planteamiento basado en procesos cognitivos, terminaría por ir asumiendo a este concepto freudiano de partida, desde otra perspectiva, confluyendo en este replanteamiento consideraciones teóricas, provenientes desde la teoría de la evolución de estadios de desarrollo de Erick Erickson a una evolución, que se genera a partir de la resolución de un desafío vital que marca la progresión y el crecimiento, un proceso resolutivo de crisis vitales y de resolución de conflictos, donde los conceptos freudianos de represión y defensa, deben adquirir un matiz diferente y en consonancia con el concepto de estrés, el sustituto cognitivo como contextual del freudiano conflicto (Endler y Parker, 1990).

Para otros autores este término se define como un esfuerzo para disminuir las consecuencias negativas que trae el estrés tanto a nivel psicológico y conductual. Ello va a depender de las estrategias de afrontamiento que haga uso la persona (Limonero, 2012). Este modelo transaccional se ve también complementado por el modelo de autorregulación, el cual sostiene que el afrontamiento es el resultado de los mecanismos que se utilizan al interior sean propios o adquiridos y de cómo estos son regulados internamente (Carver y Scheier, como se citó en Del Valle ,2015), para así de esta manera hacer frente a las variadas y diversas situaciones e incidencias que lo perturban (afecto negativo) y así autorregular sus emociones con el propósito de alejar o eliminar lo que es vivido como una dificultad emocional y que le provoca un problema libre de influencias del exterior.



Un tercer complemento teórico al modelo transaccional explica que dentro de una situación estresante el individuo primeramente identifica el estímulo estresor para luego evaluar con qué recursos cuenta para hacerle frente ya sean propios o lo que hay en el contexto. De esta manera busca recuperar el equilibrio (Lazarus y Folkman, como se citó en García 2013), se trata de afrontar una situación de estrés a partir de contar con un repertorio de factores tanto personales como contextuales que ayudarán a emitir una respuesta recuperando con ello la tranquilidad (Moos, como se citó en por Morales, 2015).

Con relación a las estrategias de afrontamiento como la evitación, distanciamiento mental y conductual, esta podría estar condicionada, ya que, se podrían considerar como apropiadas, pero solo en determinadas situaciones, minimizando con ello su efecto negativo, escapando de la presión y permitiéndole renovar energías, ratificando las responsabilidades (Piemontesi y Heredia, 2009). Frente a ello es importante tener en cuenta la flexibilidad de afrontar el estrés con eficacia y dándole a las personas una variedad de opciones a elegir, respecto a que estrategias a utilizar en un momento determinado (Kato,2012). Esto le permitirá al individuo desarrollar sus propias estrategias que le ayudarán a lidiar con el estrés en situaciones diversas, un proceso en donde se va modificando la interpretación de la realidad y produciéndole tensión, una modificación que finalmente, de ser bien llevada a cabo, conlleva a una tranquilidad emocional. (Chau et al. 2002).

Esta modificación, implica un desarrollo personal basado en una actitud positiva de reinterpretación, la misma que se sustenta en la búsqueda de los aspectos positivos de cualquier problema, acciones aprendidas, razones y experiencias que se desglosan de cualquier problema, ello permite asumir una postura de búsqueda de comprensión, sobre las acciones de los demás, además está relacionada con aspectos ligados al apoyo social y la empatía con el propósito de manejar las reacciones emocionales negativas, asumiendo una postura más de experiencia aprendida, que permite al individuo, un conjunto de herramientas para enfrentar el futuro de manera exitosa García (2013).

Para Seyle (como se citó en Castaño, 2010), menciona las etapas del afrontamiento del estrés: a) alarma de reacción la cual se inicia después de haber sido detectada la situación de amenaza. Se manifiestan síntomas de aumento de los latidos cardíacos y baja temperatura; b) resistencia es cuando el organismo se

adecua a la situación presentada, continua activo, pero no con la misma frecuencia que antes; c) agotamiento debido a ello el cuerpo no puede adaptarse gradualmente a los cambios que se dan.

En cuanto a las perspectivas del afrontamiento y el estrés su característica de adaptación depende del contexto en donde se utiliza, esto significa que determinadas estrategias actuarán de forma eficaz en un contexto específico y no en otro diferente. En este sentido podemos mencionar los deportes extremos los cuales se pueden utilizar como una estrategia de relajación en el ámbito militar sin embargo esto no es recomendable para personas que no tienen la preparación física y técnica apropiada. En lo que respecta a la parte académica entre las estrategias que predominan están la reevaluación positiva, capacidad de análisis, planificación de las actividades, entre otras. Las cuales pueden adaptarse de acuerdo a las circunstancias.

Considerando los autores base de la variable, se han considerado las siguientes dimensiones del afrontamiento:

a) Dimensión Estrategia Centrado en el Problema: se centra en la modificación de la situación estresante, como de su interacción con el medio, con la finalidad de atenuar los efectos de las situaciones estresantes o demandantes (González, 2002). La dimensión relacionada con la capacidad para eliminar situaciones y acciones innecesarias, incluye el analizar el momento oportuno para intervenir se complementa con el requerimiento del buen consejo a cargo de entendidos en cada tema, esto incluye la búsqueda de recursos y materiales que permitan dar una solución rápida a la problemática detectada García (2013).

b) Dimensión Estrategia, Focalizado en la Emoción: con el que se intenta reducir, la tensión que se genera como consecuencia del factor estresante, lo que mueve a las personas a orientar sus estrategias para cambiar la interpretación de la realidad y por ende las reacciones a nivel emocional (Pérez, 2002). Esta dimensión se relaciona con la búsqueda de apoyo social y moral debido a la presencia de un conjunto de factores de tipo emocional, el mismo que permite aceptar para posteriormente enfrentar un problema.

c) Dimensión Estrategia Evitativo o Centrado en la Percepción: aquella que se orienta en evitar el problema y sus consecuencias, valiéndose para ello de un conjunto de aspectos asociados a estados de ánimo positivo, bajo estado depresivo

o a alta autoestima (Casullo,2001). En esta dimensión se busca liberar emociones, dejando de actuar para buscar soluciones al problema, por lo general se caracteriza en la búsqueda desesperada para distraer sus pensamientos, escapando por un momento de la realidad. Se trata de huir de la situación que está provocando la incomodidad, así como de toda consecuencia que implique, para lo cual se recurre a estrategias de negación. Esta condición está asociada al desentendimiento conductual, desentendimiento mental, humor, consumo de alcohol y drogas, según Carver et al., citado por Kato (2012).

La segunda variable bienestar psicológico, está referida al desarrollo y crecimiento personal, convirtiéndose en principales indicadores para un funcionamiento favorable. Diversos autores mencionan un tipo de bienestar subjetivo, que tiene que ver con el lado emocional, afectivo y cognitivo (Ryan y Deci, 2001). En cuanto a Ryff, como se citó en Díaz (2006) centra su atención en todo lo relacionado al desarrollo personal de los individuos, estilo y forma de cómo hacen frente a los retos que se presentan en el camino a fin lograr sus metas trazadas, lo cual le permitirá desarrollar sus capacidades y crecimiento a nivel personal. Para Diener, como se citó en Moyano (2007) la define como un grado de evaluación de la vida que realiza la persona, en donde se incluyen los elementos de satisfacción de la vida, en cuanto al matrimonio, ausencia de depresión, experiencias de emociones positivas.

También se considera el elemento cognitivo y su influencia en la investigación científica la cual tiene mayor trascendencia a lo largo del tiempo dada su estabilidad a diferencia del elemento afectivo el cual es pasajero y cambiante (Diener, 2003). Al respecto Ryff, como se citó en Van (2007) define esta variable como el desarrollo a nivel personal y de compromiso con los retos que plantea la vida y que busca ser medida a través de escalas de bienestar. Según Diener, como se citó en Ummings y Cahill (2000) se interesa por el cómo y el porqué de las personas que experimentan situaciones en su vida, todas positivas incluidas las de juicio cognitivo como las afectivas.

En tal sentido, debemos mencionar los modelos teóricos del bienestar psicológico, entre ellos mencionaremos el modelo de Jahoda, la cual se centra en la salud mental positiva, por lo cual, asume la necesidad de tener en consideración su salud física y aspectos sociales, por lo mismo gozar de buena salud física, es un

requisito necesario, aunque no lo suficiente, para tener una óptima salud mental (Jahoda, como se citó en Rachida, 2019). La teoría de la autodeterminación en la cual hablar de un estado psicológico sano, implica satisfacer adecuadamente las necesidades psicológicas básicas. Así también, se plantea un sistema de metas coherentes con ellas. De acuerdo con esta teoría, las necesidades relacionadas con la competencia y autonomía serían los elementos necesarios para lograr un bienestar psicológico, (Deci y Ryan, como se citó en Vásquez y Hervás (2008).

También tenemos la teoría modelo de bienestar de Keyes y Waterman, como se citó en Martos (2021) quien propone tomando como base el modelo de Ryff considera tres ámbitos para lograr un bienestar psicológico operativo y favorable: a) bienestar emocional el cual puede ser muy elevado o muy bajo; b) bienestar subjetivo menciona 6 dimensiones en su estructura y c) bienestar social que busca establecer la incidencia del contexto social y cultural en el desarrollo personal de manera positiva. Como complemento se tiene el modelo del bienestar psicológico, planteado por Casullo (2002) quien considera cuatro dimensiones que conforman el bienestar psicológico como el control de situaciones, la aceptación de sí mismo, el aprovechar las situaciones y la aceptación de diferencias.

El término bienestar psicológico personal, tiene su origen en la formación del capitalismo, en pleno auge del boom Industrial en los Estados Unidos, dónde diversos psicólogos y sociólogos, comenzaron a analizar las características y condiciones de vida de los diversos trabajadores y familias en general. En sus inicios, el campo de estudio estaba relacionado con aspectos como la inteligencia, nivel económico, apariencia física de las personas, con el paso de las décadas, diversos investigadores han profundizado el campo de acción y de estudio de esta variable, llevándolo a analizar aspectos como medio ambiente, vida saludable, nutrición, cultura de tolerancia, respeto a minorías, entre otros Fernández (2017). Para Sandoval et al. (2017) definir el bienestar psicológico, se relaciona con el conjunto de experiencias de tipo personal que los individuos van diseñando y construyendo a través de diversos factores, evidenciados en aspectos relacionados con la capacidad que tienen las personas para relacionarse de manera asertiva y positiva, esto incluye el conjunto de habilidades y capacidades que favorecen el desarrollo personal y que permiten un funcionamiento apropiado, el mismo que es medido, a través de una percepción subjetiva.

El campo teórico del bienestar psicológico, se encuentra enmarcado en el análisis que realizan diversos teóricos, destacando la propuesta de Maslow quien, a través, de su clásica teoría sobre la Jerarquía de las Necesidades Humanas, desglosa la importancia para los individuos de alcanzar el bienestar, constituyéndose este en el fin, de cada uno de los niveles de la pirámide propuesta. La teoría de la Jerarquía de las Necesidades propuesta por este autor, abarca al individuo en todos sus aspectos y la consecución de la misma, permite mejorar los niveles de bienestar psicológico, haciendo que este sea más consolidado, prevaleciendo emociones positivas, en el actuar cotidiano de las personas Almada (2018).

Luego están los vínculos psicosociales las cuales establecen vínculos positivos, desarrolla la empatía y la afectividad, también está la autonomía para tomar decisiones con independencia, confianza en su juicio crítico y asertividad y por último los proyectos que permiten plantear metas y proyectos a lograr en la vida.

Los factores que determinan el bienestar psicológico son los siguientes: (a) Rasgos de personalidad; siendo este un factor muy influyente y con establecidas diferencias interindividuales en lo relacionado al bienestar, (b) Factores contextuales y situacionales; para ello se requiere contar con una buena salud al más alto nivel, (c) Factores demográficos; considera la edad y el sexo. En este punto las mujeres presentan mayores niveles de bienestar a diferencia de los varones, (d) Factores institucionales o democráticos; en donde el bienestar social y subjetivo es más sólido y elevado, (e) Factores ambientales; el clima o características del entorno que influyen en el bienestar, (f) Factores económicos; relacionado a situaciones de desempleo, inflación o subdesarrollo económico repercute negativamente en el bienestar subjetivo sea a nivel individual o grupal (Atienza et al., 2000).

Regular las emociones negativas es un factor necesario en especial para los miembros de las fuerzas armadas, ya que, constantemente se ven obligados a enfrentar situaciones que generan emociones negativas, mientras cumplen con su función, para lo cual se busca disminuir sus efectos desfavorables, y así evitar daños severos a nivel emocional y físico (Larsson,2016; Stanley, 2021).

Las dimensiones que conforman el bienestar psicológico, las mismas que permiten clasificar la variable de investigación, son las siguientes:

**Dimensión Autoaceptación:** esto significa hacer una evaluación de los aspectos positivos pasado y presente del individuo. Se sustenta en el principio de lograr la satisfacción de las personas reconociéndose tal y como son, está aceptación implica limitaciones carencias fortalezas y debilidades sin embargo se complementa con una actitud positiva hacia uno mismo, donde las personas aprenden a reconocer sus cualidades con humildad, así como también aceptar sus hierros considerándolos como lecciones aprendidas necesarias en su desarrollo personal (Pardo, 2010).

**Dimensión Relaciones Positivas:** implica desarrollar relaciones de calidad con los demás. Reyes (2003) señala Qué es la capacidad que tienen las personas para amar ello implica altos niveles de madurez de tipo afectivo dónde se pone en evidencia el equilibrio emocional en las relaciones interpersonales.

**Dimensión Autonomía:** se relaciona con la autodeterminación y la independencia del sujeto para desarrollarse. Analizar las capacidades que tienen los seres humanos para ir construyendo y desarrollando su propia individualidad la misma que se forja en las experiencias que tienen en diversos contextos y en diversos tiempos, se ejemplifican cuando las personas se entienden que su actuación no es producto de la presión social con el fin de agradar a los demás sino porque existe en la plena convicción de Qué es lo correcto (Reyes, 2003)

**Dimensión Dominio del Entorno:** está asociado con la capacidad que tienen las personas para saber cómo desenvolverse en los diversos escenarios donde interactúa esto incluye su capacidad para aprovechar de manera oportuna las diversas oportunidades que se le presenten. esta dimensión está relacionada con la capacidad que tienen diversas personas para saber discriminar los entornos más favorables rodearse de personas constructivas manejar de manera adecuada el entorno, así como también en la habilidad para influir en las demás personas (Reyes, 2003).

**Dimensión Propósito en la Vida:** probablemente sea uno de los aspectos más difíciles de definir ya que no se puede cuantificar como tal Y está relacionado con la creencia y convicción de que nuestra vida tiene un propósito y un significado y Qué es necesario descubrir ello a través del tiempo con el fin de ser consecuente

con ese propósito de vida RIP 1989. esta dimensión se relaciona con aspectos más ligados a la ética y a la moral de las personas. Donde existe la convicción de que el actuar nuestro tiene implicancias que trascienden nuestra vida cotidiana que dejan huella en otras personas ayudando los en su crecimiento personal dándole por ende sentido a nuestra propia existencia (Ryff, 1989).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

La investigación es de tipo sustantivo su propósito es ampliar las bases teóricas de las variables generando un debate constructivo sobre las teorías y propuestas existentes con relación a la temática de estudio (CONCYTEC, 2018). El diseño responde a un diseño de investigación no experimental porque no se manipula ningún tipo de variable, de nivel de estudio correlacional, puesto que se habla sobre el vínculo existente de dos constructos en una población determinada (Hernández y Mendoza, 2018).

El enfoque cuantitativo porque está relacionado con comprobar lo propuesto de forma teórica, por medio de mediciones específicas haciendo uso de la estadística, con el apoyo de instrumentos y validados y de confiabilidad, la información tendrá su proceso de tabulación y orden para establecer la veracidad o falsedad de las hipótesis de trabajo.

Se propone el uso del método hipotético deductivo, que parte de una hipótesis y va de lo general a lo particular para dar respuesta a un objetivo determinado.

El esquema del modelo descriptivo correlacional queda graficado de la siguiente manera

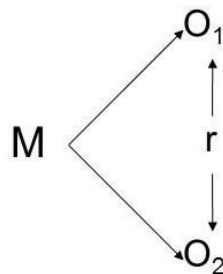


Figura 1. Modelo de investigación.

Dónde:

M: Alumnos cadetes de la escuela de policía

O1: Estrategias de afrontamiento

O2: Bienestar psicológico

r: Relación entre de la variable V1 y V2



### **3.2. Variables y operacionalización**

**Estrategias de afrontamiento al Estrés:** es el conjunto de estrategias y procedimientos adquiridos por cada una de las personas y que se convierten en acciones que permiten manejar situaciones inquietantes y perturbadoras las mismas que permiten una apropiada regulación de las emociones (Carver y Scheier, 1981 citados por Chacaliza, 2020).

Las Estrategias de Afrontamiento al Estrés, operacionalmente se estructura en tres dimensiones, en cinco indicadores y 52 ítems, tomado del modelo de Autorregulación de Carver y Scheier (1981) y adaptado por Wan, Celia 2018.

**Bienestar psicológico:** está relacionada con la evaluación y análisis personal de tipo positivo o negativo que realizan las personas como resultado de una serie de acciones y situaciones por las cuales han pasado en diversos escenarios y momentos a través del cual se pone de manifiesto el tipo de emociones y el control que tienen sobre ellas (Ryff, 2016).

Bienestar Psicológico operacionalmente se divide en 6 dimensiones, 6 indicadores y 39 ítems, se sustenta en el modelo multidimensional de Ryff (1995), quien también es la creadora del instrumento, siendo validado a la población peruana por Díaz, Pérez y Blanco (2006), adaptado con baremos peruanos: Pérez Basilio, Madelinne (2017).

### **3.3. Población, muestra, muestreo y unidad de análisis**

Se denomina universo a la agrupación de elementos, que asumen rasgos y características similares, considerando las características de la investigación y de la muestra participante, para efectos de este informe, se consideraron criterios de inclusión y exclusión (Pandey & Pandey, 2021).

La población fue conformada por 110 (N=110) estudiantes cadetes del III año de una institución castrense, cuyas características de la población son similares en cuanto al régimen castrense. Los criterios de inclusión están dados por todos los alumnos que pertenecen al año académico. Los criterios de exclusión están determinados por los estudiantes que no se estuvieron en el aula al momento de la aplicación del test. La definición de la muestra se realizó de acuerdo al cálculo mediante la fórmula general de muestreo probabilístico simple y está conformada por 86 (n=86) cadetes.

### **3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

La técnica utilizada en la presente investigación será la encuesta y el instrumento a utilizar será el cuestionario que goza de criterios válidos y verificados a través de un proceso de operacionalización de cada una de las variables, donde se puede visualizar y comprobar que las dimensiones guardan relación con los indicadores y estos con los ítems.

Para evaluar la variable estrategias de afrontamiento, se utilizará el instrumento de Carver, Scheier, y Weintraub (1989), adaptado a Perú por Casuso (1996), tiene su sustento en la teoría de Modelo de Autorregulación de Carver y Scheier (1981), última Validación: Wan, Celia. Con: Percepción de salud, emociones y afrontamiento en alumnos universitarios de Psicología 2018. El instrumento presenta una escala ordinal, el tiempo de aplicación es de 20 minutos, la calificación tiene en cuenta respuesta dicotómica (Sí) y (No), presenta tres dimensiones, según el marco teórico propuesto: Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema, Estrategia de afrontamiento enfocado en la emoción, Otras estrategias adicionales de afrontamiento.

Respecto a la variable bienestar psicológico, parte del sustento teórico de Ryff (1995), que crea un modelo multidimensional conformado por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía. Dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. En relación a la validez y confiabilidad el instrumento fue adaptado con baremos peruanos: Pérez Basilio, Madelinne (2017) número de ítems: 39 ítems. Presenta una escala ordinal y tiene en cuenta respuestas politómica de Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) y Siempre (5).

### **3.5. Procedimiento**

La ruta o proceso diseñado, contiene la exhaustiva revisión de la literatura con respecto a la variable de estudio seleccionada, luego se seleccionó el autor base que direccionaría la investigación a nivel teórico y con ello la elección del instrumento de medición que tenga el sustento teórico la validez y confiabilidad necesaria para su aplicación. Obtenido los insumos teóricos se obtuvo el permiso correspondiente para llevar a cabo la investigación. Aplicados los instrumentos estos serán organizados y procesados en el software SPSS versión 26.

### **3.6. Métodos de análisis de datos**

El diseño de la investigación es no experimental por lo tanto no se manipulará la variable, y se pretende determinar la relación entre ellas, para ello se plantearán las hipótesis para aceptar o rechazarlas luego del procesamiento estadístico. La hipótesis de trabajo será procesadas y probadas mediante el coeficiente de correlación de Pearson.

### **3.7. Aspectos éticos**

Se ha considerado respetar el consentimiento informado a los participantes, donde ellos eligen voluntariamente participar o no, así como el secreto a la confidencialidad de los datos. También se ha seguido los lineamientos dados por la universidad que se encuentran precisados en la guía de elaboración de tesis y teniendo en cuenta sobre todo considerar el derecho al autor y la propiedad intelectual haciendo buen uso de las normas APA para las citas textuales.

## IV. RESULTADOS

### 4.1. Resultados descriptivos

Recabados los datos de los 86 alumnos encuestados se procedió al análisis descriptivo.

#### Descripción de la variable: Estrategias de afrontamiento

Tabla 1.

*Niveles de las estrategias de afrontamiento*

Niveles	f	%
Muy pocas veces emplea esta forma	11	12.79%
Depende de las circunstancias	75	87.21%
Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0.00%
Total	86	100%

Elaboración propia.

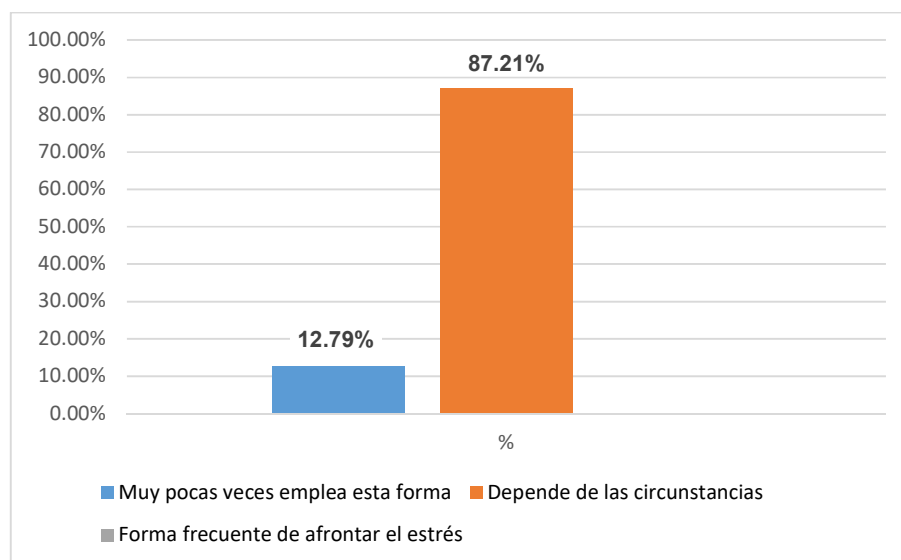


Figura 2. Niveles de la variable estrategias de afrontamiento

En la tabla 1 y figura 2, se evidenció que, respecto al uso de estrategias de afrontamiento, el 87.21% de los encuestados se encontró en el grupo “Depende de las circunstancias”, en tanto que el 12,79% evidenciaron un “Muy pocas veces emplea esta forma”, finalmente, ningún participante conformó parte del grupo “Forma frecuente de afrontar el estrés”.

Tabla 2.

*Niveles de las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento*

Niveles	Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema		Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción		Otras estrategias adicionales de afrontamiento	
Bajo	4	4.65%	5	5.81%	44	51.16%
Medio	26	30.23%	34	39.53%	39	45.35%
Alto	56	65.12%	47	54.65%	3	3.49%
Total	86	100%	86	100%	86	100%

Elaboración propia.

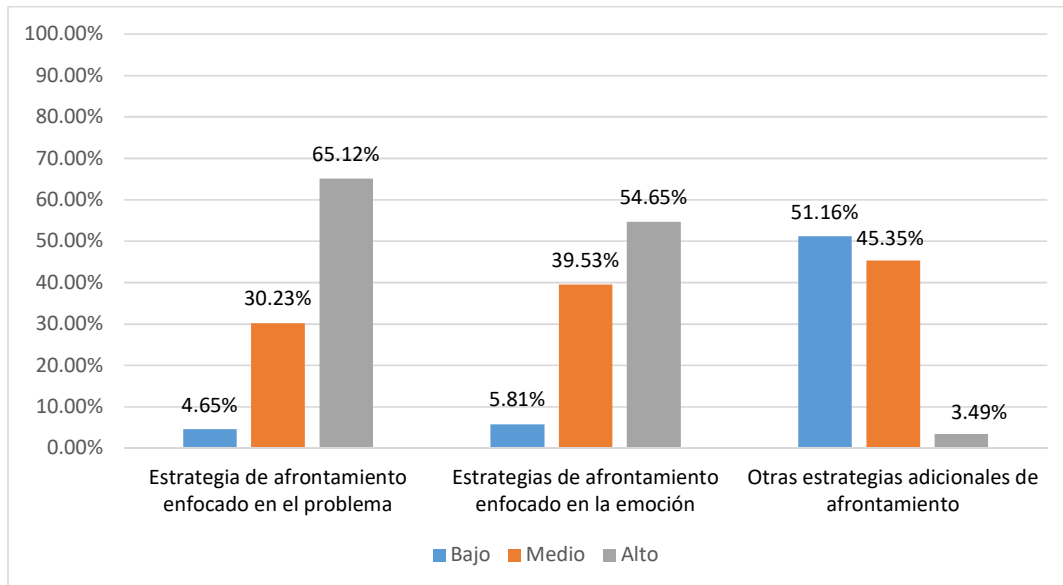


Figura 3. Niveles de las dimensiones de la variable estrategias de afrontamiento

La tabla 2 y figura 3, se halló respecto a la dimensión “Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema” el 65,12% se encontró en el nivel alto, el 30,23% medio, y bajo un 4.65%. Respecto a la dimensión “Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción” el 54,65% se encontró en alto, el 39,53% medio, y el 5.81% bajo. La dimensión “Otras estrategias adicionales de afrontamiento” el 51,16% en alto, el 45,35% medio, y el 3,49% bajo.

Tabla 3.

*Niveles de las estrategias de bienestar psicológico*

Niveles	f	%
Bajo	2	2.33%
Medio	31	36.05%
Alto	53	61.63%
Total	86	100%

Elaboración propia.

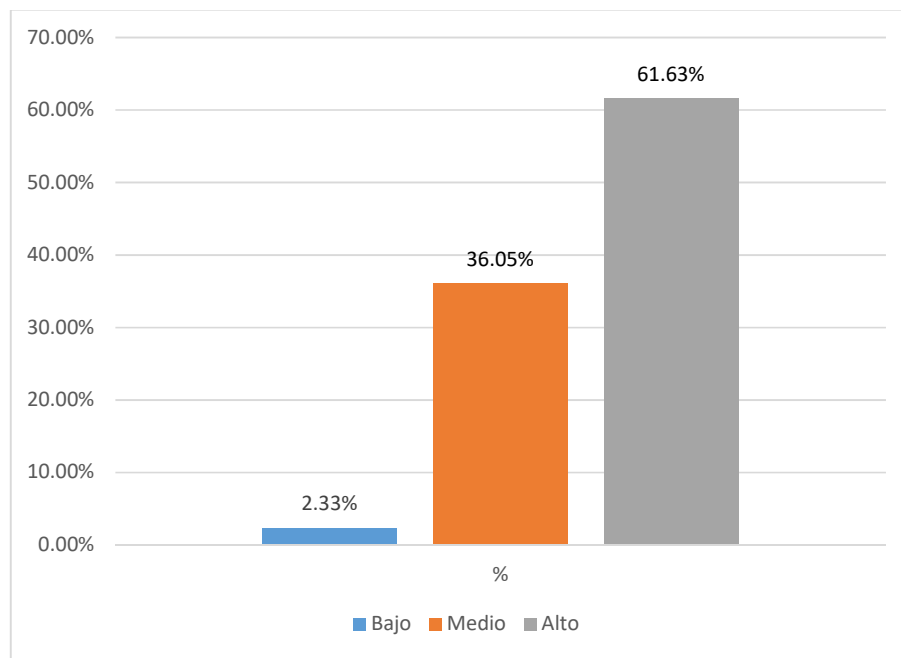


Figura 4. Niveles de la variable Bienestar psicológico.

En la tabla 3 y figura 4, se halló que el 61.63% de los encuestados mostraron en el nivel alto, en tanto que el 36, 05% evidenció un nivel alto, finalmente, sólo el 1,23% indicó un nivel bajo.

Tabla 4.

*Niveles de las dimensiones de la variable Bienestar psicológico*

Niveles	Autoaceptación		Relaciones positivas		Autonomía		Dominio del entorno		Propósito de vida		Crecimiento personal	
Bajo	1	1.16%	31	36.05%	2	2.35%	2	2.33%	1	1.16%	2	2.33%
Medio	3	3.49%	43	50.00%	20	23.53%	31	36.05%	3	3.49%	1	1.16%
Alto	82	95.35%	12	13.95%	63	74.12%	53	61.63%	82	95.35%	83	96.51%
Total	86	100%	86	100%	85	100%	86	100%	86	100%	86	100%

Elaboración propia.

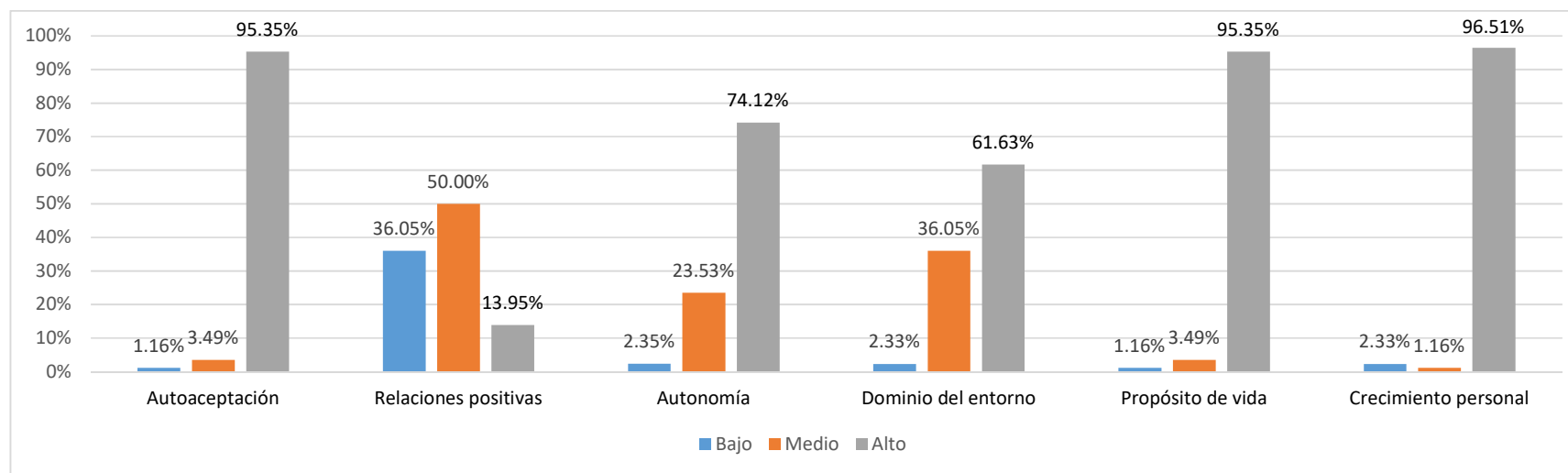


Figura 5. Niveles de las dimensiones de la variable Bienestar psicológico

La tabla 4 y figura 5, se detallaron los resultados hallados, en relación a la “Autoaceptación” el 95,35% se encontró en alto, el 3,49% medio, y bajo un 1,16%. Respecto a “Relaciones positivas” el 50% medio, el 36,05% bajo, y el 13,95% alto. “Autonomía” alcanzó el 74,12% en alto, el 23,53% medio, y el 2,35% bajo. En “Dominio del entorno” el 61,63% alto, el 36,05% medio, y bajo un 2,33%. Respecto al “Propósito de vida” el 95,35% se ubicó en alto, el 3,49% medio, y el 1,16% en bajo. La dimensión “Crecimiento personal” alcanzó el 96,51% en alto, el 2,33% en bajo, y el 1,16% en medio.

Tabla 5.

*Tabla cruzada de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico*

		Bienestar psicológico							
		Bajo		Medio		Alto		Total	
		f	%	f	%	f	%	f	%
Estrategias de afrontamiento	Muy pocas veces emplea esta forma	0	0	0	0	3	3	3	3
	Depende de las circunstancias	2	2	3	3	50	58	55	64
	Forma frecuente de afrontar el estrés	0	0	1	1	27	31	28	33
	Total	2	2	4	5	80	93	86	100

Elaboración propia.

En la tabla 5, se observó que de 86 encuestados (100%), el 58% considera que, a las Estrategias de afrontamiento “dependen de las circunstancias”, y se ubica en el nivel alto para la variable Bienestar psicológico, así mismo este nivel registró que es donde se ubica la mayor frecuencia acumulada con un 64%. El 93% de la variable Bienestar psicológico se encontró en el nivel alto, con lo cual el nivel medio y el nivel bajo son poco significativos (porcentaje muy bajo).



Tabla 6.

*Pruebas de normalidad*

	Prueba de normalidad		
		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	
	Estadístico	gl	Sig.
Estrategia de afrontamiento de estrés	0,111	86	0,010
Estrategias de afrontamiento enfocado en el problema	0,147	86	0,000
Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción	0,118	86	0,005
Estrategias de afrontamiento adicionales	0,114	86	0,008
Bienestar Psicológico	0,121	86	0,003

Elaboración propia con SPSS 26

Se presentan los hallazgos de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, cuyo número es superior a los 50 elementos (n=86). El valor de Sig para la variable “Estrategia de afrontamiento de estrés” fue de 0,010 y para la variable “Bienestar Psicológico” fue 0,000, ambos valores menores a 0.050. En cuanto a la dimensión “Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema” el valor de Sig fue 0,005; para la dimensión “Estrategia de afrontamiento enfocado en la emoción” el valor de Sig fue 0,008 y en el caso de la dimensión “Estrategia de afrontamiento enfocado a adicionales” el valor de Sig fue 0,003, en consecuencia, debido a que todos los valores de Sig fueron menores que Sig = 0,050, los datos no tienen distribución normal y por lo tanto se utilizó la correlación Rho de Spearman para la prueba de hipótesis.

## 4.2. Resultados inferenciales

Se procedió con el análisis inferencial, mediante el estadístico coeficiente de correlación Rho de Spearman.

### Contraste de la Hipótesis general

$H_0$ : No existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

$H_1$ : Existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

Tabla 7.

*Coeficiente de correlación de la Estrategia de afrontamiento y el Bienestar psicológico*

Correlaciones			Estrategia de afrontamiento de estrés	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Estrategia de afrontamiento de estrés	Coeficiente de correlación	1,000	0,016
		Sig. (bilateral)	.	0,883
		N	86	86
	Bienestar psicológico	Coeficiente de correlación	0,016	1,000
		Sig. (bilateral)	0,883	.
		N	86	86

Elaboración propia con SPSS 26.

En la tabla 7, se observó el resultado del coeficiente de correlación de Rho de Spearman obtuvo como puntaje el valor de 0.016, el cual no es significativo, debido a que el  $p$  valor fue 0.883 (mayor a 0.050). En tal sentido, no se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y se acepta la hipótesis nula  $H_0$ . Se concluyó, que no existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

### Contraste de la hipótesis específica 1

$H_0$ : No existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

$H_1$ : Existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

Tabla 8.

*Coefficiente de correlación de las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico*

Correlaciones				
			Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema	Coefficiente de correlación	1,000	0,064
		Sig. (bilateral)	.	0,556
		N	86	86
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	0,064	1,000
		Sig. (bilateral)	0,556	.
		N	86	86

Elaboración propia con SPSS 26.

En la tabla 8, se observó el resultado del coeficiente de correlación de Rho de Spearman obtuvo como puntaje el valor de 0.064, el cual no es significativo, debido a que el  $p$  valor fue 0.556 (mayor a 0.050). En tal sentido, no se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y se acepta la hipótesis nula  $H_0$ . Se concluyó, que no existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

## Contraste de la hipótesis específica 2

$H_0$ : No existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

$H_1$ : Existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

Tabla 9.

*Coefficiente de correlación de las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico*

			Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción	Bienestar psicológico
Rho de Spearman	Estrategia de afrontamiento enfocadas en la emoción	Coefficiente de correlación	1,000	-0,037
		Sig. (bilateral)	.	0,736
		N	86	86
	Bienestar psicológico	Coefficiente de correlación	-0,037	1,000
		Sig. (bilateral)	0,736	.
		N	86	86

Elaboración propia con SPSS 26.

En la tabla 9, se observó el resultado del coeficiente de correlación de Rho de Spearman que obtuvo como puntaje el valor de -0,037, el cual no es significativo, debido a que el  $p$  valor fue 0,736 (mayor a 0.05). En tal sentido, no se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y se aceptó la hipótesis nula  $H_0$ . Se concluyó, que no existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

### Contraste de la hipótesis específica 3

$H_0$ : No existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento adicionales y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

$H_1$ : Existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento adicionales y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

Tabla 10.

*Coefficiente de correlación de las estrategias de afrontamiento adicionales y el bienestar psicológico*

			Estrategias de afrontamiento adicionales	Bienestar psicológico
Rho de	Estrategias de	Coefficiente de correlación	1,000	-0,036
Spearman	afrontamiento	Sig. (bilateral)	.	0,741
	adicionales	N	86	86
	Bienestar	Coefficiente de correlación	-0,036	1,000
	psicológico	Sig. (bilateral)	0,741	.
		N	86	86

Elaboración propia con SPSS 26.

De acuerdo a la información expuesta en la tabla 10, se observó que el resultado del coeficiente de correlación de Rho de Spearman, que obtuvo como puntaje el valor de -0,036, el cual es un valor no significativo, justificado en que el  $p$  valor fue 0.741 (cantidad mayor a 0.05). En tal sentido, de acuerdo a los hallazgos mostrados en la tabla 10, se interpretó lo siguiente: no se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y se acepta la hipótesis nula  $H_0$ . Se concluyó, que no existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento adicionales y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

## V. DISCUSIÓN

Diseñar estrategias que nos permitan enfrentar las diversas exigencias sociales, laborales y académicas, garantiza mejores indicadores de bienestar personal, el mismo que se reflejará en la forma de pensar, sentir y actuar sobre sí mismo, permitiendo lograr alcanzar sus metas, el resultante lo hallamos en los sentimientos de bienestar que comienzan aflorar, garantizando una buena conexión de la persona con su entorno, siendo este el fin último que todo ser humano exige (Makhbul, y Rawshdeh, 2021).

Al iniciarse la pandemia de COVID-19, se presentaron grandes cambios en el estilo de vida de los seres humanos, comenzando por la modalidad de estudios, que tuvieron efectos negativos en la salud mental de los estudiantes, la misma que incluyó en el corte temporal de las actividades académicas. La educación cambió a una metodología de enseñanza basada en tecnologías de la información, afectando a quienes no se habían relacionado por medios virtuales hasta ese momento, lo cual provocó grandes niveles de estrés en los estudiantes de todos los niveles y sistemas educativos, como los de escuelas de preparación policial y militar. Frente a este panorama se planteó el siguiente objetivo general: Determinar la relación entre las estrategias de Afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.

Con relación a la Hipótesis General, se buscó demostrar la existencia de relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una institución castrense. En cuanto a los resultados inferenciales se observó el resultado del coeficiente de correlación de Rho de Spearman obtuvo como puntaje el valor de 0.016, el cual no es significativo, debido a que el p valor fue 0.883 (mayor a 0.050). En tal sentido, no se acepta la hipótesis sostenida ( $H_1$ ) y se acepta la hipótesis nula  $H_0$ . Concluyéndose que no existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense.

Los resultados inferenciales obtenidos difieren de los hallazgos de Paredes y Hacha (2020), quienes, al evaluar la asociación existente entre el afrontamiento y sus estrategias con relación al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de una universidad, comprobaron a través del Rho de Spearman, significancia

estadística entre ambas variables, así como, también a nivel de dimensiones, encontrándose un nivel de correlación bajo positivo. El estudio también se desglosa que las estrategias contra el estrés más utilizadas, están en relación al soporte emocional, la aceptación, la planificación y la reinterpretación positiva entre otros. En esta misma línea de estudios, hallamos discrepancias con los hallazgos obtenidos por Farfán y Rivera (2020) quienes encontraron una correlación positiva y significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado con el problema ( $\rho = .473$ ;  $p < .01$ ), con respecto al bienestar psicológico, encontrando también una relación inversa ( $\rho = -.047$ ) del bienestar para con los otros tipos de afrontamiento. De la misma manera,

Un informe similar, aunque con resultados discrepantes a los de nuestro informe es el que encontraron, Aldave, Sinche y Galarza (2020), quienes, en su informe académico, asociaron la satisfacción con la vida con el bienestar psicológico, obteniendo resultados de relación positiva bajo ( $r = .324$ ,) entre ambas variables. Respecto al informe de Ipanaque y Madueño (2020), quienes se propusieron indagar sobre la correlación de los estilos de afrontamiento al estrés con los niveles de resiliencia, los investigadores encontraron una relación significativa y positiva a nivel bajo entre el estilo de afrontamiento emocional con los niveles de resiliencia ( $Rho = 0,186$ ), cosa que no ocurre con el afrontamiento orientado al problema ni con otros estilos adicionales, mostrando discrepancias con los resultados de nuestro informe, el mismo que no halló correlación entre las variables.

A nivel descriptivo respecto al uso de estrategias de afrontamiento, el 87.21% de los encuestados se encontró en el grupo “Depende de las circunstancias”, en tanto que el 12,79% evidenciaron un “Muy pocas veces emplea esta forma”, finalmente, ningún participante conformó parte del grupo “Forma frecuente de afrontar el estrés”. Respecto a las dimensiones de la variable se halló que en la Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema el 65,12% se encontró en el nivel alto, el 30,23% medio, y bajo un 4.65%. Respecto a la dimensión “Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción” el 54,65% alto, el 39,53% en medio, y el 5.81% en bajo. Respecto a la dimensión “Otras estrategias adicionales de afrontamiento” el 51,16% en alto, el 45,35% medio, y el 3,49% en bajo. A nivel descriptivo respecto a la variable 2 denominada Bienestar Psicológico

se evidenció que el 61.63% de los encuestados ubicaron en el nivel alto, el 36,05% medio, el 1,23% en bajo. A nivel de dimensiones respecto a la misma variable se halló que la dimensión “Autoaceptación” el 95,35% se encontró en el nivel alto, el 3,49% medio, y bajo un 1.16%. Respecto a la dimensión “Relaciones positivas” el 50% se encontró en el nivel medio, el 36,05% bajo, y el 13,95% en alto. La dimensión “Autonomía” alcanzó el 74,12% en alto, el 23,53% medio, y el 2,35% bajo. En la dimensión “Dominio del entorno” el 61,63% en alto, el 36,05% medio, y en bajo un 2,33%. Respecto a la dimensión “Propósito de vida” el 95.35% nivel alto, el 3,49% medio, y el 1,16% en bajo. La dimensión “Crecimiento personal” alcanzó el 96,51% en alto, el 2,33% bajo, y el 1,16% medio.

Desde una perspectiva teórica, el afrontamiento se caracteriza por la adaptación dependiente del contexto en donde se utiliza, esto significa que determinadas estrategias actuarán de forma eficaz en un contexto específico y no en otro diferente. En este sentido podemos mencionar los deportes extremos los cuales se pueden utilizar como una estrategia de relajación en el ámbito militar sin embargo esto no es recomendable para personas que no tienen la preparación física y técnica apropiada. En lo que respecta a la parte académica entre las estrategias que predominan están la reevaluación positiva, capacidad de análisis, planificación de las actividades, entre otras, las cuales pueden adaptarse de acuerdo a las circunstancias.

Con relación a los resultados de la Hipótesis Específica<sup>1</sup>, donde se buscó demostrar la existencia de relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022. Los resultados demostraron según el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, se obtuvo el valor de 0.064, el cual no es significativo, debido a que el p valor fue 0.556 (mayor a 0.050). En tal sentido, no se acepta la hipótesis sostenida ( $H_1$ ) y se acepta la hipótesis nula  $H_0$ . Concluyendo que no existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de la institución evaluada.

Así mismo los resultados expuestos tiene ciertas similitudes con los hallazgos de Velásquez (2018), quien buscó hallar la correlación de la didáctica militar con el estrés académico, todo ello en la escuela de preparación del ejército, demostrando



niveles altos de estrés académico (80 % a 99%), siendo evidente los aspectos “estrés general” e “ansiedad social” que alcanzan el 95.7%, el “estrés en los exámenes” que llega al 91.4%. el estudio concluye que la enseñanza y la forma cómo se organizaba guardaba relación significativa con el estrés académico entre los participantes de la muestra de la muestra analizada.

Con relación a los resultados de la Hipótesis Específica 2, donde se buscó demostrar la existencia de relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022. se observó según el resultado del coeficiente de correlación de Rho de Spearman que el valor obtenido fue de 0.114, el cual no es significativo, debido a que el p valor fue 0.200 (mayor a 0.05). En tal sentido, no se acepta la hipótesis sostenida ( $H_1$ ) y se acepta la hipótesis nula  $H_0$ . Concluyendo, que no existe una relación directa y significativa entre la autoeficacia y autorregulación académica en estudiantes de la muestra analizada.

Los resultados discrepan con los hallazgos a nivel descriptivo que obtuvieron Dumciene y Pozeriene (2022) quienes al evaluar los cambios en las emociones, las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de posgrado, en plena segunda ola de COVID-19, encontraron que los niveles de felicidad, entusiasmo e inspiración de los componentes del constructo de emoción aumentaron de manera estadísticamente significativa ( $p < 0.05$ ), pero los puntajes de los componentes de tristeza, miedo, enojo, vergüenza y ansiedad disminuyeron significativamente ( $p < 0,05$ ), bajo esta línea se comprobó que la muestra analizada tuvieron mejorar en sus habilidades adaptativas probablemente en el entorno de exposición prolongada a la enfermedad por coronavirus, ya que, la mayoría de los indicadores de bienestar psicológico mejoraron significativamente después de la segunda ola.

Bajo una perspectiva teórica, comprendemos que el buen manejo del estrés en una sociedad cambiante y competitiva, describe a personas que controlan su interacción con su entorno para buscar soluciones a los problemas y así reducir el estrés, el mismo incluye dos tipos de mecanismos los primitivos y los de defensa, según Pearling y Schooler, como se citó en García y Llabaca (2013). Una de las estrategias de afrontamiento más comunes se relaciona con la evitación, el

distanciamiento mental y conductual, esta podría estar condicionada, ya que, se podrían considerar como apropiadas, pero solo en determinadas situaciones, minimizando con ello su efecto negativo, escapando de la presión y permitiéndole renovar energías, ratificando las responsabilidades (Piemontesi y Heredia, 2009). Una de las características para diseñar estrategias efectivas de afrontamiento contra la presión social, la ansiedad y el estrés está relacionado con la capacidad del individuo de ser flexible para amoldarse y adecuarse rápidamente a las exigencias del contexto, de afrontar el estrés con eficacia y dándole a las personas una variedad de opciones, respecto a que estrategias a utilizar en un momento determinado (Kato,2012). Esto les permite a las personas desarrollar sus propias estrategias que le ayudarán a lidiar con el estrés, un proceso en donde se va modificando la interpretación de lo que pasa en la realidad y produce tensión. (Chau et al. 2002).

Respecto a los resultados de la Hipótesis Específica 3, que tuvo como fin demostrar la existencia de correlación positiva significativa de las estrategias de afrontamiento adicionales con el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022. Según el resultado de Rho de Spearman, que obtuvo 0.114, el cual no es significativo, debido a que el p valor fue 0.200 (mayor a 0.05). En tal sentido, no se acepta la hipótesis sostenida ( $H_1$ ) y se acepta la hipótesis nula  $H_0$ . Se concluyó, que no existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento adicionales y el bienestar psicológico en estudiantes de la muestra analizada. Diversos teóricos sostienen que el afrontamiento es un mecanismo, que diseñan las personas, con el propósito de determinar de manera efectiva, las necesidades y las características de la situación estresante, esto permite al individuo evaluar la capacidad de resistencia que se tiene ante los estresores involucrados, permitiendo a las personas tener respuestas oportunas y adecuadas con cada situación, es importante desarrollar la flexibilidad ante los eventos.

A través de los años y considerando que las exigencias sociales, laborales y personales van cambiando, los factores que desencadena situaciones de estrés en la población van transformándose, ello incluye el esfuerzo que involucran, los cambios en los agentes estresores van cambiando y afectan a nivel cognitivo, emocional y conductual, por lo tanto es necesario desarrollar y fomentar desde las

escuelas la formación de estrategias y técnicas que permitan a los individuos asumir con éxito los desafíos de una sociedad cada vez más exigente y competitiva, de esta manera la persona encuentra con mayor solvencia y efectividad, soluciones a situaciones complejas. El afrontamiento con un conjunto de esfuerzos de tipo cognitivo y conductual, que las personas aplican en el propósito de atender las demandas y las situaciones complejas que enfrentan en su interacción social. También se refuerza el principio de que considerando, las etapas de desarrollo biológico y emocional del ser humano, las estrategias para enfrentar apropiadamente cuadros de estrés, van cambiando, acorde a las exigencias sociales y laborales.

## VI. CONCLUSIONES

**Primera:** Con relación al objetivo general de la investigación se logró comprobar que no existe una relación directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022; según el valor de significancia estadística ( $p$  valor =  $0.883 > 0.050$ ). Es decir, las muestras evaluadas se desarrollan de manera independiente.

**Segunda:** Con relación al objetivo específico 1 de la investigación se logró comprobar que no existe una relación directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022; según el valor de significancia estadística ( $p$  valor =  $0.556 > 0.050$ ).

**Tercera:** Con relación al objetivo específico 2 de la investigación se logró comprobar que no existe una relación directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022; según el valor de significancia estadística ( $p$  valor =  $0.736 > 0.050$ ).

**Cuarta:** Con relación al objetivo específico 3 de la investigación se logró comprobar que no existe una relación directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento adicionales y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022; según el valor de significancia estadística ( $p$  valor =  $0.741 > 0.050$ ).

## VII. RECOMENDACIONES

**Primera:** A los directivos del instituto castrense materia de investigación, se recomienda realizar modificaciones a su plan curricular, con el propósito de adicionar analizar los procedimientos, metodologías y estrategias que se utilizan en los procesos de evaluación en cada semestre, con el fin de adecuarlos a las exigencias de la educación superior actual.

**Segunda:** A los responsables del área de Bienestar del Educando se recomienda desarrollar un programa integral sobre estrategias de afrontamiento tendientes a manejar las situaciones estresantes, manteniendo en los futuros oficiales un equilibrio emocional necesario para el desarrollo de sus funciones.

**Tercera:** Capacitar al personal docente, con el propósito de conocer las distintas estrategias de afrontamiento que desarrollan los estudiantes cadetes ante escenarios estresantes, para así poder entender las diferentes conductas y actitudes que muestran en su diaria convivencia en su centro de estudios.

**Cuarta:** Al departamento de psicología se recomienda incluir en su plan de actividades anual, diferentes actividades que promuevan la salud mental, el equilibrio emocional, la empatía, la resiliencia y el bienestar personal como forma de vida.

## REFERENCIAS

- Atienza, F.; Pons, D.; Balaguer, I. y García, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la vida en adolescentes. *Psicothema*  
Recueprado de: <https://www.psicothema.com/pdf/296.pdf>
- Bello, I., Martínez, A. L., Peterson, P. M., & Sánchez, L. V. (2021). Estrategias de afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31–48.  
<https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>
- Bhattacharjee, A., & Ghosh, T. (2022). COVID-19 Pandemic and Stress: Coping with the New Normal. *Journal of Prevention and Health Promotion*, 3(1), 30-52. <https://doi.org/10.1177/26320770211050058>
- Castaño, F. y León, B. (2010) Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *En International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. Universidad de Extremadura de España. 10(2). 245 – 257. Recuperado de: <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estres>
- Casullo, M., Fernández M. (2001). Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes Adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología/ UBA*, 6 (1): 25-49. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645443005.pdf>.
- Casullo, M. y Solano, A. (2002) Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. Buenos Aires, Argentina. *Revista de Psicología de la PUCP*. Recuperado de: <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>
- Chatterjee, S. (2022). The Higher Education Experience of Students During the COVID-19 Pandemic and the Impact on Mental Well-Being: A Review of the Literature. *Mental Health and Higher Education in Australia*, 1, pp 209–238. [https://doi.org/10.1007/978-981-16-8040-3\\_13](https://doi.org/10.1007/978-981-16-8040-3_13)
- Civilotti C, Di Fini G, Maran DA. (2021). Trauma and Coping Strategies in Police Officers: A Quantitative-Qualitative Pilot Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 18(3):982. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030982>

- Delfino, G.; Muratori, M. Zubieta, M. (2021). Bienestar psicosocial y satisfacción con la vida en estudiantes militares. *Revista Digital Universitaria*. Recuperado de: <https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/35028>
- Del Valle, V. M., Hormaechea, F., y Urquijo, S. (2015). El Bienestar Psicológico: Diferencias según sexo en estudiantes universitarios y diferencias con población general. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/3334/333443343003.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck, D. (2006). *Adaptación española de las Escalas de Bienestar Psicológico* Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577.
- Dumciene, A. y Pozeriene, J. (2022). The Emotions, Coping, and Psychological Well-Being in Time of COVID-19: Case of Master's Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6014. <https://doi.org/10.3390/ijerph19106014>
- Farfán, Y. y Rivera, M. (2020). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el COVID 19 en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima*. Recuperado de: <http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00>
- Fedorenko, O., Dotsenko, V., Okhrimenko, I., Radchenko, K., & Gorbenko, D. (2020). Coping Behavior of Criminal Police Officers at Different Stages of Professional Activity. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11(2), 124-146. <http://dx.doi.org/10.18662/brain/11.2/78>
- Falt, E. (10 de octubre de 2020). How Do We Protect the Mental Health of Students in a Pandemic, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. <https://en.unesco.org/news/how-do-we-protect-mental-health-students-pandemic>
- García, F. y Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, Afrontamiento y Bienestar Psicológico en adultos jóvenes. *Revista Boliviana Ajayu*. Recuperado de: [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612013000200003](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612013000200003)
- García, J. (2013). Bienestar Psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Revista Salud y Sociedad*. 4(1), 48-58. Recuperado de: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-)

74752013000100004

- González, R., Montoya, I., Casullo, M. M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias afrontamiento y bienestar en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias afrontamiento y bienestar en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. Recuperado de: <http://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>  
<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/468737/retrieve>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. México: McGraw-Hill Education.
- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*. 37(2) pp. 327 – 334. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Instituto Nacional de Salud Mental (2020). *Pacientes de diversas regiones reciben atención en salud mental, sin desplazarse a la capital*  
<https://www.insm.gob.pe/oficinas/comunicaciones//2020/.html>
- Ipanaque, K. Madueño, I. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en personal de tropa de un cuartel militar*. (Tesis doctoral) Universidad: César Vallejo, Cajamarca. Perú.
- Jamro, D., Zurek, G., Lachowicz, M., & Lenart, D. (2021). Influence of physical fitness and attention level on academic achievements of female and male military academy cadets in poland. *In Healthcare* (Vol. 9, No. 10, p. 1261). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare9101261>
- Limonero, J. T, Tomás-sábado, J., Fernández-Castro, J., Gómez-Romero, M. J., & Ardilla-Herrero, A. (2012). Estrategias de afrontamiento resilientes y regulación emocional: Predictores de satisfacción con la vida. *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 20(1), 183-196.
- Lopes, A, y Nihei, O. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PLoS ONE* 16(10), e0258493. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258493>
- Makhbul, Z. K. M., & Rawshdeh, Z. A. (2021). Mental stress post-COVID-19.



- International Journal of Public Health Science*, 10(1), 194-201. DOI: 10.11591/ijphs.v10i1.20497
- Martos, A.; Barragab, A.; Molero, M. & Simón, M. (2021) *Avances de investigación en salud a lo largo del ciclo vital*. Editorial Dykinson S.L. Madrid.
- Meinck, S., Fraillon, J., Strietholt, R. (2022). The impact of the COVID-19 pandemic on education: international evidence from the Responses to Educational Disruption Survey (REDS). UNESCO.  
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000380398>
- Melgarejo, C: (2017). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en trabajadores de la subgerencia de salud y programas sociales de la Municipalidad de Puente Piedra*. Recuperado de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/14401>
- Ministerio de Salud. (2020). *Plan de salud mental Perú, 2020 - 2021 (En el contexto covid-19)*. Lima: MINSa. pp. 26. Recuperado de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- Montes, J. (2020). El duelo al mundo de ayer: la vida en la escuela después del COVID-19. *Psicología en contextos de COVID-19*. ASCOFAPSI/ 169. Recuperado de [https://ascofapsi.org.co/pdf/Psicologia-contextos-COVID-19\\_web.pdf](https://ascofapsi.org.co/pdf/Psicologia-contextos-COVID-19_web.pdf)
- Morales, B.G., Moysén, A. (2015). Afrontamiento del Estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. Universidad Autónoma del Estado de México, *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*.
- Moreno, M., Menéndez, T., & Turró, T. (2001). Factores Psicosociales y estrés en el medio militar. *Revista Cubana de Medicina Familiar*, Scielo, versión Online ISSN 1561-3046.
- Moyano, E. y Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Revista Universum*, 22(2), 177-193.
- Nordin, Noradilah (2019) *Estrés percibido, dependencia de teléfonos inteligentes, comportamientos de afrontamiento y bienestar psicológico entre estudiantes universitarios en Malasia*  
<https://eric.ed.gov/?q=military+stress+coping+and+psychological+well-being&id=ED604800> <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1295578.pdf>

- Organización Mundial de la Salud (2020). *Una oportunidad para impulsar un aumento a gran escala de la inversión en salud mental*.  
<https://www.who.int/es/news/item/27-08-2020-world>
- Organización Internacional del Trabajo (2019). *Salud y seguridad en trabajo en América Latina y el Caribe*. Recuperado de:  
<https://www.ilo.org/americas/temas/salud-y-seguridad-en-trabajo/lang>
- Oviedo, A. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en ingresantes a una universidad pública del Callao. 2017* [Tesis de posgrado, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio institucional de la URP.  
[https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/4305/M-PSIC-T030\\_25473498\\_M%20%20%20OVIDEDO%20ALVAREZ%20ANA%20MAR%20c3%8dA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/4305/M-PSIC-T030_25473498_M%20%20%20OVIDEDO%20ALVAREZ%20ANA%20MAR%20c3%8dA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Pandey, P., & Pandey, M. M. (2021). *Research Methodology Tools and Techniques*. Buzau: Bridge Center. <https://n9.cl/s39it>
- Pérez, C. Morales, H. y Wetzeel, M. (2002). Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes hospitalizados. *Revista de Psicología de PUCP*, 20 (1), 94 -134.
- Piemontesi, S. E., & Heredia, D. E. (2009). Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición. *Anales de Psicología*, 25(1), 102-111.
- Rachida, D.; Gonzalez, J. y Ayala, P. (2019) *Re-inventando la investigación en salud y educación para una sociedad*. Libros electrónicos, Editorial Universidad de Almería.
- Reyes, G.; y Tonato, C. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una escuela superior militar*. Universidad central del Ecuador  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/24208/1/UCE-FCP-REYES%20GLORIA-TONATO%20CELIA.pdf>
- Sánchez, H., y Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la investigación Científica Lima: Visión universitaria*.
- Scholten, H., et al. (2020). Psychological Approach to COVID-19: A Narrative Review of the Latin American Experience. *Revista Interamericana De Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(1), e1287.  
<https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i1.1287>

Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte – 2017* [Tesis de posgrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio institucional de la UPCH.

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos\\_UrbanoReano\\_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Velásquez, G. (2018). *Didáctica militar y estrés académico de los oficiales alumnos del diplomado en liderazgo y gestión de la Compañía de Infantería, en la Escuela de Infantería del Ejército*. (Tesis de maestro) Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú

<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/2698/TM%20-%20VELASQUEZ%20H.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1. Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Metodología
Problema General ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar Psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022?	Objetivo General Determinar la relación entre las estrategias de Afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.	Hipótesis General Existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.	Estrategias de afrontamiento de estrés	Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo Planificación Supresión de otras actividades Postergación del afrontamiento Búsqueda de apoyo social	1,14,27,40 2,15,28,41 3,16,29,42 4,17,30,43 5,18,31,44	Tipo: Básica Diseño: No experimental. Transversal Nivel: Correlacional Método: Descriptivo, Hipotético deductivo. Población: 110 estudiantes de secundaria. Muestreo: probabilístico aleatorio. Muestra : 86 estudiantes cadetes. Técnicas: La Encuesta Instrumentos: Escala de Afrontamiento al estrés. Autor Base: Carver y Scheier, 1981. Escala de Bienestar psicológico. Autor base: Ryff (1989).
Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocada en el problema y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022?	Objetivos específicos Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.	Hipótesis Específicas Existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.		Estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción	Reinterpretación positiva y crecimiento Aceptación Acudir a la religión Enfocar y liberar emociones	6,19,32,45 7,20,33,46 8,21,34,47 9,22,35,48 10, 23, 36,49	
¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocada en la emoción y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022?	Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.	Existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.	Bienestar psicológico	Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito de vida Crecimiento personal	Autoevaluación positiva Preocupación por el bienestar del otro Ser independiente Control en las relaciones interpersonales Sentido de vida Autopercepción de expansión personal	1,7,13,19,25,31,2,8,14 20,26,32,24,30,34 3,4,9,10,15,21,27,33,5,11 16,22,28,39,6,12 17,18,23,29 35,36,37,38	
¿Cuál es la relación entre estrategia adicional al afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022?	Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento adicional y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.	Existe relación significativa directa entre las estrategias de afrontamiento adicionales y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una Institución castrense, Chorrillos 2022.		Otras estrategias adicionales de afrontamiento	Negación Conductas inadecuadas Distracción	11,24,37,50 12,25,38,51 13,26,39,52	

## ANEXO 2. Matriz de operacionalización.

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Naturaleza de la variable	Escala de medición
Estrategias de afrontamiento de estrés	Se trata de aquellos mecanismos propios o adquiridos que cada individuo manifiesta para enfrenar situaciones perturbadoras, y de esta manera autorregular sus emociones (Carver y Scheier, 1981 citados por Chacaliza, 2020)	Las Estrategias de Afrontamiento al estrés, se operacionalmente en tres dimensiones, en cinco indicadores y 52 ítems, tomado del modelo de Autorregulación de Carver y Scheier (1981) y adaptado por Wan, Celia 2018	Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema	Afrontamiento activo	1,14,27,40	Cuantitativa	Ordinal
				Planificación	2,15,28,41		
				Supresión de otras actividades	3,16,29,42		
				Postergación del afrontamiento	4,17,30,43		
				Búsqueda de apoyo social	5,18,31,44		
				Búsqueda de soporte emocional	6,19,32,45		
				Reinterpretación 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		
Bienestar psicológico	Ryff (1989), señala que el bienestar psicológico es el desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo.	Bienestar psicológico se identificó mediante la puntuación arrojada por la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, conformado por 39 ítems, distribuidos en seis dimensiones: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Propósito de vida y Crecimiento personal.	Otras estrategias adicionales de afrontamiento	Negación	11,24,37,50	Cuantitativa	Ordinal
			Conductas inadecuadas	12,25,38,51			
			Distracción	13,26,39,52			
			Autoaceptación	Autoevaluación positiva	1,7,13,19,25,31,2,8,14		
			Relaciones positivas	Preocupación por el bienestar del otro	20,26,32,24,30,34		
			Autonomía	Ser independiente	3,4,9,10,15,21,27,33,5,11		
			Dominio del entorno	Control en las relaciones interpersonales	16,22,28,39,6,12		
			Propósito de vida	Sentido de vida	17,18,23,29		
			Crecimiento personal	Autopercepción de expansión personal	35,36,37,38		

## Anexo. Ficha técnica

### Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE).

Ficha técnica COPE.

### Ficha técnica cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE (1996).

---

<b>Nombre</b>	: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)- Cuestionario Multidimensional de Afrontamiento (COPE-52)
<b>Año</b>	: 1989
<b>Autor</b>	: Carver; et.AL
<b>Procedencia</b>	: Estados Unidos
<b>Estilos</b>	: Enfocado en el problema, en la emoción y en otros estilos de afrontamiento
<b>Traducción al español</b>	: Salazar C. Víctor y Sánchez R
<b>Año</b>	: 1993
<b>Adaptación al Perú</b>	: Casuso
<b>Año</b>	: 1996
<b>Ultima Validación</b>	: Wan, Celia. Con: Percepción de salud, emociones y afrontamiento en alumnos universitarios de Psicología 2018
<b>Año</b>	: 2018
<b>Total de Ítems</b>	: 52 distribuidos en 13 áreas

---

## **Descripción.**

El COPE fue diseñado por Carver, Scheir & Weintraub, (1989), adaptado al Perú por Casuso (1996) citado por Díaz Acosta (2015). La escala tiene trece dimensiones de afrontamiento, y cuenta con 52 ítems dicotómicos redactados en primera persona. Su administración es individual o colectiva, siendo aplicable a personas de 16 años a más, en 20 minutos aproximadamente. Su objetivo es la evaluación de los modos de afrontamiento al estrés.

Estructura de la prueba: el instrumento incorpora tres modos afrontamiento al estrés, conformados por sub test:

- Modos de afrontamiento enfocados en el problema.
- Afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social (por razones instrumentales).
- Modos de afrontamiento que se centran en la emoción.
- Búsqueda de apoyo social (por razones emocionales), reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación, acudir a la religión.
- Otros modos de afrontamiento
- Enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual, y desentendimiento mental.

## **Validez y Confiabilidad.**

La validez de constructo del COPE, fue realizado por Carver, et al., (1989) citado por Díaz Acosta (2015), a través del análisis factorial de las respuestas de 978 estudiantes de la Universidad de Miami. El análisis arrojó 12 factores con valores mayores a 1.0, de los cuales 11 fueron fácilmente interpretables. El restante, que no llegó a una carga factorial superior a 0.3, siendo excluido del resultado final. La composición de aquellos 11 factores concordó con la asignación de los ítems a las escalas, a excepción de los ítems de las escalas búsqueda de soporte social, afrontamiento activo y de planificación, que aparecieron juntos en un mismo factor; sin embargo, se consideró adecuado mantenerlos como factores independientes de acuerdo a los criterios del modelo teórico.

Asimismo, Carver, et al., (1989), obtuvieron la confiabilidad del COPE, mediante el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach, el cual fue analizado para cada escala. Los valores arrojados fueron altos, oscilando entre 0,60 y 0,92, a excepción de la escala de desentendimiento cognitivo que alcanzó el valor de 0,45. La confiabilidad test retest tuvo



un rango de 0,42 a 0.89 para seis semanas y de 0,46 a 0,86 para ocho semanas, entre ambas aplicaciones.

Fiabilidad: Consistencia interna: 0.45-0.92. fiabilidad test-retest (8 semanas) y 0.42-0.89 (6 semanas). Correlación versión general y situacional: menor de 0.40 (salvo escalas de consumo de alcohol o drogas y religión).

### **Corrección e interpretación.**

Tiempo de administración: 15-20 minutos, se suma la puntuación de los ítems para cada sub escala, invirtiendo la del ítem 15 antes de sumarse puesto que es indirecto. El objetivo de este cuestionario es identificar cuáles son las estrategias que más utiliza la persona frente a una situación estresante. Las respuestas están organizadas en una escala de 13 formas de afrontamiento. Estas constan de 4 posibles respuestas o formas de afrontar la tensión de estrés. Los puntajes elevados en la escala señalan que tipo de estrategia de afrontamiento es más utilizada con frecuencia. El instrumento considerara tres tipos cada una con estrategias de afronte.

### **Dimensiones de la escala**

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema.

- Afrontamiento activo: 1,14,27,40
- Planificación: 2,15,28,41
  
- La supresión de otras actividades: 3,16,29,42
- La postergación del afrontamiento: 4,17,30,43
- La búsqueda de apoyo social: 5,18,31,44

**Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción.**

- La búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45
- Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7,20,33,46
- La aceptación: 8,21,34,47
- Acudir a la religión: 9,22,35,48

- Análisis de las emociones: 10, 23, 36,49

**Otros estilos adicionales de afrontamiento.**

- Negación: 11,24,37,50
- Conductas inadecuadas: 12,25,38,51
- Distracción: 3,26,39,52

Para la corrección de la escala se creó una plantilla de hoja del programa Microsoft Excel donde se depositaron los datos para realizar las sumatorias directas y así obtener el perfil con los tipos de estilos de afrontamiento.

Para determinar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento, debe considerarse que aquellas en la cual tuviera mayores puntajes, estarían indicando que son las formas más comunes de afrontar las cargas de estrés, por parte del sujeto. Este indicador se hace en función a los siguientes criterios:

25 Puntos: muy pocas veces emplea esta forma

50-75 Puntos: Depende de las circunstancias

100 Puntos: Forma frecuente de afrontar el estrés

## CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA: (NO)

SIEMPRE: (SI)

	SI	NO
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8. Aprendo a convivir con el problema.		
9. Busco la ayuda de Dios.		
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12. Dejo de lado mis metas		
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15. Elaboro un plan de acción		
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema		
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20. Trato de ver el problema en forma positiva		
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22. Deposito mi confianza en Dios		

23. Libero mis emociones		
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25. Dejo de perseguir mis metas		
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		
28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33. Aprendo algo de la experiencia		
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40. Actúo directamente para controlar el problema		
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47. Acepto que el problema ha sucedido		
48. Rezo más de lo usual		
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"		
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52. Duermo más de lo usual		

## FICHA TÉCNICA

Nombre original del instrumento	: Escala de Bienestar psicológico de Ryff Autora : Carol Ryff (1995)
Procedencia	: Estados Unidos
Adaptación (baremos peruanos)	: Pérez Basilio, Madelinne (2017). Número de Ítems : 39 ítems.
Ámbito de aplicación	: Adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel de cultura mínima para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.
Forma de Aplicación	: Individual y/o colectiva
Tiempo de aplicación	: Entre 15 a 20 minutos.
Finalidad	: Determinar el nivel de bienestar psicológico.

### **Validez:**

La validez del instrumento original fue determinada mediante el método de validez concurrente entre la versión original y el inventario de felicidad, obteniendo una relación alta, positiva y significativa con un índice del 0.899.

La escala de bienestar psicológico, ha sido adaptado y validado en Perú por Pérez Basilio Madelinne (2017), el cual se realizó un estudio de normalización de la escala de bienestar psicológico de Carol Ryff. Para determinar la validez de la escala se ejecutó un estudio de correlación entre la versión española, los cuales indicaron que representa bien los elementos teóricos esenciales de cada una de las dimensiones, siendo así en el análisis factorial confirmatorio no evidencio un nivel de ajuste satisfactorio al 46 modelo teórico planteado, por lo cual, para mejorar la propiedad psicométrica, se desarrolló una versión corta (Pérez, 2017).

### **Confiabilidad:**

La confiabilidad del instrumento original fue determinada mediante el método de consistencia interna, el estadístico alfa de Cronbach, hallando un índice superior a 0.70; el alfa de Cronbach para cada dimensión fueron las siguientes: Autoaceptación 0.87; Relaciones Positivas 0.80; Crecimiento Personal 0.78; Manejo del Ambiente 0.80; Sentido de Vida 0.82 y Autonomía 0.79.

La Escala de Bienestar psicológica adaptada por Pérez Basilio, Madelinne (2017), tiene coeficiente de confiabilidad fue de 0,84 a 0,70 (Pérez, 2017).

### **Tipo de escala**

Escala de tipo ordinal conformado por:

- Totalmente Desacuerdo
- Poco de Acuerdo
- Moderadamente de Acuerdo
- Muy de Acuerdo
- Bastante de Acuerdo
- Totalmente de Acuerdo

Asimismo, consta de seis dimensiones: auto-aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal.

### **Clasificación de ítems**

En cuanto su clasificación los individuos deben responder de acuerdo a su opinión personal cada alternativa presentada en la escala.

Las respuestas se clasifican según las 6 alternativas dadas a los ítems correspondientes a cada dimensión:

- Autoaceptación: (1,7,13,19,25,31,2,8,14)
- Relaciones Positivas: (20,26,32,24,30,34)
- Autonomía: (3,4,9,10,15,21,27,33,5,11)
- Dominio del Entorno: (16,22,28,39,6,12)

Propósito de la vida: (17,18,23,29)

Crecimiento Personal: (35,36,37,38)

### **Puntuación**

El puntaje de cada respuesta vale (1=1), (2=2), (3=3), (4=4), (5=5), (6=6), sin embargo, se debe invertir el siguiente ítem:17,23,15,26,21, el cual la puntuación sería (1=6), (2=5),(3=4), (4=3), (5=2), (6=1).

Baremos de calificación

El autor de la adaptación realizó el estudio, con 390 trabajadores de empresa industrial, el cual está ubicada en el distrito de los olivos, sus edades oscilan entre 20 y 58 años y de ambos sexos

Como finalidad se realizó baremos generales y de género continuación:

*Baremos generales de la Escala de Bienestar Psicológico y sus sub-escalas*

Pc	Aceptación	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal	Total	Pc
99	35-36	41-42	30	42	48	30	217-233	99
90	31-34	37-40	26-27	38-41	46-47	29	205-216	90
80	30	34-36	24-25	36-40	43-45	28	197-204	80
70	29	32-33	23	35	41-42	27	189-196	70
60	28	31	22	34	39-40	25-26	181-188	60
50	25-27	30	21	32-33	35-38	24	172-180	50
40	24	28-29	19-20	30-31	34	23	164-171	40
30	23	26-27	18	29	31-33	22	155-163	30
20	20-22	24-25	16-17	24-28	30	21	133-154	20
10	14-19	17-23	11-15	17-23	13-29	13-20	82 - 132	10
1	0-13	0-16	0-10	0-16	0-12	0-12	0 - 81	1
<i>N</i>	390	390	390	390	390	390	390	<i>N</i>
<i>Media</i>	25,65	29,36	20,71	31,80	36,12	23,82	169,72	<i>M</i>
<i>Moda</i>	28	28	21	32 <sup>a</sup>	38	25	164	<i>Mo</i>
<i>DE</i>	4,778	5,559	4,368	5,982	7,559	4,337	28,700	<i>DE</i>
<i>Minimo</i>	11	12	9	12	8	9	64	<i>Min.</i>
<i>Máximo</i>	36	42	30	42	48	30	233	<i>Máx.</i>

### **Resultados de la escala**

En la escala de bienestar psicológico se obtiene como resultados tres niveles de bienestar psicológico: Nivel bajo, nivel normal y nivel alto de bienestar psicológico.

## Validez interna del instrumento

ÍTEM	Correlación Ítem - Test	$\alpha$ si el Ítem es eliminado	DECISIÓN
Ítem 01	0,577	0,987	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 02	0,674	0,987	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 03	0,734	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 04	0,849	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 05	0,785	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 06	0,847	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 07	0,819	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 08	0,913	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 09	0,840	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 10	0,894	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 11	0,856	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 12	0,775	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 13	0,657	0,987	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 14	0,926	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 15	0,913	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 16	0,813	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 17	0,330	0,987	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 18	0,771	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 19	0,900	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 20	0,913	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 21	0,839	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 22	0,913	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 23	0,753	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 24	0,933	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 25	0,913	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 26	0,913	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 27	0,913	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test



Ítem 28	0,443	0,987	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 29	0,913	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 30	0,913	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 31	0,825	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 32	0,812	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 33	0,825	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 34	0,825	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 35	0,578	0,987	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 36	0,825	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 37	0,782	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 38	0,879	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test
Ítem 39	0,849	0,986	Aprobado por criterio Ítem -Test

---

**Nota: Se aprueban todos**

## Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

La presente encuesta tiene como objetivo tener un mayor conocimiento de lo que piensas sobre tu propia vida. Esto nos permitirá determinar cómo es que sueles tratar a los demás y desearías ser tratado(a) por ellos. Por favor, marco con una X sobre la opción que consideres se ajusta a tu persona, como se ve en el ejemplo siguiente. Recuerda, no debes demorar en responder cada uno de los enunciados, pues no existe respuestas correctas ni incorrectas, en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

Ítem	Alternativa					
	1	2	3	4	5	6
	Totalmente en desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
1. Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas						
2. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas						
3. No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente						
4. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
5. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
6. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						
7. Reconozco que tengo defectos						
8. Reconozco que tengo virtudes						
9. Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad						
10. Sostengo mis decisiones hasta el final						
11. En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo						
12. Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo						
13. Puedo confiar en mis amigos						
14. Cuando cumplo una meta, me planteo otra						
15. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
16. Mis relaciones amicales son duraderas						

17. Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría						
18. Comprendo con facilidad como la gente se siente						
19. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad						
20. Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.						
21. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general						
22. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen						
23. Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida						
24. En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo						
25. En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida						
26. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza						
27. Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos						
28. Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria						
29. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida						
30. Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida						
31. En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo						
32. Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí						
33. A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo						
34. No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está						
35. Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo						
36. Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona						
37. Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona						
38. Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento						
39. Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla						

## ANEXO. Autorización del centro de estudio.



PERÚ

Ministerio  
del Interior

Policía Nacional  
del Perú

Escuela Nacional de  
Formación Profesional  
Policial

Escuela de  
Oficiales PNP

*"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"*

La jefa de la Unidad de Planeamiento Educativo (UNIPLEDU) de la Sub Dirección de la Escuela Nacional de Formación de la Policía Nacional del Perú (ENFPP), quien suscribe, deja:


### **CONSTANCIA**

Que, se ha dado el visto bueno a la Psicóloga HURTADO BARRIGA, Cecilia del Carmen para la aplicación de los instrumentos psicológicos en nuestros estudiantes de la escuela de Oficiales de la PNP, como parte de su investigación "Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de la institución castrense, chorrillos 2022"

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime pertinente.

Chorrillos, 05 de julio del 2022.



  
OS - 392353  
Miriam Analy GUMAN GOMEZ  
CAPITAN S. PNP  
JEFE UNIPLEDU - SUBDIR-ENFPP

## ANEXO. Instrumentos de medición validados por expertos



### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema</b>							
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	X		X		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	X		X		X		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X		
30	Me aseguro de no crear peores problemas por actuar muy pronto.	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X		

5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X		
33	Consigo la compasión y comprensión de alguien.	X		X		X		
45	Hablo con alguien acerca de cómo me siento	X		X		X		
7	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	X		X		X		
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X		
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X		
8	Aprendo a convivir con el problema.	X		X		X		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X		
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X		
9	Busco la ayuda de Dios.	X		X		X		
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X		
48	Rezo más de lo usual	X		X		X		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X		
23	Libero mis emociones	X		X		X		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3: Otras estrategias adicionales de</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	

	<b>afrontamiento</b>						
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	X		X		X	
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	X		X		X	
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X	
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real"	X		X		X	
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X	
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X	
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X	
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X	
13	Me dedico a realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X	
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	X		X		X	
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X	
52	Duermo más de lo usual	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ Presenta suficiencia: SI

Opinión de aplicabilidad:      **Aplicable [X]**      **Aplicable después de corregir [ ]**      **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: **Angel Gabriel Velazco Hernández**

DNI: **43025344**

Especialidad del validador: **Neuropsicología**

**Jesús María 28 de mayo del 2022**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



*Angel Gabriel Velazco Hernández*

Mg. Ps. Angel Gabriel Velazco Hernández  
**PSICÓLOGO**  
 C. Ps. P. N°22502

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLOGICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Autoaceptación</b>							
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	X		X		X		
7	Reconozco que tengo defectos	X		X		X		
13	Puedo confiar en mis amigos	X		X		X		
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	X		X		X		
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	X		X		X		
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	X		X		X		
2	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	X		X		X		
8	Reconozco que tengo virtudes	X		X		X		
8	Cuando cumpla una meta, me planteo otra	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Relaciones positivas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	X		X		X		
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	X		X		X		
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiarme a mí	X		X		X		
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	X		X		X		
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	X		X		X		
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3: Autonomía</b>							
1	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	X		X		X		
2	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	X		X		X		
9	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos	X		X		X		



	realidad						
10	Sostengo mis decisiones hasta el final	X		X		X	
15	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mi	X		X		X	
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	X		X		X	
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	X		X		X	
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están endesacuerdo	X		X		X	
5	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	X		X		X	
11	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 4: Dominio del entorno</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
16	Mis relaciones amicales son duraderas	X		X		X	
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	X		X		X	
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	X		X		X	
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	X		X		X	
6	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	X		X		X	
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 5: Propósito de vida</b>						
17	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	X		X		X	
18	Comprendo con facilidad como la gente se siente	X		X		X	
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	X		X		X	
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 6: Crecimiento personal</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	X		X		X	
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	X		X		X	
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X	

38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	X		X		X		
----	---	---	--	---	--	---	--	--

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_Presenta suficiencia\_\_ Si

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ X]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: Angel Gabriel Velazco Hernández

DNI: 43025344

Especialidad del validador: Neuropsicología

Jesús María 28 de mayo del 2022

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



*Angel Gabriel Velazco Hernández*

Mg. Ps. Angel Gabriel Velazco Hernández  
**PSICÓLOGO**  
 C. Ps. P. N°22502

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE AFRONTAMIENTO**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Estrategia de afrontamiento enfocado en el problema</b>							
1	Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema	X		X		X		
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	X		X		X		
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	X		X		X		
40	Actúo directamente para controlar el problema	X		X		X		
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	X		X		X		
15	Elaboro un plan de acción	X		X		X		
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	X		X		X		
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	X		X		X		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
16	Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades	X		X		X		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema	X		X		X		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	X		X		X		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.	X		X		X		
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	X		X		X		
30	Me aseguro de no crear peores problemas por actuar muy pronto.	X		X		X		
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	X		X		X		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron	X		X		X		

18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	X		X		X		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	X		X		X		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Estrategias de afrontamiento enfocado en la emoción</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	X		X		X		
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	X		X		X		
33	Consigo la compasión y comprensión de alguien.	X		X		X		
45	Hablo con alguien acerca de cómo me siento	X		X		X		
7	Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	X		X		X		
20	Trato de ver el problema en forma positiva	X		X		X		
33	Aprendo algo de la experiencia	X		X		X		
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	X		X		X		
8	Aprendo a convivir con el problema.	X		X		X		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	X		X		X		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	X		X		X		
47	Acepto que el problema ha sucedido	X		X		X		
9	Busco la ayuda de Dios.	X		X		X		
22	Deposito mi confianza en Dios	X		X		X		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	X		X		X		
48	Rezo más de lo usual	X		X		X		
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	X		X		X		
23	Libero mis emociones	X		X		X		
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	X		X		X		
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3: Otras estrategias adicionales de afrontamiento</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.	X		X		X		

24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.	X		X		X		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	X		X		X		
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real"	X		X		X		
12	Dejo de lado mis metas	X		X		X		
25	Dejo de perseguir mis metas	X		X		X		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado	X		X		X		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	X		X		X		
13	Me dedico a realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	X		X		X		
26	Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema	X		X		X		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	X		X		X		
52	Duermo más de lo usual	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ Presenta suficiencia: SI

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ X ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: André Alberto Arias Luján

DNI: 45129097

Especialidad del validador: Terapia Familiar Sistémico


Jesús María 28 de mayo del 2022

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**ANDRE ALBERTO ARIAS LUJAN**  
 C.Ps.P 17483 DNI 45129097

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE BIENESTAR PSICOLOGICO

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: Autoaceptación</b>							
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas	X		X		X		
7	Reconozco que tengo defectos	X		X		X		
13	Puedo confiar en mis amigos	X		X		X		
19	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	X		X		X		
25	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida	X		X		X		
31	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	X		X		X		
2	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	X		X		X		
8	Reconozco que tengo virtudes	X		X		X		
8	Cuando cumpla una meta, me planteo otra	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2: Relaciones positivas</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
20	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	X		X		X		
26	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	X		X		X		
32	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiarme a mí	X		X		X		
24	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	X		X		X		
30	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida	X		X		X		
34	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3: Autonomía</b>							
1	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	X		X		X		
2	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	X		X		X		
9	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos	X		X		X		

	realidad						
10	Sostengo mis decisiones hasta el final	X		X		X	
15	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mi	X		X		X	
21	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	X		X		X	
27	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos	X		X		X	
33	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están endesacuerdo	X		X		X	
5	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	X		X		X	
11	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 4: Dominio del entorno</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
16	Mis relaciones amicales son duraderas	X		X		X	
22	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	X		X		X	
28	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria	X		X		X	
39	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	X		X		X	
6	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla	X		X		X	
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 5: Propósito de vida</b>						
17	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	X		X		X	
18	Comprendo con facilidad como la gente se siente	X		X		X	
23	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	X		X		X	
29	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	X		X		X	
	<b>DIMENSIÓN 6: Crecimiento personal</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
35	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo	X		X		X	
36	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona	X		X		X	
37	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	X		X		X	

38	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	X		X		X		
----	---	---	--	---	--	---	--	--

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_ Presenta suficiencia: SI

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable [ X ]      Aplicable después de corregir [ ]      No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: André Alberto Arias Luján

DNI: 45129097

Especialidad del validador: Terapia Familiar Sistémico

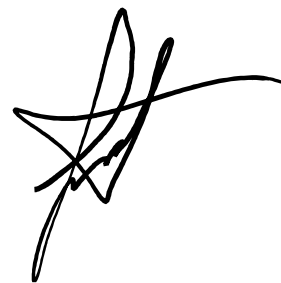
Jesús María 28 de mayo del 2022

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**ANDRE ALBERTO ARIAS LUJAN**  
 C.Ps.P 17483 DNI 45129097



## Anexo. Muestreo.

Cálculo de la muestra

$$n = \frac{Z^2 p(1-p)N}{E^2 N + Z^2 p(1-p)}$$

n = Es el tamaño de la muestra

Z = Nivel de Confianza (95%). Valor de Distribución normal= 1.96

p = es la proporción esperada. Valor de p=0.50.

(1-p) = Valor de 0.50

E= error de precisión = 5%

N= tamaño de la población = 110

Cálculo:

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(110)}{(0.05)^2(110) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$
$$n = 86$$

## **Anexo. Análisis de Confiabilidad.**

### **CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO POR RK – 20 PARA ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO DE ESTRES**

RK - 20	N de elementos
0.803	52

Como el valor del RK - 20 es superior a 0.750 entonces se puede decir que el instrumento es confiable

### **CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO POR ALFA DE CRONBACH PARA BIENESTAR PSICOLOGICO**

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.830	39

Como el valor del Alfa de Cronbach es superior a 0.750 entonces se puede decir que el instrumento es confiable