

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



**“AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE
INGENIERÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA
METROPOLITANA”**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA LA OBTENCIÓN DEL GRADO DE BACHILLER
EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

JUAN FERNANDO CONDORI MORAN

ASESOR

CARLOS IBERICO ALCEDO

2020

Agradecimientos

A mi familia por todo su apoyo y esfuerzo brindado para que me han ayudado a llegar en donde estoy. Por todas las lágrimas, llamados de atención, alegrías, tristezas que pase en mi formación académica. Gracias enormemente Florentino, Alicia y Daniela; no sería quien soy sin ustedes.

A todos los participantes del presente estudio, por el apoyo y tiempo brindados. Agradezco a GEOPUCP por abrirme las puertas para desarrollarme y, con ello, permitirme aprender y enriquecer mi formación profesional. Agradezco tanto a los presidentes, directores y amigos (as) que nunca olvidare.

A mi asesor Carlos Iberico Alcedo, por la confianza en esta propuesta, por la buena música de las asesorías, por acompañarme y comprometerse para llevar a cabo esta investigación satisfactoriamente, así como por tan valiosos consejos que me ayudaron a que esta experiencia fuera una de las más agradables y enriquecedoras posibles.

A mis amigos y amigas, por su cariño, motivación y su ayuda a creer más en mí y mis capacidades. Gracias a Alexis por su amistad incondicional desde el inicio de este viaje universitario. Gracias a Bianca, Lissana, María Gracia, Miguel, y todos. Por siempre estar para mí.

¡Muchas gracias!

Resumen

La carrera de ingeniería es considerada una de las más estresantes para el estudiante universitario. Es por este constante estrés que muchas veces el bienestar psicológico del estudiante se verá afectado. Para que esto no suceda, el estudiante de ingeniería emplea estrategias de afrontamiento para poder enfrentar la constante demanda académica de la carrera. La presente investigación tiene como objetivo principal conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en la población de estudiantes universitarios de ingeniería. Asimismo, como objetivos específicos conocer si existen diferencias en cuanto a sexo y especialidad de ingeniería. La muestra estuvo conformada por 208 estudiantes, entre los 18 y 30 años de edad; se emplearon dos instrumentos: El cuestionario de estimación de afrontamiento (COPE60) y La escala de bienestar psicológico de Ryff; ambos instrumentos se encuentran adaptados al contexto peruano. Entre los resultados, se encontró correlaciones significativas entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico total y sus dimensiones; del mismo modo se hallaron diferencias significativas respecto al sexo biológico en las estrategias de afrontamiento y diferencias significativas en cuanto la especialidad de ingeniería para el bienestar psicológico.

Palabras clave: Estrés académico, afrontamiento, bienestar psicológico, estudiantes universitarios, ingeniería.

Abstract

The engineering profession is considered one of the most stressful careers for the university student. It is because of this constant stress that the student's psychological well-being will be affected. Therefore, in order to avoid this situation, an engineering student uses coping strategies to be able to face the constant academic demand of the career. The main objective of this research is to know the relationship between coping strategies and psychological well-being in an engineering university student population. Likewise, the specific objectives are to know if there are differences in terms of sex and engineering specialty. The sample consisted of 208 students aged between 18 and 30 years. Two instruments were used: The coping estimation questionnaire (COPE60) and Ryff's Psychology Wellness Scale; both instruments are adapted to the Peruvian context. Among the results, significant correlations were found between coping strategies and total psychological well-being and their dimensions; similarly, significant differences were found regarding biological sex in coping strategies and significant differences in engineering specialty for psychological well-being.

Keywords: Academic stress, coping, psychological well-being, university students, engineering.

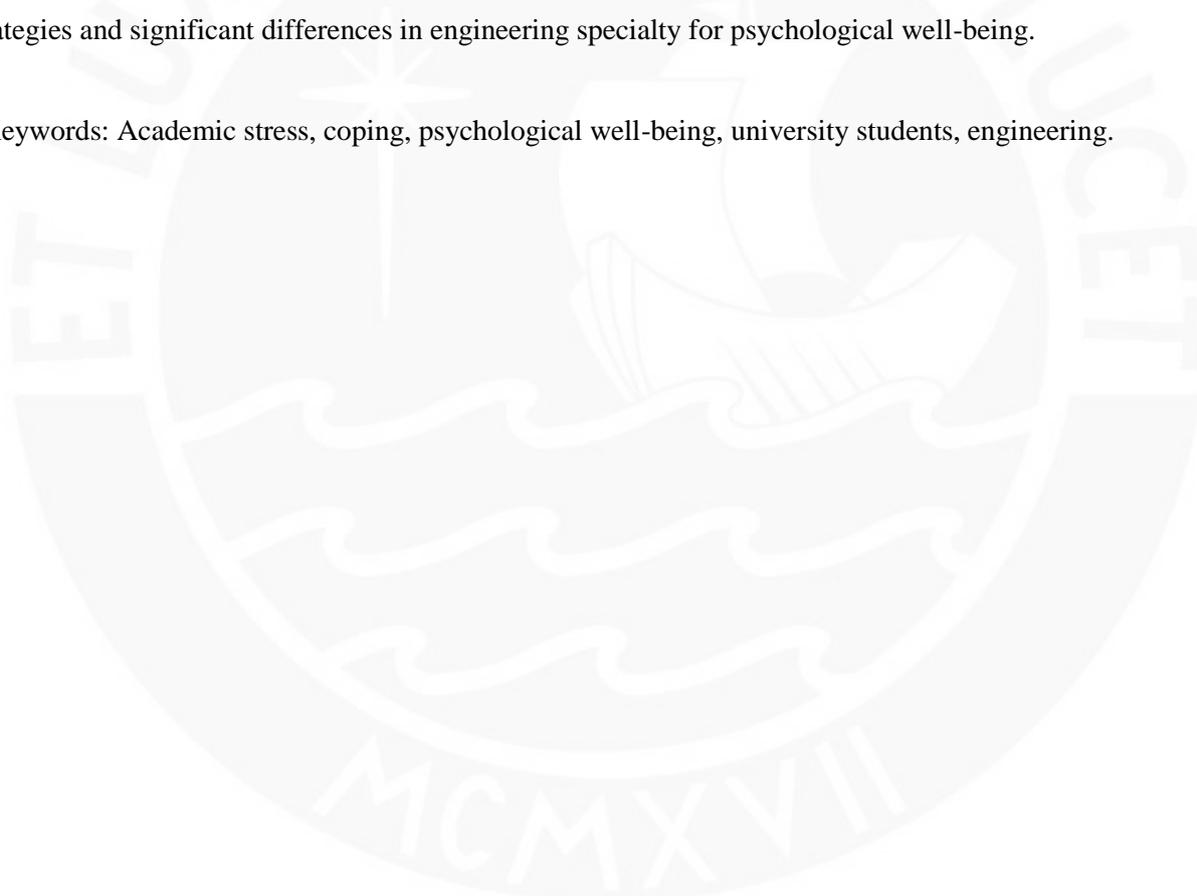
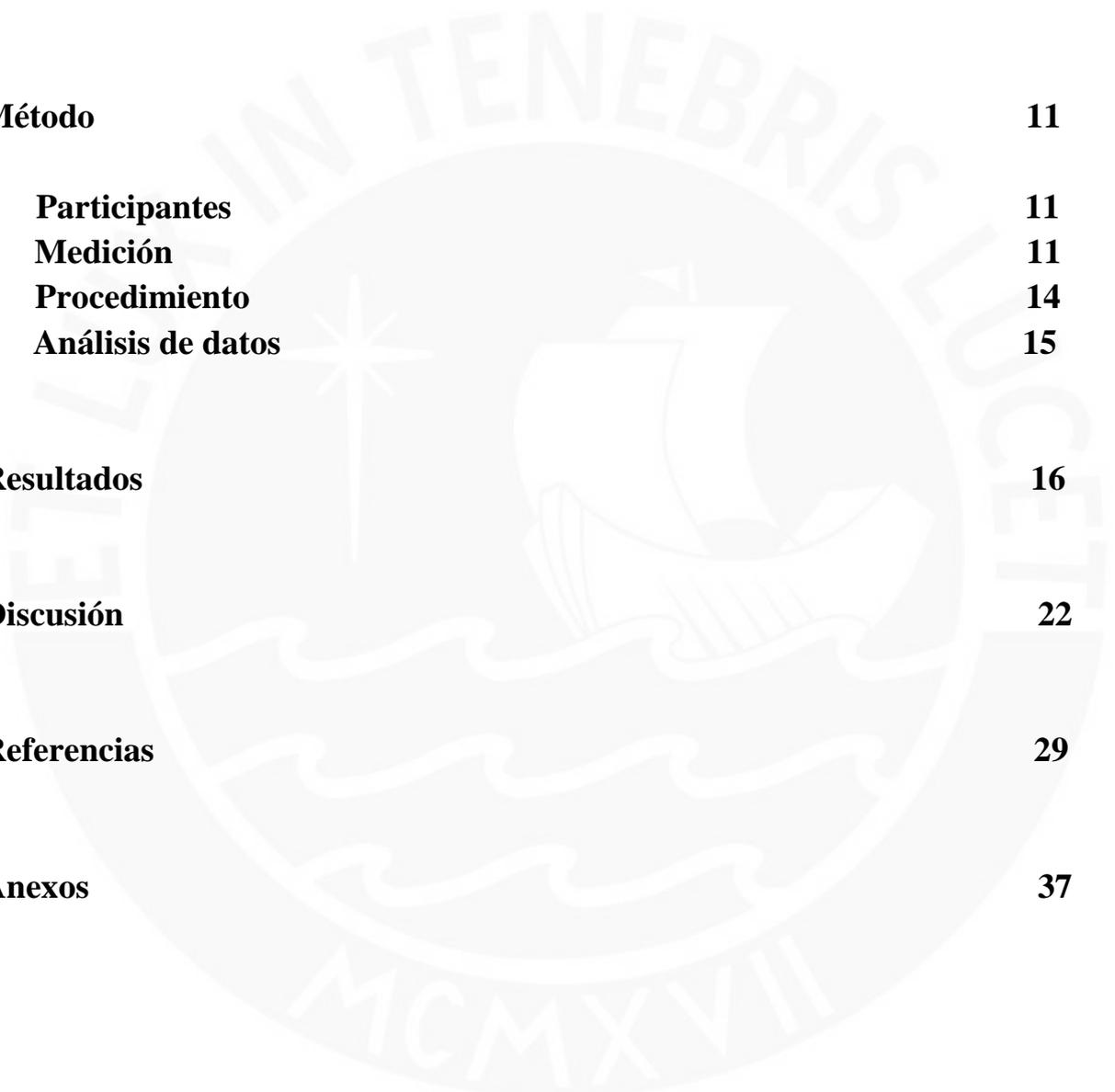


Tabla de contenidos

Introducción	1
Método	11
Participantes	11
Medición	11
Procedimiento	14
Análisis de datos	15
Resultados	16
Discusión	22
Referencias	29
Anexos	37



Introducción:

Actualmente los estudiantes universitarios representan una de las poblaciones con mayor expectativa de crecimiento sostenible a lo largo de los años. Con una proyección de 262 millones para el 2050 (Banco Mundial, 2017; El País, 2018). Este incremento se muestra mayormente en Latinoamérica; según el Panorama de la educación (2017) elaborado por la Organización para la Cooperación y Desarrollo Económico (OECD), el Perú ha sido catalogado como el quinto país sudamericano de habla castellana con mayor número de estudiantes universitarios. Según cifras del INEI (2017a), llega a una población de 1 814 815 universitarios inscritos, habiendo una mayor concentración en las regiones urbanas del país (INEI, 2015)

El estudiante universitario, al formar parte de la designada etapa de transición entre la adolescencia tardía y adultez media (Arnett, 2014; Papalia, 2012). Experimenta numerosas demandas y obligaciones, las cuales se intensifican por un factor académico que muchas veces genera el denominado estrés en esta población (Carranza, Hernández & Alhuay, 2017; Matalinares et al., 2016; Velásquez et al., 2014).

Si bien en todas las carreras se experimenta estrés académico, recientes investigaciones han catalogado a arquitectura, medicina, educación e ingeniería como algunas de las carreras universitarias con mayor presencia de este factor (Borge & Robles, 2010; Caldera & Plascencia, 2015; Hegenauer, 2018). Destacando la carrera de ingeniería, en la cual se evidencia una alta deserción académica y niveles de salud levemente más afectados que en otras. (Deveci y Ayish, 2017; Hegenauer, 2018; Perez et al., 2013; Priyadarshini et al., 2016; Zingaretti et al., 2013).

Un estudio realizado en los Estados Unidos de América (EEUU) a 120 universitarios, identificó que fueron los estudiantes de las carreras de ingeniería y arquitectura quienes presentaron un mayor estrés en comparación con estudiantes de otras carreras como tecnología y matemáticas. Esto era debido a la naturaleza del trabajo académico; el cual involucra clases teóricas y clases prácticas realizadas en laboratorios o estudios acondicionados. A ello se le sumó la alta competitividad tanto académica como laboral, y la exigencia constante puesta por los sistemas educativos respecto a estas carreras. (Hegenauer, 2018).

Latinoamérica no se aparta de esta realidad. Un estudio realizado en 50 estudiantes de ingeniería de la universidad de Uraccan, en Nicaragua, mostró que la mayoría (40 universitarios) de ellos había abandonado la carrera debido a factores como el estrés académico, problemas familiares y depresión (Lopez y Rojaz, 2010). Asimismo, otro estudio realizado en la universidad de Celaya en México, identificó que el 80% de los 85 estudiantes participantes evidenciaron entre un estrés moderado a grave, como consecuencia de la carga académica propia de la carrera de ingeniería (Cano, Medina y Ramos; 2016). Finalmente, un estudio realizado por Ferrel, Ferrel, Cantillo,

Campo y Jiménez (2017) en 1028 estudiantes universitarios; identificó que las carreras de ciencias de la salud (psicología, medicina y biología) y las ingenierías (industrial, civil e informática) son las que presentan mayor cantidad de estudiantes con baja autoeficacia, agotamiento emocional y estrés académico.

En cuanto a nuestro contexto peruano, la población de estudiantes de ingeniería suele ser la más representativa del país; donde aproximadamente uno de cada cuatro estudiantes universitarios es de ingeniería (Taípe, 2015).

Es así que se esperaría una amplia cantidad de estudios en esta población. Sin embargo, si bien las investigaciones relacionadas al estrés, ansiedad y bienestar en estudiantes universitarios suele ser un tema muy estudiado (Carranza, Hernandez & Alhuay, 2017; Matalinares et al., 2016; Velásquez et al., 2014). Son escasos los estudios recientes que se realizan diferenciando la población por carreras; y más con una población exclusiva de ingeniería.

Los pocos estudios confirman lo encontrado en otros países. Se evidencia que los estudiantes de ingeniería presentan niveles más elevados de estrés; colocándose en el rango moderado (Romero y Romero, 2016; Solier y Rosa, 2017). Asimismo, un estudio realizado por Menéndez (2010) en 524 estudiantes de ingeniería dio a conocer que los eventos académicos son percibidos como más estresantes. Finalmente, un estudio realizado por Monroy (2017) con 186 estudiantes de ingeniería evidenció que son las prácticas, ensayos, tareas académicas, tipos y criterios de evaluación propios de la carrera, y la falta de organización de su tiempo como las principales fuentes de estrés en esta población.

Es por lo mencionado anteriormente, que son los estudiantes de ingeniería uno de los grupos más afectados por el estrés. Esto mismo repercute en la salud del estudiante de muchas formas, tales como dificultad a la hora de concentrarse, fatiga, ansiedad, desórdenes de la conducta alimentaria, entre otros (Berger, 2009; Ferrel., et al 2017; Hegenauer, 2018; Monroy, 2017).

A nivel teórico, el estrés suele ser visto como la transacción entre persona y entorno; es así como el estrés se origina por las exigencias del ambiente que representan un reto para la persona (Lazarus y Folkman, 1986). Es por medio de esta transacción, que existen dos factores determinantes para la aparición de estrés, la valoración cognitiva y las estrategias de afrontamiento.

Respecto a la valoración cognitiva, se define como el componente que analiza la situación y la cataloga como peligrosa o no. Este proceso sirve para realizar el reconocimiento de que estamos ante un problema. (Lazarus y Folkman, 1986). Una vez realizado este paso, se iniciará la confrontación del evento de estrés, mediante las denominadas estrategias de afrontamiento.

El afrontamiento se define como esfuerzos que involucran un componente cognitivo (pensamientos) y uno conductual (comportamiento), que usa la persona para poder hacer frente las situaciones consideradas como estresantes o demandantes. (Carver et al., 1989; Lazarus & Folkman,

1986). Distintos autores manifiestan que las estrategias se forman y varían según la cultura, crianza, personalidad, ambiente, salud, energía, habilidades sociales, etc. (Carver et al., 1989; Rodríguez, Ocampo y Nava, 2009).

La literatura también nos muestra dos factores claves en lo que respecta al afrontamiento. Por un lado, se encuentra el carácter disposicional; el cual fue en un principio desarrollado por Carver y Scheier (1994), y consiste en conductas basadas mayormente en las cualidades propias de cada individuo, donde la personalidad adquiere protagonismo, al ser el principal componente.

Carver, Scheier y Weintraub (1989), reconocieron dos estilos de afrontamiento: el centrado o evocado en el problema y el centrado en la emoción. El primero hace referencia a resolver el problema mediante planes, estrategias, etc. Y el segundo consiste en reducir o manejar el componente emocional para reducir la angustia que el evento genera (Carver y Connor – Smith, 2010; Lazarus y Folkman, 1986). Más adelante se agregó el estilo evitativo, el cual hace referencia a actitudes o comportamientos que buscan un distanciamiento con la situación estresante (factor ambiental) y con las emociones negativas generadas por la misma (factor personal) (Lazarus 2007; Rice, 1999).

Por otro lado, como se detalló anteriormente, el afrontamiento cuenta con un factor denominado disposicional (Estilos) y un segundo factor denominado situacional (Estrategias). Respecto al factor situacional, este hace referencia al carácter dinámico de las estrategias, el cual depende del tipo de estresor al igual que su intensidad (Lazarus y Folkman, 1986). Asimismo, se hace una referencia hacia los procesos cognitivos y patrones de conducta que se utilizan en un determinado contexto. A raíz de esto, se empieza a rescatar el carácter cambiante y variable condicionado por la situación. (Aldwin y Yancura, 2011).

Es así como se presentan 15 estrategias de afrontamiento usadas para lidiar con las situaciones estresantes. Las 13 primeras fueron analizadas por Carver y colaboradores (1989); a las cuales se les agregó uso del humor y uso de sustancias más adelante.

La distribución original de las estrategias tuvo muchos cambios, la evidencia empírica de varios investigadores complementó esta división teórica (Casuso, 1996; Crosovan y Sava, 2013; Folkman y Moskowitz, 2004; Kallasmma y Pulver, 2000). La misma que sumada a la aparición del estilo de evitación, generó la siguiente distribución, la cual se rige actualmente para el modelo de tres factores propuesto en un principio por Carver y colaboradores (1989).

Existen seis estrategias centradas en el problema propuestas por Carver y colaboradores (1989). “Afrontamiento activo”, el cual hace referencia a aumentar los esfuerzos, ejecutarlos gradualmente y generar acciones directas; “planificación”, consiste en pensar cómo abordar el problema mediante la creación de estrategias, pasos a tomar, etc. Suele realizarse en la etapa de evaluación, un paso posterior al afrontamiento. “Contención del afrontamiento”, se refiere a esperar

hasta que se presente el mejor momento para actuar sobre la situación, reteniéndose y no actuando prematura e impulsivamente; se centra así en tratar eficazmente al evento estresante. “Supresión de actividades”, hace énfasis en suprimir nuestro involucramiento en otras actividades o la supresión de fuentes de información en competencia, para así evitar distracciones y concentrarse más en el desafío. “Reinterpretación positiva y crecimiento”, hace un análisis al evento y busca generar una visión más optimista que amplíe el panorama y ayude a poder enfrentar el evento. Finalmente, la “Aceptación” se refiere a aceptar la situación estresante y las estrategias que poseemos; a razón de poder enfrentar el problema y no negar su existencia.

Del mismo modo, existen tres estrategias de afrontamiento centrado en la emoción propuestas por Carver y colaboradores (1989). “Enfocar y liberar emociones”, esta estrategia hace referencia poder manifestar las emociones y sentimientos originados por la situación estresante, de manera libre y sin restricciones. “Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales” es la búsqueda de asesoramiento para recibir apoyo, guía o información, para así disminuir la angustia generada. “Búsqueda de apoyo social por razones emocionales” hace referencia a establecer contacto con los otros para obtener así apoyo moral, simpatía, refugio o comprensión.

Del mismo modo se propusieron tres estrategias para el estilo evitativo (Carver et al., 1989). “Desentendimiento mental” se refiere a la supresión de pensamientos relacionados a la situación estresante mediante el empleo de actividades afines que generen distracción. “Desentendimiento conductual” se trata de la renuncia o la reducción de esfuerzo de intentar resolver o enfrentar el evento estresante. “Negación”, hace énfasis en negar la realidad del evento; lo cual muchas veces permite que el problema se haga más grave y difícil de sobrellevar a largo plazo.

Por otro lado, existen tres estrategias que debido a su carácter no encajan puramente en ningún estilo; pese a ello resultan relevantes para realizar un análisis a manera general (Carver., et al 1989; Carver y Connor-Smith, 2010; Kallasmaa y Pulver, 2000). “Afrontamiento religioso”, se enfoca en la religión como factor instrumental de guía para lidiar con el problema; al igual que su componente emocional como motivador y refugio. “Uso de sustancias”, hace referencia a recurrir a la ingesta de sustancias legales o ilegales como medio para soportar la situación angustiante. Finalmente, se encuentra el “Humor”, como estrategia que sirve para disminuir el impacto o la gravedad del evento, generando el cambio de perspectiva que se tiene sobre él.

Con el tiempo tanto las estrategias como los estilos, han sufrido cambios en su estructura; por ejemplo, algunos autores señalan que empíricamente ciertas estrategias deberían fusionarse; sin embargo, conservan el carácter teórico no haciéndolo (Carver et al., 1989; Casusso, 1996) Asimismo, la importancia de la creación de estrategias como “el uso de sustancias” (Carver et al., 1989) y la aparición del “humor” como una nueva estrategia (Kallasmaa y Pulver, 2000). Del mismo

modo los nuevos cambios sobre ciertas generaron la aparición de nuevas agrupaciones (Carver y Connor-Smith, 2010)

En cuanto a los grupos, a las estrategias centradas en la emoción se le agregó el término social; debido a que las estrategias suelen evocarse más a ambos factores del contexto social y relacional (Folkman y Moskowitz, 2004; Ingledeew, Hardy, Cooper y Jemal, 1996).

Finalmente, existen tres estrategias que debido a su composición empírica, no logran localizarse dentro de algún grupo específico; es así como el uso del humor, uso de sustancias y afrontamiento religioso, no pertenecen a algún grupo; ya que pueden pertenecer tanto a uno como a los otros. Pese a ello, se respeta su consistencia no agregándoselas a algún grupo. (Cann y Collette, 2014; Cassaretto y Chau, 2016)

Respecto a los estudios realizados sobre el constructo de afrontamiento; se ha podido encontrar una amplia gama de ellos. En lo que respecta a universitarios en general, se encontró estudios que relacionan el afrontamiento con otras variables.

Por ejemplo, se realizó un estudio con el objetivo de conocer la relación entre el estrés negativo (distress) y el afrontamiento en 1557 alumnos de las carreras de enfermería y educación en la universidad de Limerick. Este evidenció que los estudiantes de esta región usaban predominantemente diversas estrategias de afrontamiento, como buscar apoyo social, resolver problemas y evitar el escape. Asimismo, se encontró una relación directa entre el estilo evitativo y el estrés psicológico elevado. (Deasy et al., 2014)

Otro estudio realizado con 257 estudiantes de una universidad norteamericana, mostró que el afrontamiento mal adaptativo, sumado a los pensamientos negativos, tienden a aumentar la ansiedad en las personas. Esto se ve agravado si el estudiante usaba la exclusión social como estrategia para enfrentar el problema (Mahmoud., et al 2015).

En cuanto a estudiantes de ingeniería, un estudio realizado por Hegenauer (2018) en alumnos de ingeniería y arquitectura reveló que, en lo que respecta a una intensidad no controlada del estrés, las estrategias de uso de sustancias como drogas y alcohol y el desentendimiento conductual (salir a fiestas u otras actividades para no pensar en el problema) son las más recurrentes en esta población. Por otro lado, aquellos estudiantes con un nivel de estrés controlado, recurrían a la supresión de actividades y distracciones con la finalidad de concentrarse en la tarea.

Otros estudios señalan que, en cuanto a la población universitaria, se ha podido analizar que las estrategias de afrontamiento más recurrentes son aquellas centradas en el problema, siendo las de evitación las menos recurrentes (Casaro, 2014; Ibarra, Beltrán y Torres, 2016). Respecto al tipo de estrategia de afrontamiento, existen factores que pueden cambiar la predominancia de las mismas tales como la carrera, el ciclo académico, el sexo, etc. (Ickes, Brown, Reeves y Zephyr,

2015, Martínez-Hernández et al., 2016;). Sin embargo, también existen autores que ven a estos factores como irrelevantes para determinar la estrategia de afrontamiento (Dueñas, 2017; Ukeh y Hassan, 2018; Yikealo, Tareke y Karvinen, 2018).

Partiendo de un contexto más cercano al nuestro; los estudios realizados en la población de estudiantes de ingeniería suelen ser escasos o antiguos; pese a ello, se rescata el realizado por Scafarelli y García Pérez (2010) en 139 estudiantes universitarios de ingeniería, educación, derecho y psicología. Esta investigación encontró que a nivel comparativo, los estudiantes de ingeniería puntuaron más bajo en búsqueda de apoyo social emocional respecto a carreras como derecho y educación.

El Perú no es ajeno a estos estudios; si bien existe una literatura considerable en lo que respecta afrontamiento en universitarios; es escasa o casi nula la diferenciación por carreras. Por ejemplo, a nivel general, un estudio realizado en por Damian (2016) sobre estrés y conductas de salud, realizado con 130 universitarios de Lima, mostró diferencias en cuanto a género en el uso de las estrategias. A decir, los hombres presentaron mayor consumo de alcohol, tabaco y drogas que las mujeres. En otro estudio realizado a 95 estudiantes universitarios de la carrera de música, los hombres reportaron un mayor uso de la supresión de actividad y del humor. (Manihuari, 2017).

En cuanto a estrategias se refiere, un estudio realizado a 110 estudiantes de medicina se encontró que el estilo centrado en el problema es uno de los más utilizados para lidiar con el estrés académico. Debido a que permite al estudiante conocer sus propias competencias y poder dirigir las a resolver el problema. (Chávez, Ortega y Palacios, 2016). Esto último coincide con lo hallado por Abuid y Abello (2017) en 127 estudiantes de una universidad en Arequipa; donde la estrategia más utilizada fue la reinterpretación positiva y crecimiento.

Analizando la carrera de ingeniería específicamente, un estudio realizado a 198 estudiantes de una universidad en Tarapoto, encontró que los estudiantes de ingeniería presentaban estrategias con puntuaciones más bajas en apoyo social emocional e instrumental en comparación con la carrera de psicología (Carrasco y Cueva, 2017). Del mismo modo, otro estudio llevado a cabo en Juliaca mostró que los estudiantes de ingeniería presentaban mayores niveles de estrategias de evitación en comparación con estudiantes de enfermería (Escobedo, Margot, Paredes y Nielsen, 2016)

Es por todo lo mencionado anteriormente, que se puede apreciar el impacto del estrés y las estrategias generadas a partir de ello. Estrategias que podrían ser adaptativas o mal adaptativas según sea el enfoque y utilidad que le de la persona. Asimismo, estas estrategias no solo buscan manejar la situación estresante con el fin de reducir la angustia; sino también una directa mejora o conservación de la salud (Carver et al., 1989, Lazarus y Folkman, 1986; Hallis y Slone, 1999; Ojala, 2012; Ukeh y Hassan, 2018). Lo cual es evidente, pues el estrés en mayor intensidad suele generar un daño a nivel del bienestar, tanto físico como psicológico.

El bienestar psicológico hace referencia a la experiencia y funcionamiento psicológico óptimo (Deci & Ryan, 2008), este concepto abarca diversos marcos teóricos, como los propuestos por Maslow, Allport, Rogers y Jung (Bowman, 2010; Castro, 2009; Deci & Ryan, 2005; Folkman, & Greer, 2000; González, Montoya, Casullo, & Bernabéu, 2002). Teóricamente el bienestar psicológico surge de la definición eudaimónica del bienestar; el cual hace referencia a desarrollo del potencial humano; es decir, tener habilidades para poder manejar el medio, poder tener apertura al sentido de propósito y crecimiento personal (Cassaretto y Martínez, 2009; Ryan y Deci, 2006).

Bajo esta consigna, surgen distintas teorías y aproximaciones a lo que el bienestar psicológico se refiere. Destacando así un modelo que explica bien el constructo y abarca los factores que componen el bienestar: El modelo propuesto por Ryff.

El modelo de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff se basa en la premisa de que el bienestar abarca una amplia gama de características y percepciones; por lo que constituye mucho más que el nivel actual de felicidad de la persona (Bowman, 2010; Ryff y Keyes 1995). Este modelo comprende la evaluación de la persona sobre 6 dimensiones, las cuales varían ligeramente de acuerdo a la edad y el sexo (Ryff y Keyes, 1995). Según lo señalado por Diaz et al. (2006) las dimensiones son la *auto-aceptación*, este es uno de los componentes principales, el cual se da cuando pese a que las personas son conscientes de sus limitaciones, ellas intentan sentirse bien consigo mismas, esta actitud positiva es una característica del funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002; Muratori, Zubieta, Ubillos, Gonzáles & Bobowik, 2015); las *relaciones positivas con otras personas*, el individuo necesita establecer y mantener relaciones sociales estables en las que pueda confiar, esta capacidad para amar es un elemento del bienestar y, por ende, de la salud mental; la *autonomía* se da cuando la persona puede mantener su propia individualidad, establecer sus propias convicciones manteniendo su independencia y autoridad personal en diferentes contextos sociales (Muratori et al., 2015; Ryff y Keyes, 1995); el *manejo del ambiente*, es cuando la persona tiene la habilidad de elegir o crear espacios favorables para satisfacer sus deseos y necesidades, es así que las personas con alto dominio, poseen una mayor sensación de control sobre el contexto; *propósito en la vida*, el planteamiento de metas y la definición de objetivos les dota a sus vida un cierto sentido para sus vidas y el crecimiento personal; y, finalmente, el *crecimiento personal* se da cuando las personas desarrollan sus potencialidades, con el objetivo de un auto mejoramiento y el llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al, 2002; Muratori et al., 2015).

Respecto a su relación con la población universitaria, diversos estudios postulan que la población universitaria tiene bajos niveles de bienestar psicológico; según Massone y Urquijo (2014) encontraron que en comparación con la población en general, los estudiantes universitarios

tienen niveles de bienestar psicológico significativamente menores. Además, se encontró que en cuanto a sexo, el bienestar psicológico es levemente mayor en hombres que en mujeres universitarias (Archana, 2018; Ludban y Gitimu, 2015; Massone y Urquijo, 2014). Asimismo, se halló al estrés como una de las variables asociadas con un menor bienestar psicológico (Archana, 2018; Canby, et al., 2015; Kang, King y Song, 2009).

Es a raíz de esto que surgen diversos estudios que grafican mejor la realidad de la población universitaria. Por ejemplo, un estudio realizado por Esteban, Hernández y Alhuay-Quispe (2017) en 210 estudiantes de una universidad peruana, se demostró que existe una relación significativa entre bienestar psicológico y rendimiento académico; es decir, que a mayor presencia del primero, mayor incidencia del segundo.

Asimismo, un estudio realizado a 500 estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (UNMSM), el 30% (150) de los estudiantes presentó indicadores como estrés y depresión. De este 30%, un 4% de ellos fueron catalogados con sintomatología depresiva crónica (Riveros, Hernández y Rivera, 2007).

En cuanto a la población de ingeniería, surge el mismo problema planteado anteriormente en afrontamiento. Son escasos los estudios actuales que diferencian la variable carrera universitaria. Pese a ello, se ha podido encontrar un estudio realizado por Rahim y Siti-rohaida (2015), administrado a 387 ingenieros de la localidad de Malasia, cuyos resultados indican que, a nivel de bienestar subjetivo, esta población se encuentra en el rango de infelicidad y también que el factor metas u objetivos personales es visto como un predictor del bienestar personal del estudiante de ingeniería.

En cuanto al contexto peruano, destaca un estudio conducido por Yataco (2019) a 496 estudiantes de la carrera de ingeniería de sistemas. Acorde a la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) (Sánchez-Cánovas, 1998) usada en la prueba, se encontró que 136 estudiantes se encontraron en la categoría de bienestar psicológico muy bajo; y 95 en la categoría bajo. Asimismo, se halló una relación negativa entre el bienestar psicológico y el estrés académico.

Teniendo en cuenta las implicancias que tiene el bienestar psicológico sobre la salud y en particular la salud mental de los estudiantes universitarios, es importante identificar los factores que predicen o están asociados al desarrollo de niveles adecuados de éste. Existen diversos factores que influyen de forma positiva en el bienestar psicológico, entre ellos se encuentran los niveles elevados de autocompasión, sentimiento de competencia, optimismo, autoestima y autoeficacia, entre otros (Bluth & Blanton, 2015; Gallego, Aguilar-Parra, Cangas, Langer & Mañas, 2014; Gómez-Bustamante y Cogollo, 2010; Lee y Locke, 2005). Estas variables al generar un impacto en el

bienestar psicológico logran que este favorezca la adaptación y optimice el desempeño frente las múltiples demandas (Bluth & Blanton, 2015; Brown & Ryan, 2003; Gallego, 2010; Gómez-Bustamante & Cogollo, 2010).

Uno de los factores que también influyen en el bienestar psicológico es el afrontamiento. Diversos estudios muestran la relación entre ambos factores. A nivel teórico se enfatizó en la relación entre ambos constructos. Es así como distintos teóricos han manifestado que los que puntuaban con bienestar psicológico más alto desarrollaban diversas y mejores estrategias de afrontamiento en comparación con los que tenían puntajes más bajos (Galeano, 2017; González, Montoya, Casullo & Bernabéu, 2002; Parsons, Frydenberg & Poole, 1996; Tacca & Tacca, 2019).

El orden de quien influye en cuál ha sido materia de discusión; sin embargo, a nivel empírico se ha encontrado que el orden puede variar. Por ejemplo, un estudio realizado en Nigeria por Ukeh y Hassan (2018), administrado a 300 estudiantes universitarios de las carreras de ciencias sociales e ingenierías, encontraron una relación directa entre bienestar y afrontamiento; es decir, que las estrategias pueden mejorar y/o exacerbar el bienestar psicológico de una persona.

Centrándonos en una población universitaria; un estudio realizado en España reafirmó la relación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las tres estrategias de afrontamiento. Destacando, la relación directamente proporcional entre *manejo del ambiente* y el estilo centrado en el problema (Freire, 2014)

En el Perú, son pocos los estudios respecto a los beneficios del bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Sin embargo, los pocos estudios evidenciaron que en nuestro contexto, el bienestar psicológico contribuye a tener principalmente un estilo de afrontamiento centrado en el problema, es decir, se busca la resolución a través de análisis y la puesta en práctica de recursos internos como externos (Di-Collredo, Aparicio & Moreno, 2007; Matalinares et al., 2016; Chero, 2017).

Un estudio realizado en 181 estudiantes de ingeniería del Perú, encontró que existe una relación directa entre el bienestar y los estilos tanto centrados en el problema como en la emoción. (Yauri & Vargas, 2016).

Es así como podemos apreciar que existe una relación entre ambos constructos. Si bien no se pudieron hallar estudios que expliquen esta relación desde una población solamente de ingeniería. La relevancia del presente trabajo se encuentra al fomentar la investigación sobre esta relación en la población de estudiantes de ingeniería. Pues es debido a un estilo de vida lleno de constantes retos y ajustes más elevados que en otras carreras; lo cual generaría mayor peligro de poseer un bienestar bajo relacionada a estrategias mal adaptativas (Hegenauer, 2018; Pérez., et al 2013; Priyadarshini., et al 2016). Asimismo, al no ser abordado a tiempo, podría generar un punto de

inflexión para la aparición de futuras enfermedades y trastornos mentales a largo plazo (Carver et al., 1989; Hegenauer, 2018; Ryan y Deci, 2006).

Finalmente, la relevancia a nivel global radica a que en los últimos años la Organización Mundial de la Salud y la OECD, así como líderes políticos a nivel mundial han considerado la salud mental y el bienestar como áreas prioritarias (Knapp, McDaid, Mossialos, & Thornicroft, 2007; ONU, 2016). Esto se puede deber a que son recursos de gran importancia a lo largo de la vida para afrontar diversas situaciones y adaptarse a nuevas circunstancias (Bernal, Castaño & Restrepo, 2018; Bowman, 2010). Así como, para la predicción de futuros problemas de salud mental, los cuales serán la mayor carga de enfermedad a nivel mundial en las próximas dos décadas, y tienen una mayor prevalencia en los jóvenes entre 16 y 25 años (Arias & Castro, 2017; Baader, Rojas, Molina et al, 2014).

Es por lo descrito anteriormente que el presente trabajo tiene como objetivo general conocer la relación entre el afrontamiento y el bienestar psicológico en la población de estudiantes de ingeniería. Asimismo, tiene como objetivos específicos, conocer las estrategias más usadas en esta población y comprobar si existen diferencias en cuanto a sexo y especialidad en relación con el bienestar psicológico y afrontamiento.

Método

Participantes:

La presente investigación tuvo como población de estudio a estudiantes universitarios de ingeniería de una universidad privada de Lima Metropolitana. Para ello se tomaron en cuenta ciertos criterios de inclusión, para de este modo garantizar la población deseada. Estos fueron ser parte de la facultad de ingeniería y ser alumno matriculado en el ciclo 2019-2 (Ver anexo A). Asimismo, debido a un criterio de representatividad, se optó por elegir las carreras de ingeniería industrial e ingeniería civil.

Es así como la muestra estuvo constituida por 208 estudiantes con edades entre 18 a 30 años. ($M= 21.39$, $DE= 1.6$). Entre el 5to y 12do ciclo. En cuanto al sexo, se puede apreciar que existe una mayoría de hombres (58.2%) en comparación con las mujeres (41.8%). Respecto a la especialidad, no se aprecia mucha diferencia sobre los participantes, siendo 97 para ingeniería industrial (46.6%) y 111 para ingeniería civil (53.4%).

De acuerdo a los criterios éticos, antes de proceder a la parte de la aplicación de los instrumentos se detalló el consentimiento informado el cual mencionó el carácter confidencial sobre la información brindada por el estudiante; la participación voluntaria en todo momento a lo largo de la aplicación; el anonimato (el cual se cumplió ante el no registro de información que pudiera revelar la identidad del participante); y finalmente el objetivo de la investigación. (Ver anexo B).

Medición:

El constructo de afrontamiento se midió mediante el Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE-60) creado por Carver, Scheier y Weintraub (1989), cuya aplicación puede ser tanto individual como colectiva. Esta prueba multidimensional tiene como objetivo identificar los distintos estilos y estrategias de afrontamiento que realiza una persona ante una situación estresante. (Carver et al, 1989).

La prueba original propuesta por Carver y colaboradores (1989) consta de 52 ítems, los cuales se agrupan en 13 escalas; donde cada escala hace referencia a una estrategia de afrontamiento. Posee un formato de respuestas likert cuyos valores oscilan entre 1 como *casi nunca* y 4 como *casi siempre*.

Respecto a la confiabilidad, un estudio realizado por Carver y colaboradores, realizado a 978 estudiantes (1989). Evidenció una consistencia interna de las escalas con un alfa de Cronbach de entre 0.45 hasta 0.92; siendo la escala de *desentendimiento mental* la más baja, con un alfa menor

a 0.60 ($\alpha = 0.45$). Del mismo modo, las mediciones test-retest expusieron rangos entre 0.46 y 0.86 luego de 8 semanas.

En cuanto a la validez refiere, se realizó un análisis factorial que brindó 11 factores con valores eigen mayores a 1.0. Se encontró que las escalas de *planificación* y *afrentamiento activo* conformaron un solo factor mientras que las de soporte el segundo. Pese a ello se mantuvieron por separado debido a cuestiones teóricas. Luego de ello, un análisis factorial exploratorio de segundo orden, brindaron 4 factores que se organizaron en afrontamiento orientado en la tarea, en la emoción, en la evitación y el cognitivo. Asimismo, se mostró que la escala de *acudir a la religión* no llegó a formar parte de los factores debido a su carga baja (0.23). (Carver, et al., 1989).

Este estudio psicométrico luego sirvió para una tercera versión de la prueba; la cual agrega 3 ítems para la escala de *uso de alcohol/drogas* y 4 ítems para una nueva escala llamada *uso del humor*. Formando así una versión final compuesta por 60 ítems y 15 escalas o estrategias de afrontamiento (citado en Kallasmaa y Pulver, 2000).

Respecto a las traducciones, surge una versión en español propuesta por Crespo y Cruzado (1997). Con una muestra de 401 estudiantes, encuentran 6 estilos de afrontamiento, los cuales son los mismos que Carver y colaboradores; aunque agregan un factor conductual y cognitivo para el estilo centrado en el problema y para evitación.

La tercera versión también fue adaptada y traducida al contexto peruano por Casuso (1996). En una muestra de 817 universitarios, se encontró índices alfa de Cronbach con un rango de entre 0.40 y 0.86 para las estrategias. Siendo *desentendimiento mental* y *negación* las escalas con confiabilidad más baja. La validez realizada brindó 13 escalas con valores eigen mayores a 1; la cual no llega a coincidir con la versión original.

Otra versión es la propuesta por Calvete, la cual utiliza 52 ítems originales, similares a los traducidos por Casuso; pero con 8 ítems adicionales para las 2 nuevas escalas (citado en Cassaretto y Chau, 2016).

Esta versión ha sido usada en diversos contextos. Por ejemplo, en Rumania, en un estudio realizado por Crasovan y Sava (2013), con una muestra de 1009 personas; se analizó la consistencia de las escalas. Las cuales tuvieron que excluir humor, acudir a la religión y uso de drogas. Esto generó una consistencia interna de entre .48 y .92 para las 12 escalas restantes.

En Perú destaca un estudio realizado por Becerra (2013), cuya muestra fue de 155 estudiantes, el cual generó coeficientes alfa de Cronbach entre un rango de .45 y .96. Asimismo, las escalas con menor coeficientes fueron las de *desentendimiento mental* ($\alpha = .45$), *el afrontamiento activo* ($\alpha = .47$), *la restricción del afrontamiento* ($\alpha = .52$) y finalmente la *supresión de actividades* ($\alpha = .58$).

Posteriormente, Cassaretto y Chau (2016) usan como referencia el modelo propuesto por Calvete; al cual le realizan cambios en 10 ítems para mejorar el fraseo. Generando así una traducción más exacta. La cual será la utilizada en la presente investigación.

En esta versión, con una muestra de 300 universitarios. La prueba cuenta con una confiabilidad que oscila entre .53 (desentendimiento mental) y .91 (uso del humor). Se apreció que 5 escalas obtuvieron un coeficiente por debajo de .70. Estos fueron *desentendimiento mental* ($\alpha=.53$), *afrontamiento activo* ($\alpha=.54$), *restricción del afrontamiento* ($\alpha=.55$), *supresión de actividades* ($\alpha=.62$) y *reinterpretación positiva y crecimiento* ($\alpha=.66$) (Cassaretto y Chau, 2016).

La validez de la prueba se conoce a través de los 15 factores que explicaron la varianza en un 65.15%. Además, por presentar valores adecuados [$KMO=0.798$, $p=0.01$; $\chi^2=8529.48$, $gl=1770$ y $p<0.01$]. Pese a esto, se mostró que las estrategias de *afrontamiento activo* y *planificación* cargaron en un solo factor, al igual que *búsqueda de soporte social instrumental* y *búsqueda de soporte social emocional* que cargaron en otro. Finalmente, se mostró que 5 ítems no presentaron carga factorial superior al .30, lo cual no los pudo ubicar en un factor (Cassaretto y Chau, 2016). En la presente investigación, se encontró una consistencia interna de alfa de Cronbach que osciló entre .52 (*afrontamiento activo*) y .94 (*uso de sustancias*). Cabe mencionar que la estrategia *desentendimiento mental* tuvo un alfa de Cronbach de .49, siendo menor al .50 requerido, se procedió a no considerarla como parte de los resultados por su bajo valor (Ver anexo E).

El constructo de bienestar psicológico fue medido mediante la Escala de Bienestar Psicológico creada por Carol Ryff (1989). Esta escala cuenta con 6 factores los cuales son *autoaceptación*, *relación positiva con otros*, *autonomía*, *manejo del ambiente*, *sentido de vida* y *crecimiento personal*. Asimismo, cuenta con una versión de respuestas tipo likert que oscilan entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo).

Respecto a la prueba, la primera versión estaba constituida por 120 ítems los cuales estaban distribuidos de forma equitativa entre factores positivos y negativos para cada subescala. Presentó valores de consistencia interna, según el alfa de Cronbach, y la confiabilidad test- retest, que generaron un rango de los coeficientes del alfa de Cronbach entre .81 y .93 (Ryff, 1989).

Surgen así distintas versiones a partir del modelo propuesto por Ryff. Aparecen pruebas con 9, 14 y 3 ítems por subescala; sin embargo, pese a la baja consistencia interna de estas versiones, es que se decide limitar su uso (Keyes et al., 2002).

Posteriormente la Ryff opta por una versión de 84 ítems. Dejando intacto las 6 dimensiones y la proporción por escala. La cual pasaría de 20 a 14 ítems por subtest. Respecto a la consistencia interna de esta versión, destaca que cada uno de los 6 factores fue superior a 0.85.

Respecto a la validez, se muestra que el bienestar psicológico correlaciona de forma positiva con otros constructos; tales como la satisfacción con la vida, autoestima y locus de control interno; con coeficientes que oscilan entre .25 y .70. Asimismo, se aprecia una correlación negativa con depresión ($r = -.30$) y con el locus de control externo ($r = -.60$) (Keyes et al., citados en Advíncula, 2018).

En el Perú, es Cubas (2003), la que decide traducir los ítems para poder ver su consistencia en el contexto peruano. Para ello se utiliza una escala Likert donde 1 equivale a “totalmente en desacuerdo” y 6 a “totalmente de acuerdo”.

Es así que tras una investigación con 262 jóvenes universitarios (Cubas, 2003). Se puede apreciar así que respecto a la confiabilidad interna, la escala total obtuvo un puntaje de .89. Según el coeficiente de alfa de Cronbach de las subescalas, estas oscilaron entre .78 y .87. En el cual la subescala de *crecimiento personal* fue la más baja y la escala de *autoaceptación* la de mayor puntaje (Cubas, 2003)

Del mismo modo, respecto al análisis ítem-test, se apreció una correlación mayor a .50, la cual correspondía a los 6 factores. Esto generó una varianza total de 64.1%, lo cual comprobó la validez en esta versión traducida. (Cubas, 2003).

Esta versión ha sido ampliamente utilizada en el contexto peruano, es así como se ha mostrado la confiabilidad y validez para distintas poblaciones; tales como nuestra población objetivo: estudiantes universitarios. (Advíncula, 2018; Meza, 2012). Por ejemplo, en el estudio realizado por Advíncula (2018), se evidenció una consistencia interna de .95 para la escala total, según el alfa de Cronbach; Asimismo respecto a los 6 factores, se apreció una oscilación entre .78 (*crecimiento personal*) y .92 (*autoaceptación*).

Respecto a esta investigación, se pudo apreciar que la confiabilidad analizada mediante el alfa de Cronbach fue de .96 para el *bienestar psicológico total*. Las dimensiones oscilaron entre .77 (*Crecimiento personal*) y .91 (*Autoaceptación*). (Ver anexo D)

Procedimiento:

En cuanto al procedimiento, en primer lugar, se optó por recurrir a las especialidades de ingeniería con mayor cantidad de estudiantes inscritos; es así que se decide trabajar con la población de ingeniería industrial e ingeniería civil, debido a poseer mayor cantidad de alumnos con relación a otras especialidades (1365 y 1349 alumnos respectivamente en el siglo 2019-2)

Se procedió a solicitar un permiso a la facultad de ciencias e ingenierías para poder aplicar la prueba en los salones de clase con alumnos de ingeniería industrial e ingeniería civil. Asimismo,

se recurrió a las asociaciones estudiantas de ambas especialidades para proceder a aplicar las pruebas.

Respecto a su aplicación, sólo a aquellos que estuvieron de acuerdo con participar en las pruebas se procedió a entregarles el consentimiento informado, la ficha sociodemográfica y a administrar los dos cuestionarios (COPE60 y Escala de bienestar psicológico de Ryff). Una vez terminado los cuestionarios, se procedió a agradecerles por su participación

Análisis de datos:

Al culminar la etapa de recojo de datos, se digitó y codificó la base de datos en el programa SPSS 24.0. Fue mediante este programa que se realizó los análisis descriptivos de las dimensiones de ambos instrumentos utilizados en el presente trabajo.

En primer lugar, se realizó un análisis de confiabilidad para determinar el alfa de Cronbach de las escalas estudiadas. Es en este procedimiento donde se descartó el afrontamiento *desentendimiento mental* debido a su baja carga (Ver anexo E)

Como segundo paso, se procedió al análisis de normalidad de las escalas. Debido al número de participantes ($n= 208$) se usó la prueba Kolmogorof-Smirnof (Ver anexo C). En donde se halló que no existía normalidad para ninguna estrategia de afrontamiento y solo el *bienestar psicológico total, relaciones positivas, autonomía, manejo del ambiente y crecimiento personal* tenían distribución normal. No obstante, analizando los gráficos de asimetría y curtosis de cada prueba, se determinó que ninguna salía del rango $+3$ y $+8$. Es por ello que se decide continuar por una vía paramétrica.

Por este motivo se procedió a realizar los estadísticos descriptivos, correlación de *pearson*, agrupación visual y T de student para muestras independientes. Asumiendo que la normalidad de la muestra en algunas variables no es tan pronunciada.

Resultados

En esta sección se presentan los principales hallazgos que corresponden con el objetivo general y los específicos de la presente investigación. Respondiendo al objetivo principal de la investigación, se analiza la relación entre las estrategias de afrontamiento (las 14 que la conforman) y el bienestar psicológico (con sus 6 dimensiones más 1 total que agrupa todas las anteriores) en la muestra de estudiantes universitarios de la carrera de ingeniería. Del mismo modo se muestran si existen diferencias en cuanto a sexo y especialidad en los constructos seleccionados (afrontamiento y bienestar psicológico).

Cabe mencionar que no se consideró la estrategia *desentendimiento mental* debido a que obtuvo un alfa de Cronbach de .49 (Ver anexo E)

En la tabla 1 se muestran las principales medidas de tendencia central de las variables analizadas. Siendo las primeras 14 las usadas para las estrategias de afrontamientos y las 7 siguientes el bienestar psicológico total junto a sus 6 dimensiones.

Tabla 1.

Resultados descriptivos del afrontamiento y bienestar psicológico en el grupo total

	M	D.E.	Mdn	Min	Max
Afrontamiento activo	2.69	0.47	2.75	1.25	4.00
Planificación	2.92	0.58	3.00	1.25	4.00
Contención del afrontamiento	2.52	0.48	2.50	1.50	3.75
Supresión de actividades	2.39	0.50	2.37	1.00	4.00
Reinterpretación positiva y crecimiento	2.98	0.54	3.00	1.50	4.00
Aceptación	2.63	0.57	2.50	1.50	4.00
Enfocar y liberar emociones	2.06	0.63	2.00	1.00	4.00
Búsqueda de soporte social instrumental	2.58	0.69	2.50	1.00	4.00
Búsqueda de soporte social emocional	2.42	0.75	2.25	1.00	4.00

Desentendimiento conductual	1.66	0.48	1.62	1.00	3.25
Negación	1.63	0.52	1.50	1.00	4.00
Afrontamiento religioso	1.96	0.84	2.00	1.00	4.00
Uso del humor	2.34	0.80	2.25	1.00	4.00
Uso de sustancias	1.31	0.61	1.00	1.00	4.00
<hr/>					
Bienestar Psicológico Total	354.89	52.19	353.50	207.00	471.00
Autoaceptación	58.34	12.33	60.00	19.00	84.00
Relaciones positivas	58.93	11.26	59.50	17.00	84.00
Autonomía	57.18	9.89	57.00	27.00	84.00
Manejo del ambiente	55.64	10.42	55.00	25.00	82.00
Crecimiento personal	64.83	7.82	65.00	43.00	81.00
Sentido de vida	59.94	9.69	60.00	24.00	84.00

N=208

Comenzando con responder la pregunta del objetivo principal de la presente investigación. Se encontró que existe una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico total al igual que sus dimensiones.

Tabla 2.

Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico total y sus seis dimensiones.

	Bienestar Psicológico Total	Auto-aceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Manejo del ambiente	Crecimiento Personal	Sentido de Vida
Afrontamiento activo	.47**	.41**	.40**	.26**	.47**	.43**	.43**
Planificación	.52**	.43**	.37**	.30**	.53**	.52**	.55**
Supresión de actividades						.15*	.17*
Reinterpretación positiva y crecimiento	.56**	.52**	.41**	.37**	.52**	.58**	.51**
Aceptación	.15*	.13*			.15*	.26**	
Enfocar y liberar emociones	-.24**	-.19**	-.15*	-.27**	-.31**	-.15*	-.16*
Búsqueda de soporte social instrumental	.40**	.37**	.46**	.14*	.35**	.33**	.36**
Búsqueda de soporte social emocional	.28**	.27**	.41**		.21**	.24**	.26**
Desentendimiento conductual	-.45**	-.40**	-.37**	-.34**	-.40**	-.35**	-.44**
Negación	-.35**	-.35**	-.26**	-.30**	-.32**	-.22**	-.27**
Afrontamiento religioso	.13*		.22**				.18**
Uso del humor	.13*	.19**					
Uso de sustancias	-.23**	-.20**	-.18**	-.25**	-.20**		-.22**

Nota. ** $p < .01$; * $p < .05$.

Partiendo de las 15 estrategias de afrontamiento y el puntaje total de bienestar psicológico; se aprecia que existe una correlación positiva entre las estrategias de afrontamiento siendo las de *afrontamiento activo* ($r=.47, p< .01$); *planificación* ($r=.52, p< .01$); *reinterpretación positiva* ($r=.56, p< .01$); *Búsqueda de soporte social instrumental* ($r=.40, p< .01$) y *Búsqueda de soporte social emocional* ($r=.28, p< .01$). Las cuales según la escala de Cohen (1992), se puede afirmar que se encuentran oscilando entre una correlación mediana y una grande. Del mismo modo, se aprecia que *aceptación* ($r=.15, p< .05$); *afrontamiento religioso* ($r=.13, p< .05$) y *uso del humor* ($r=.13, p< .05$), se encuentran en lo que Cohen (1992) denomina una correlación positiva pequeña.

Siguiendo la línea de las correlaciones entre el puntaje total de bienestar y las estrategias de afrontamiento. Se aprecia que existe una correlación negativa con las estrategias de *enfocar y liberar emociones* ($r=-.24, p< .01$); *desentendimiento conductual* ($r=-.45, p< .01$); *negación* ($r=-.35, p< .01$) y *uso de sustancias* ($r=-.23, p< .01$). En las cuales se puede apreciar una correlación de entre mediana a grande según los criterios de Cohen (1992). Cabe mencionar que tanta *contención del afrontamiento* y *supresión de actividades* no correlacionaron con el puntaje total de bienestar. (Ver tabla 2)

Por otro lado, se puede apreciar que si existe una correlación entre las estrategias de afrontamiento y cada una de las dimensiones del bienestar psicológico. Excepto la estrategia de *contención del afrontamiento* que no correlacionó con ninguna dimensión. (Ver tabla 2)

Se encontró que las estrategias de *afrontamiento activo*, *planificación*, *aceptación*, *búsqueda de soporte social instrumental* y *búsqueda de soporte social emocional* correlacionaron positivamente con cada dimensión del bienestar psicológico. Salvo la relación entre *búsqueda de soporte social emocional* y *autonomía*, donde no hubo correlación. (Ver tabla 2).

La misma relación entre las estrategias de afrontamiento y todas las dimensiones del bienestar psicológico ocurren, pero de forma negativa entre *enfocar y liberar emociones*, *desentendimiento conductual*, *negación*, y *uso de sustancias*, las cuales se correlacionaron negativamente con cada dimensión de bienestar. Salvo la relación entre *uso de sustancias* y *crecimiento personal* donde no hubo correlación.

Del mismo modo existen estrategias que tuvieron correlaciones parciales (es decir que hay una o más dimensiones del bienestar psicológico con la cual la estrategia de afrontamiento no tiene correlación).

Se puede apreciar que *reinterpretación positiva* y *crecimiento* correlaciona de forma positiva con *autoaceptación*, *manejo del ambiente* y *crecimiento personal*. Lo mismo sucede con *supresión de actividades* que correlaciona positivamente con *crecimiento personal* y *sentido de vida*. Asimismo, *afrentamiento religioso* que correlaciona con *relaciones positivas* y *sentido de vida*. Finalmente *uso del humor* que correlaciona sólo con *autoaceptación*. (Ver tabla 2)

Respondiendo a los objetivos específicos se puede apreciar que en cuanto la variable sexo, existen diferencias significativas especialmente en lo que respecta las estrategias de afrontamiento. Se evidencia que las mujeres presentan mayor uso de estrategias como *la supresión de actividades*, *enfocar y liberar emociones* y *búsqueda de soporte social emocional* en lo que respecta a los hombres. Estos últimos en cambio presentan mayor uso de estrategias como *uso del humor* y *uso de sustancias*. Del mismo modo se menciona que la estrategia *afrentamiento religioso* presenta un carácter marginalmente significativo; por ello resulta notorio mencionar que son las mujeres las que presentan mayor su uso respecto a los hombres. (Ver tabla 3).

Tabla 3.

Diferencias en afrontamiento, bienestar psicológico y sus dimensiones entre hombres y mujeres

	HOMBRES (n = 121)		MUJERES (n = 87)		t	p
	M	D.E.	M	D.E.		
Supresión de actividades	2.46	0.50	2.28	0.49	2.59	0.01*
Enfocar y liberar emociones	1.97	0.64	2.20	0.58	-2.61	0.01*
Búsqueda de soporte social emocional	2.27	0.62	2.62	0.85	-3.24	0.00*
Uso del humor	2.49	0.78	2.14	0.80	3.10	0.00*
Uso de sustancias	1.37	0.70	1.21	0.46	1.97	0.04*

*p<0.05

Finalmente, en cuanto al objetivo específico que buscaba identificar si existían diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar total junto a sus dimensiones y la especialidad de ingeniería (ingeniería industrial e ingeniería civil). Se pudo hallar que las principales diferencias se encuentran ubicadas en lo que bienestar psicológico y sus dimensiones se refiere. Es así como se observa que en lo que respecta bienestar total y sus dimensiones tales como autonomía,

manejo del ambiente, crecimiento personal, sentido de vida y autoaceptación. Son los alumnos de ingeniería industrial los que presentan un puntaje de bienestar mayor respecto a los alumnos de ingeniería civil. (Ver tabla 4)

Del mismo modo también se encontraron diferencias en lo que a las estrategias de afrontamiento se refiere. Se puede observar que en lo que respecta la estrategia de reinterpretación positiva y crecimiento, se halló diferencias significativas respecto a los alumnos de ingeniería industrial sobre los de ingeniería civil. (Ver tabla 4)

Tabla 4.

Diferencias en afrontamiento, bienestar psicológico y sus dimensiones entre ingeniería industrial e ingeniería civil

	INDUSTRIAL (n = 97)		CIVIL (n = 111)		t	p
	M	D.E.	M	D.E.		
Reinterpretación positiva y crecimiento	3.06	0.55	2.90	0.52	2.09	0.03*
Bienestar Psicológico Total	366.12	51.02	345.08	51.43	2.95	0.00*
Autoaceptación	60.61	12.37	56.36	12.00	2.51	0.01*
Autonomía	59.08	9.06	55.53	10.32	2.61	0.00*
Manejo del ambiente	58.59	9.99	53.06	10.14	3.95	0.00*
Crecimiento personal	66.00	7.66	63.81	7.85	2.01	0.04*
Sentido de vida	61.64	9.32	58.45	9.80	2.39	0.01*

*p<0.05

Discusión:

En esta sección se explicarán los principales hallazgos obtenidos a partir de los análisis estadísticos realizados. En un primer momento se discutirán aquellos resultados significativos que respondan al objetivo principal: La relación entre las estrategias de afrontamiento con el bienestar psicológico (tanto el puntaje total como sus seis dimensiones). Luego se discutirán los resultados obtenidos que respondan a los dos objetivos específicos: Diferencias significativas en cuanto a sexo y especialidad académica en la presente muestra conformada por estudiantes universitarios de la carrera de ingeniería.

Los resultados obtenidos evidencian que si existe una relación entre las estrategias de afrontamiento y el puntaje total de bienestar psicológico al igual que sus dimensiones. La cual será positiva o negativa según la estrategia utilizada. Es así como se muestra una correlación entre 13 estrategias de afrontamiento y el puntaje total de bienestar psicológico. Y de 14 estrategias de afrontamiento y las dimensiones del bienestar. Cabe destacar que la estrategia *desentendimiento mental* no fue considerada en los resultados debido a su baja fiabilidad (Ver anexo E). Asimismo, que solo se explicarán aquellas relaciones significativas entre estos dos constructos.

Partiendo del análisis entre las estrategias con mayor correlación con la escala de bienestar psicológico al igual que sus dimensiones. Se evidencio que la estrategia *afrontamiento activo* presenta significativa relación con el bienestar psicológico.

Es notoria su relación con el bienestar psicológico, ya que el uso de esta estrategia busca acabar directamente con el evento estresante (Carver et al., 1989). El cual se sabe, que mientras más se prolongue en la persona, más afecta el bienestar psicológico de la misma (Carothers, 2016; Subedi, 2016; Zarbova y Karbeliova, 2018). En lo que respecta a la población, Ali y Chambi (2016) han podido identificar que el estudiante de ingeniería suele enfocarse directamente en aplicar estrategias que buscan abordar un problema de índole académico.

No solo se aprecia una relación con el puntaje total del bienestar, sino con cada una de sus dimensiones. Destacando su relación con la dimensión *manejo del ambiente*; esto se debe a que son las casas universitarias (PUCP, 2019a) las que moldean en el perfil de un estudiante de ingeniería a una persona capaz de emplear sus recursos para poder lidiar con demandas tanto teóricas como prácticas. Estas demandas suelen ser recurrentes en las carreras donde exista siempre un factor externo variable cómo son los cambios ambientales (ingeniería civil) y cambios dinámicos empresariales (ingeniería industrial) (Pastor-Castillo, 2017; Reyes, Olortegui, Velásquez y Bedoya, 2018). Es a raíz de ello que el *afrontamiento activo* será una de las principales estrategias que se irán desarrollando a lo largo de la carrera. Siendo una característica en muchos casos, recurrente para el estudiante.

En cuanto a la estrategia de *planificación*, se destaca su relación positiva tanto con el *bienestar puntaje total* y algunas de sus dimensiones. La *planificación* es entendida como el mecanismo por el cual uno se organiza mediante planes y estrategias de acción que buscan disminuir el estrés generado al enfrentar una situación estresante (Carver et al., 1989).

De esta forma, el estrés generado por resolver una tarea que ya se conoce o al menos ha sido estudiada y abordada con planes; elimina la aparición de un estrés o malestar prolongado que disminuya el bienestar psicológico de la persona (Paez, 2004). Esta estrategia puede tener un mejor efecto en tanto mayor sea el desarrollo cognitivo de la persona, pues esto le facilitará la creación de mayores planes y contenciones para el problema (Verdugo, 2013).

En cuanto a su relación con las dimensiones del bienestar, destaca la dimensión *sentido de vida*. La *planificación* genera que la persona pueda trazarse metas reales ante eventos futuros; lo cual hace que el propósito de vida se vea reforzado por planes reales que lleven a cumplir los objetivos trazados. Como se ha visto, esta relación llega a ser explicada dado que estudiar la carrera de ingeniería es donde se suele evidenciar la incertidumbre por el futuro como uno de las mayores agravantes del bienestar psicológico de la persona (Hegenauer, 2018).

Asimismo, se aprecia que *planificación*, también se relaciona con las dimensiones de *manejo del ambiente y crecimiento personal*. Respecto a estas dimensiones, se entiende que es la estrategia *planificación* una herramienta que el estudiante de ingeniería usa a partir de los recursos tanto internos o externos que posee; los cuales son construidos gracias a un manejo adecuado de ellos (Nieto et al., 2019). Es decir, mientras haya la capacidad de sacar provecho a lo que nos rodea y que esto sea usado como herramientas en el proceso de planificación de un problema (*Manejo del ambiente*). Generará no solo reducir el esfuerzo al elaborar un plan, sino que le sea más fácil también el cumplir sus metas y objetivos planteados en las diferentes esferas de su vida (*crecimiento personal*) (Scafarelli, 2010).

En cuanto a la estrategia de *reinterpretación positiva y crecimiento*, se aprecia que existe una relación positiva con el bienestar total al igual que con sus 6 dimensiones. Destacando *sentido de vida y crecimiento personal*.

Esta estrategia es la capacidad de ver un evento como una oportunidad para desarrollarse producto de la experiencia. (Carver et al., 1989). En cuanto a la población específica, se entiende que aquel estudiante que evalúa una situación académica o laboral como manejable, provechosa y/o significativa, genera en él un mayor empleo de sus capacidades que lo lleven a un mejor afrontamiento, conservando así su bienestar psicológico (Hsieh & Sullivan, 2012). Asimismo, estudios anteriores relacionaban negativamente esta estrategia con la depresión, ansiedad y el enojo, debido al ser considerados agravantes claros del bienestar psicológico (Hebra y Martin, 2013; Sagone y De Caroli, 2014).

La relación de esta estrategia con *sentido de vida* se explica desde la teoría previa de Smith y colaboradores (2008). Los cuales afirman que una evaluación positiva de un evento estresante genera el desarrollo del factor de resiliencia en la persona. El cual es un componente clave en la construcción de metas y objetivos futuros en un estudiante universitario. (Pickard, Mckenna, Brunton y Utley, 2017).

En cuanto a su relación con el *crecimiento personal*, se puede apreciar que el ver positivamente un evento considerado como problemático, brinda la oportunidad de ser interpretado como un reto o evento a sobreponerse. Lo cual desemboca en una situación provechosa para demostrar habilidades y recursos. Y así realizar un análisis para observar un avance o crecimiento propio de los recursos y capacidades a disposición (Massone & Urquijo, 2014; Quiñones, Mogollón, Arenas & Diaz, 2014)

En lo que respecta a las estrategias *desentendimiento mental y negación*. Se muestra que estas dos estrategias se relacionan fuertemente de manera inversa con el bienestar psicológico total, al igual que sus dimensiones.

Respecto a la primera estrategia mencionada anteriormente, esta es considerada como un afrontamiento de tipo evitativo (Carver et al., 1989). Es decir; que su principal objetivo es la supresión conductual, la cual busca reducir o cesar el esfuerzo para abordar la situación estresante (Carver et al., 1989; Terry, 1991).

Se explica su relación inversa con el bienestar psicológico debido a que esta estrategia busca evitar abordar la situación estresante. La cual solo genera que este problema se prolongue en el tiempo. Y como se ha explicado anteriormente esto agrava el estrés y la aparición de trastornos psicológicos como ansiedad, *burnout*, depresión, etc. (Lane, 2016; Machell, Goodman y Kashdan, 2015; Ra y Trusty, 2015).

En cuanto a su relación con las dimensiones del bienestar psicológico, se destacan la relación con la *autoaceptación* y el *manejo del ambiente*. Respecto a la primera, es entendible la relación negativa entre ambos constructos. El desentendimiento es una estrategia relacionada con la evitación; que en muchos casos es la no aceptación del problema (Carver et al., 1989). En un individuo, el empleo de esta estrategia suele llevar a la resignación; la cual muchas veces es plasmada en una culpa al no poder abordar situaciones estresantes y solo escapar de ellas (Muños, 2016). Es esta culpa un factor clave para la no auto aceptación personal pues asociada a la evitación, tiende a desplazar los errores propios, evitando asumir así responsabilidades. Por ello algunos autores entienden las estrategias de evitación (desentendimiento) como estrategias de tipo improductivo o desplazadoras; siendo la culpa una de sus principales dimensiones (Vidal, Benitez y Sañudo, 2018)

En cuanto a su relación negativa con *manejo del ambiente*. Esto se explica porque aquel estudiante que emplea esta estrategia, la usa debido a que existe una percepción baja de verse como agentes de cambio sobre su entorno. (Vidal, Benitez y Sañudo, 2018). Es decir, que no creen tener las

herramientas necesarias para abordar el problema y por ello se refugian en no esforzarse porque consideran que sus esfuerzos serán en vano (desentendimiento conductual).

Finalmente, culminando con responder al objetivo general. Se analizan las tres últimas estrategias; las cuales según Carver y colaboradores (1989) son catalogadas como estrategias independientes entre sí y no se relacionan bajo ningún grupo. Cabe destacar que estas tres estrategias: *Afrontamiento religioso*, *uso del humor* y *uso de sustancias* correlacionaron significativamente con el puntaje total del bienestar psicológico. Pese a ello esta correlación fue baja y en muchos casos no hubo relación entre la estrategia y las dimensiones del bienestar.

La estrategia *afrontamiento religioso* es entendida como un afronte donde se ve a la entidad religiosa como una guía para lidiar con el problema, que brinda motivación y refugio (Carver y Connor-Smith, 2010). Se identificó que esta estrategia es una de las menos usadas por los estudiantes de ingeniería del presente estudio; además posee una relación baja con el bienestar total. Esto se explica ya que desde un inicio si bien la estrategia era asociada débilmente con el afrontamiento emocional (Carver et al., 1989), con los años se dio a conocer que esta estrategia también puede relacionarse con el afrontamiento evitativo (Hayat y Zafar, 2015) que se relaciona negativamente con el bienestar psicológico.

La relación entre *afrontamiento religioso* y la dimensión *relaciones positivas* es a causa de que la religión suele ser mayormente manifestada en una creencia con soporte social caracterizada por una identidad grupal (Chatters, Taylor, Woodward y Nicklett, 2015).

La estrategia de *uso del humor* resulta ser el uso de la sátira o comicidad para reducir la angustia del evento (Kallasmaa y Pulver, 2000). Respecto al presente estudio, se aprecia un uso promedio, aunque no recurrente en la presente población. Asimismo, se deja ver que posee una pequeña relación con el bienestar psicológico. Esto es debido a que el humor favorecería una reinterpretación positiva y cómica de un evento estresante; lo cual hace que se reduzca ligeramente el malestar psicológico. (Cann y Collete, 2014; Proyer y Wolf, 2017).

Finalmente, en cuanto a la estrategia *abuso de sustancias*, esta posee una relación inversa y significativa tanto para el bienestar psicológico total como el de sus dimensiones. Esta estrategia hace referencia al consumo de sustancias legales o ilegales con el objetivo de reducir el malestar psicológico producto de un evento estresante (Kallasmaa y Pulver, 2000). Este afrontamiento es el menos usado en la presente muestra, lo cual contradice investigaciones previas. Las cuales evidencian un mayor consumo en la población estudiada. (Hegenauer, 2018). No obstante, el factor culturalidad puede ser una variable a considerar al ser estudios con estudiantes de ingeniería norteamericanos o europeos.

Esta estrategia se relaciona negativamente con el bienestar pues solo se observa beneficios momentáneos al consumo (calma, olvido de problemas, etc.), lo cual no solo agrava el no enfrentamiento del problema, sino que genera daños físicos y biológicos en la salud de la persona;

sumado a que también se puede desarrollar la adicción en casos donde esta estrategia sea mayormente usada (Del Águila, 2016; Monroy- García, 2017). Del mismo modo, diversos estudios han encontrado una relación negativa con dimensiones del bienestar psicológico, tal es el caso de *satisfacción con la vida* (Del Águila, 2016) y *relaciones positivas* (Zaman, Hassan y Qureshi, 2015). Esto se explica desde la población universitaria, debido a que el recurrir al uso de sustancias, no solo afecta el desarrollo cognitivo de la persona (lo cual agrava el rendimiento académico), sino que repercute en esferas social y personales del estudiante de ingeniería (Del águila, 2016; Hegenauer, 2018)

En cuanto a los objetivos específicos, el primero de ellos fue conocer si existen diferencias significativas en cuanto al sexo en la presente muestra de estudiantes de ingeniería. Respecto a este objetivo, se presentan resultados interesantes: Se aprecian diferencias en cuanto a las estrategias (*supresión de actividades, enfocar y liberar emociones, búsqueda de soporte social emocional, uso de humor y uso de sustancias*) y no respecto al bienestar psicológico. Esto resulta acorde a estudios previos que encontraron en la variable género, una diferenciación para la estrategia de afrontamiento usada (Damian, 2016; Miyasato, 2014).

Se mostró que son los hombres los que puntúan más alto en estrategias como *supresión de actividades, uso de humor y uso de sustancias*. Respecto al primero, se encontraron estudios en universitarios peruanos que evidencian que son los hombres los que puntúan más alto en el uso de esta estrategia (Lostanau, 2017). Ocurre lo mismo en el *uso del humor*, estudios previos realizados en Perú muestran que son los hombres los que puntúan más altos en esta estrategia (Lostanau, 2017; Salomón, 2019).

En la carrera de ingeniería esto puede ser explicado debido a la alta demanda masculina propio de la carrera, donde se evidencia una mayor población masculina que ha ido aumentando conforme pasan los años (INEI, 2014; INEI, 2015b). Esto brinda un espacio masculino donde es probable apreciar en ellos una mejor socialización con sus pares hombres. Lo cual facilita el empleo de recursos sociales como es el humor; a diferencia de las mujeres (Derks & Nezlek, 2001). Finalmente, respecto al *uso de sustancias*, los estudios evidencian que la población universitaria; específicamente la de ingeniería, muestran que los hombres recurren más al abuso de sustancias que las mujeres (Damián, 2016; Hegenauer, 2018). Esto puede ser explicado por el espacio de socialización donde existe una mayor conducta de riesgo debido a los pares que las apoyan, esto se ve en la población masculina mayormente (Croisant et al., 2013; Flores, 2016).

En cuanto a la población femenina, se evidencio que existen diferencias significativas en lo que respecta a las estrategias de *enfocar y liberar emociones, y búsqueda de soporte social emocional*. Respecto a estas estrategias; los estudios muestran que son las mujeres las que puntúan más alto respecto a los hombres. Se puede hablar de un factor cultural donde la mujer se relaciona mucho más con sus emociones en comparación con el hombre (Damian, 2016, Miyasato, 2014; Obando, 2012;

Paladino, 2004). A ello se le suma estándares culturales, en muchos casos estereotipados, que inhiben la expresión emocional de la población masculina, al verla como una forma de debilidad, de falta de capacidad para enfrentar un problema o algo que no se pueda mencionar abiertamente. (Pozuelo, 2008; Torres, 2018)

En cuanto al bienestar psicológico, no se apreciaron diferencias en cuanto a género, lo cual va en contra de algunos autores (Archana, 2018; Ludban y Gitimu, 2015; Massone y Urquijo, 2014, Riveros, Hernández y Rivera, 2007), los cuales dan mayor puntaje a los hombres sobre las mujeres. Este resultado distinto debe considerar distintas variables como la culturalidad, cronicidad, condiciones de aplicación de la prueba, antecedentes personales de los participantes, etc. Los cuales pueden generar que no haya una diferencia significativa en cuanto la variable género, en la presente investigación.

Respecto al segundo objetivo específico de la presente muestra, se buscó conocer si existían diferencias significativas en cuanto a la variable especialidad (ingeniería civil e ingeniería industrial). Se encontró que en cuanto a estrategias se refiere solo la *reinterpretación positiva y crecimiento* fue significativa. Por otro lado, en cuanto al bienestar psicológico, si existe una diferencia tanto para el bienestar puntaje total como para cada una de sus dimensiones, salvo la dimensión *relaciones positivas*. Si bien no hay estudios previos que comparen estas especialidades en lo que bienestar psicológico o estrategias de afrontamiento se refiere.

Uno de los principales argumentos usados por algunos autores, obviando las características individuales de cada participante, han sido analizadas desde las características propias de la especialidad. En donde se toman en cuenta la malla curricular, metodología de aprendizaje, perfil de un estudiante de tal especialidad, etc. (Freire et al., 2016; Malkoc & Yalcin, 2015). Los cuales pueden influir en el desarrollo de ciertas estrategias de afrontamiento sobre otras; y diferencias sobre dimensiones en bienestar. Pese a estas variables a considerar, resulta importante conocer el nivel de percepción individual de la muestra, con el fin de profundizar en las diferencias específicas de estos resultados.

En cuanto a las limitaciones del presente estudio, es importante mencionar que existen otras variables sociodemográficas que pueden influir directamente en el afrontamiento y el bienestar psicológico. Como es el rendimiento académico, nivel socioeconómico, carga laboral, etc. Resulta relevante que futuras investigaciones en esta población puedan tomar en cuenta estas variables y analizar su relación con las escalas presentadas. Del mismo modo, mencionar que dada la población específica de estudiantes de ingeniera, resulta difícil el realizar una comparación previa de los resultados obtenidos en este estudio y compararlos con otros; dado que existe casi nula investigación

sobre este grupo. Esto es una limitación importante pues las comparaciones son dadas desde un baremo europeo o norteamericano. Y no sobre uno latino, menos uno peruano.

Igualmente es importante mencionar limitaciones relacionadas a la muestra. Primero se parte de que no todos se encontraron bajo las mismas condiciones en la aplicación de pruebas (dado la variación de días y las condiciones de aplicación (salones y espacios del campus universitario). También es importante mencionar el tema de la disparidad, especialmente en cuanto a género. Pues una diferencia de 30 personas tiende a considerar con precaución los resultados obtenidos.

Finalmente, se toma como limitación los resultados obtenidos en los valores de alfa de Cronbach. Si bien la gran mayoría son considerados significativos, no se obtuvo una carga alta en algunas estrategias de afrontamiento, tal que se tuvo que eliminar una estrategia completa dada su baja puntuación (*desentendimiento mental*).

Respecto a las recomendaciones resultaría importante el llegar a identificar si existe relación de causalidad entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. Si bien no existen estudios de ello; si existen algunos que muestran una causalidad entre ambos constructos (Novoa y Barra, 2015). Queda pendiente una mayor profundidad en este aspecto para la población de ingeniería.

Del mismo modo, se aprecia que existe una falta de literatura sobre la población de estudiantes universitarios. Se recomienda seguir esta línea de investigación; debido a que se aprecia en los resultados; pues los estudios en nuestro país sobre esta población, e inclusive sobre la relación de estas escalas (afrontamiento y bienestar psicológico) resulta ser aún escasa.

Finalmente, como aprecia el estudio, es importante la implementación de programas de intervención en psicoeducación y desarrollo de habilidades blandas que ayuden al estudiante de ingeniería a poder modificar sus estrategias de afrontamiento des adaptativas, con el fin de una favorable transición universitaria para una de las carreras más estresantes y de mayor carga académica en el Perú y el Mundo (Caldera y Plascencia de la Torre, 2016; UNESCO, 2017). Buscando de esta forma poder disminuir las tasas de deserción académica, aparición de trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, estrés, etc.) y deserción laboral a futuro en las carreras de ingeniería (Hegenauer, 2018; Lipson., et al. 2016, Zingaretti et al., 2013).

Referencias:

- Abuid, D & Abello, F. (2017). Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de psicología de una universidad privada de Arequipa. Recuperado de <http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/UCSP/15533>
- Advincula, P. (2018). Regulación emocional y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.
- Aldwin, C. M., & Yancura, L. (2011). Stress, coping, and adult development. *The handbook of stress science: Biology, psychology, and health*, 263-274.
- Alí, R., & Chambi, O. (2016). Ansiedad ante los exámenes en los estudiantes del primer año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca-2016.
- Archana, A. (2018). Emotional Adjustment and Psychological Well-Being in Engineering Students Recuperado de http://ijrar.com/upload_issue/ijrar_issue_629.pdf
- Arias Tafur, Y. D., & Castro Martínez, P. E. (2017). Protocolo para la Promoción de la Salud Mental: Prevención del Intento de Suicidio en el Marco de las Zonas de Orientación Universitaria para Adolescentes y Jóvenes de la Universidad de los Llanos, Sede San Antonio y Barcelona.
- Arnett, J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*: New York, NY: Oxford University Press
- Baader, T., Rojas, C., Molina, J. L., Gotelli, M., Alamo, C., Fierro, C., ... & Dittus, P. (2014). Diagnóstico de la prevalencia de trastornos de la salud mental en estudiantes universitarios y los factores de riesgo emocionales asociados. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 52(3), 167-176.
- Banco Mundial (2017). Momento decisivo: la educación superior en América Latina y el Caribe. Recuperado de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/4/el-acceso-a-la-educacion-superior-aumento-en-toda-america-latina>.
- Becerra, S. (2013). Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. Pontificia Universidad Católica del Perú: Tesis de Maestría en Psicología Clínica de la Salud.
- Berger, K. (2009). *Psicología del Desarrollo: Adulthood and aging*. Madrid: Médica Panamericana. Recuperado de <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=K8XALshsHLAC&oi=fnd&pg=PR11&dq=psicolog%C3%ADa+del+desarrollo+hoy&ots=jEm9w4AHWd&sig=PIRArcesGYztlg97CXNPtVATs#v=onepage&q=psicolog%C3%ADa%20del%20desarrollo%20hoy&f=false>
- Bernal, D. Castaño, G & Restrepo, D. (2018). Salud mental en Colombia. Un análisis crítico. *Revista CES Medicina*, 32(2), 129-140.
- Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *The journal of positive psychology*, 10(3), 219-230.
- Borge, A. L., & Robles, N. R. (2010). Factores de abandono estudiantil en la carrera de Ingeniería en Zootecnia, Recinto Nueva Guinea. *Ciencia e Interculturalidad*, 7(2), 114-124.
- Bowman, N. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180-200.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.
- Caldera, J. & Plascencia de la Torre, J. (2016). Evaluación del Estrés Académico. Un estudio comparado entre carreras universitarias. Recuperado de <http://repositorio.cualtos.udg.mx:8080/jspui/bitstream/123456789/576/1/Evaluaci%C3%B3n%20del%20Estr%C3%A9s%20Acad%C3%A9mico.%20Un%20estudio%20comparado%20entre%20carreras%20universitarias.pdf>
- Caldera, J., & Plascencia de la torre, J. (2015). Evaluación del Estrés Académico: Un estudio comparado entre carreras universitarias. Recuperado de

https://www.researchgate.net/publication/315800309_Evaluacion_del_Estres_Academico_Un_estudio_comparado_entre_carreras_universitarias

- Canby, N. K., Cameron, I. M., Calhoun, A. T., & Buchanan, G. M. (2015). A brief mindfulness intervention for healthy college students and its effects on psychological distress, self-control, meta-mood, and subjective vitality. *Mindfulness*, 6(5), 1071-1081.
- Cann, A & Collette, C. (2014) Sense of Humor, Stable Affect, and Psychological Well-Being. *Europe's Journal of Psychology*. Vol. 10(3). Recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/6152/5f2283a1ce194f80a6db5b23d9303697acc7.pdf>
- Cano, I. S. T., Medina, T. M. G., & Ramos, B. J. A. (2016). Análisis del estrés académico en estudiantes de ingeniería como estrategia para el aprendizaje significativo. *Revista Electrónica Anfei Digital*. 5, 1-8.
- Carothers, Kristin & Arizaga, Jessica & Carter, Jocelyn & Taylor, Jeremy & Grant, Kathryn. (2016). The Costs and Benefits of Active Coping for Adolescents Residing in Urban Poverty. *Journal of Youth and Adolescence*. 45. 10.1007/s10964-016-0487-1. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/301797325_The_Costs_and_Benefits_of_Active_Coping_for_Adolescents_Residing_in_Urban_Poverty
- Carrasco, C & Cueva, R. (2017). Habilidades sociales en los estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología y de la Escuela Profesional de Ingeniería de Sistemas de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2016. Recuperado de https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UEPU_7e7f865b855e369e7935fa11e1299b83/Description#abnav
- Carver, C., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of Psychology*, 61,679-704.
- Carver, C., & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184–195.
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Casaro, S. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de psicología. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/estrategias-afrontamiento-estudiantes.pdf>
- Cassaretto B., & Martínez U. (2009). Validación de la Escala del Sentido del Humor en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 27 (2), 287-309. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/3378/337829513005/>
- Cassaretto, M., & Chau, C. (2016). Afrontamiento al estrés: adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 42(2), 95-109.
- Castro Solano, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3). Recuperado de http://m.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1258587233.pdf
- Casuso, L. (1996). Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de Afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en psicología clínica no publicada. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Chatters, L. M., Taylor, R. J., Woodward, A. T., & Nicklett, E. J. (2015). Social support from church and family members and depressive symptoms among older African Americans. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 23(6), 559-567. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3336193/>
- Chávez, M., Ortega, E. y Palacios., M. (2016). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana.
- Chero, M. A. (2017). Bienestar psicológico y ansiedad en estudiantes de una Universidad Nacional del Norte del Perú.(Tesis parcial).
- Cohen, J. (1992). A power primer. *PsycArticles*, 112(1), 155-159.
- Crasovan, D., & Sava, F. (2013). Translation, adaptation, and validation on romanian population of COPE Questionnaire for Coping Mechanisms Analysis. *Cognition, Brain & Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 17(1), 61-76.

- Crespo, M y Cruzado, J. (1997). La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de conducta*, 23(92), 797-830. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7071279>
- Croissant, L; Rahman, M (2013). Gender Differences in Risk Behaviors Among High School Youth. *Global advances in health and medicine: improving healthcare outcomes worldwide*. 2. 16-22. 10.7453/gahmj.2013.045. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/259702101_Gender_Differences_in_Risk_Behaviors_Among_High_School_Youth
- Cubas, M. (2003). Bienestar subjetivo, bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios (Tesis inédita de licenciatura). Universidad de Lima, Lima, Perú.
- Damian, L. (2016). Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de Lima. (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7708/DAMIAN_CARMI_N_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry. *Plos one*, 9(12), e115193. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0115193>
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9(1), 1-11.
- Deci, Edward & Ryan, Richard. (2005). The importance of autonomy for development and well-being. *Self-Regulation and Autonomy: Social and Developmental Dimensions of Human Conduct*. 19-46. 10.1017/CBO9781139152198.005. https://www.researchgate.net/publication/286554808_The_importance_of_autonomy_for_development_and_well-being
- Del Aguila, D. (2016). Afrontamiento y satisfacción con la vida en relación al consumo de sustancias de jóvenes universitarios.
- Derks, P., & Nezelek, J. (2001). Use of humor as a coping mechanism, psychological adjustment, and social interaction. *Humor*, 395-413
- Deveci, T., & Ayish, N. (2017). Engineering Students' Well-Being Experiences: A Freshman Year Experience Program. *Transformative Dialogues: Teaching & Learning Journal*, 9(3).
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3).
- Di-Collaredo, C., CRUZ, D. P. A., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156.
- Dueñas, H. F. (2017). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.
- El País. (2018). La universidad global en un mundo tecnológico: horizonte 2050. Recuperado de <http://agendapublica.elpais.com/la-universidad-global-en-un-mundo-tecnologico-horizonte-2050/>
- Escobedo, A., Margot, R., Paredes, C y Nielsen., O. (2016) Ansiedad ante los exámenes en los Estudiantes del Primer Año de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil y la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión Filial Juliaca – 2016. Recuperado de: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/639/Ruth_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Esteban, R. F. C., Hernández, R. M., & Quispe, J. A. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias Sociales*, 13(2), 133-146.
- Ferrel, F.R., Ferrel, L.F., Cantillo, A.A., Jaramillo, J. & Jiménez, S.M. (2017). Variables académicas y sociodemográficas relacionadas con el Síndrome de Burnout, en estudiantes de Ingenierías y Ciencias de la Salud de una universidad estatal de Colombia. *Psicogente*. 20(38). 336-352. Doi:org/10.17081/psico.20.38.2555.

- Flores, B. (2016). ¿ Por qué las mujeres no quieren ser ingenieras?. Caso: alumnas de Ingeniería de Tecnología Industrial en la UPCT.
- Folkman, S., & Greer, S. (2000). Promoting psychological well-being in the face of serious illness: when theory, research and practice inform each other. *Psycho-oncology*, 9(1), 11-19.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004) Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, Vol 55, 745-74.
- Freire, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitariosoperativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento. Recuperado de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13815/FreireRodriguez_Carlos_TD_2014.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in psychology*, 7, 1554.
- Galeano, R. L. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una Institución Educativa. *Revista de Investigacion En Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4 (2), 31-38.
- Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish journal of psychology*, 17.
- Gallego, L. M. (2010). Los efectos intrafamiliares del bienestar: aplicación de un modelo de estructura de covarianza al caso de Antioquia, 2003. *Lecturas de Economía*, (72), 77-102.
- Gómez-Bustamante, E. M., & Cogollo, Z. (2010). Factores predictores relacionados con el bienestar general en adolescentes estudiantes de Cartagena, Colombia. *Revista de salud pública*, 12, 61-70.
- Gonzales, R., Souto- Gestal (2015). Profiles of coping and academic stress among university students
- González, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 363-368. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/727/72714227/>
- Hallis D, Slone M (1999) Coping strategies and locus of control as mediating variables in the relation between exposure to political life events and psychological adjustment in Israeli children. *Int J Stress Manag* 6: 105-123.
- Hayat, I., & Zafar, M. (2015). Relationship between psychological well-being and coping strategies among parents with down syndrome children. *IJHSS*, 7(1), 109. Recuperado e http://www.ijhssnet.com/journals/Vol_5_No_7_1_July_2015/12.pdf
- Hebra, L., Martín, M & Díaz, R. (2013). Positive and Negative Affectivity on Elders with or within mix or anxiety depressive symptoms. *Revista Del Hospital Psiquiatrico de la Habana*. 10.
- Hegenauer, J. (2018). Stress, Depression, and Anxiety in Undergraduate Engineering and Architecture Students. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/324877010_Stress_Depression_and_Anxiety_in_Undergraduate_Engineering_and_Architecture_Students
- Hsieh, P., Sullivan, J. (2012). Undergraduate Engineering Students' Beliefs, Coping Strategies, and Academic Performance: An Evaluation of Theoretical Models. *Journal of Experimental Education - J EXP EDUC*. 80. 196-218. 10.1080/00220973.2011.596853. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/254347050_Undergraduate_Engineering_Students'_Beliefs_Coping_Strategies_and_Academic_Performance_An_Evaluation_of_Theoretical_Models
- Ibarra, S. T. C., Beltrán, J. A. R., & Torres, M. G. M. (2016). ANÁLISIS DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA COMO ESTRATEGIA PARA EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO. *ANFEI Digital*, (5).
- Ickes, M. J., Brown, J., Reeves, B., & Zephyr, P. M. D. (2015). Differences between undergraduate and graduate students in stress and coping strategies. *Californian Journal of Health Promotion*, 13(1), 13-25.
- INEI (2014). Perú: Indicadores de Educación por Departamentos, 2004-2014. Capítulo 5: profesiones o carreras universitarias. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1293/cap05.pdf

- INEI (2015a). Encuesta Nacional a Egresados Universitarios y Universidades, 2014. Recuperado de Recuperado de: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1298/Libro.pdf
- INEI. (2017a). Notas de prensa: POBLACIÓN OCUPADA DE LIMA METROPOLITANA AUMENTÓ EN 3,5% EN EL TRIMESTRE MÓVIL JUNIO-JULIO-AGOSTO DE 2017. Recuperado de <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n205-2017-inei.pdf>
- Ingledeew, D. K., Hardy, L., Cooper, C. L., & Jemal, H. (1996). Health behaviours reported as coping strategies: A factor analytical study. *British Journal of Health Psychology*, 1(3), 263-281.
- Kallasmaa, T., & Pulver, A. (2000). The structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29, 881-894.
- Kang, K. A., Kim, S. J., & Song, M. K. (2009). Relationship of Self-esteem, Meaning in Life, and Spiritual Well-being in Middle School Students. *Journal of Korean Academy of Child Health Nursing*, 15(4), 343-349.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical Psychological Well-Being in Student of Gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007– 1022.
- Knapp, M., McDaid, D., Mossialos, E., & Thornicroft, G. (2007). Mental health policy and practice across Europe: An overview. In M. Knapp, D. McDaid, E. Mossialos & G. Thornicroft (Eds.), *Mental health policy and practice across Europe* (pp. 1–14). Maidenhead, UK: McGraw Hill International.
- Lane, J. A. (2016). Attachment, well-being, and college senior concerns about the transition out of college. *Journal of College Counseling*, 19(3), 231-245.
- Lazarus RS, Folkman S (1984) *Stress, appraisal and coping*. Springer, New York, USA.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España: Martínez Roca.
- Lee, R., & Loke, A. (2005). Health-promoting behaviors and psychosocial well-being of university students in Hong Kong. *Public health nursing*, 22(3), 209-220. Recuperado de <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.0737-1209.2005.220304.x>
- Lipson, S. K., Zhou, S., Wagner III, B., Beck, K., & Eisenberg, D. (2016). Major differences: Variations in undergraduate and graduate student mental health and treatment utilization across academic disciplines. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(1), 23-41.
- Lostanau, V (2017). *Estrés, afrontamiento y calidad de vida relacionada a la salud en mujeres con cáncer de mama*.
- Ludban, M. & Gitimu, P. (2015). *Psychological Well-being of College Students*. Recuperado de <https://www.kon.org/urc/v14/ludban.html>
- Machell, K. A., Goodman, F. R., & Kashdan, T. B. (2015). Experiential avoidance and well-being: A daily diary analysis. *Cognition and Emotion*, 29(2), 351-359.
- Mahmoud, J. S., Staten, R. T., Lennie, T. A., & Hall, L. A. (2015). The relationships of coping, negative thinking, life satisfaction, social support, and selected demographics with anxiety of young adult college students. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 28(2), 97-108. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcap.12109>
- Malkoç, A., & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university studentss. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43)
- Manihuari, V., & Maria, R. (2017). *Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de un conservatorio de música*.
- Martínez-Hernández, A., Carceller-Maicas, N., DiGiacomo, S. M., & Ariste, S. (2016). Social support and gender differences in coping with depression among emerging adults: a mixed-methods study. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 10(1), 2.
- Massone, A. & Urquijo, S. (2014). BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE MAR DEL PLATA, ARGENTINA, SEGÚN LA EDAD Y EL GÉNERO Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4397/439742476003.pdf>
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (019), 105-126.
- Menéndez, M. (2010). *Estrés agudo y características de cólera y hostilidad en estudiantes universitarios de Ciencias e Ingeniería (Doctoral dissertation, Tesis de Licenciatura)*. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú).

- Meza, S. (2012). Bienestar psicológico y nivel de inversión en la relación de pareja en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. (Tesis de Licenciatura inédita). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Miyasato, S. (2014) Afrontamiento y satisfacción de pareja en un grupo de estudiantes universitarios de lima. Tesis de licenciatura. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/6843>
- Monroy, S. (2017). El bienestar y el consumo de sustancias psicoactivas: una mirada desde las políticas desde las políticas públicas, los expertos y los consumidores. Recuperado de [https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/001/948/1/DEA-Spa-2017-El bienestar y el consumo de sustancias psicoactivas Trabajo de grado.pdf](https://bdigital.uexternado.edu.co/bitstream/001/948/1/DEA-Spa-2017-El_bienestar_y_el_consumo_de_sustancias psicoactivas Trabajo_de_grado.pdf)
- Muratori, M., Zubietta, E., Ubillos, S., González, J. L., & Bobowik, M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: estudio comparativo entre Argentina y España. *Psyche* (Santiago), 24(2), 1-18. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-22282015000200003&script=sci_arttext&tlng=pt.
- Novoa, C., & Barra, E. (2015). Influencia del apoyo social percibido y los factores de personalidad en la satisfacción vital de estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 33(3), 239-245. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v33n3/art07.pdf>
- Obando, R. (2012). Sintomatología depresiva y afrontamiento en adolescentes escolares de Lima (Tesis de Licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- OECD. (2017), *Education at a Glance 2017: OECD Indicators*, OECD Publishing, Paris. Recuperado de https://read.oecd-ilibrary.org/education/education-at-a-glance-2017_eag-2017-en#page45
- Ojala M (2012) Regulating worry, promoting hope: How do children, adolescents, and young adults cope psychologically with climate change? *Int J Environ Sci Educ* 7: 537-561.
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2016). Novena conferencia mundial de promoción de la salud: Declaración de Shanghai sobre la promoción de la salud en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Recuperado de <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/Shanghai-declaration-final-draft-es.pdf.pdf>
- Páez, D. (2004). Afrontamiento y regulación emocional de hechos estresantes: Un meta-análisis de 13 estudios. *Boletín de psicología*, (82), 25-44.
- Paladino, C.(2004). Expresividad emocional y estereotipos de género. Recuperado de http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/3242/Documento_completo.%20pdf?sequence=1
- Papalia, D (2012). *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill
- Parsons, A., Frydenberg, E., & Poole, C. (1996). Overachievement and coping strategies in adolescent males. *British Journal of Educational Psychology*, 66(1), 109-114.
- Pastor Castillo, A. (2017). Perfil del ingeniero industrial actual en el Perú a partir del modelo Tuning Latinoamérica.
- Perez, S. N., Giuliano, M., Sacerdoti, A., Sposito, O., & Gargano, C. (2013). Abandono y egresos en las carreras de ingeniería de la Universidad nacional de la Matanza. In *Congresos CLABES*.
- Pickard, L., McKenna, J., Brunton, J., & Utley, A. (2017). Personal development, resilience theory and transition to university for 1st Year students. In *Proceedings of the 3rd International Conference on Higher Education Advances* (pp. 293-302). Editorial Universitat Politècnica de València. Recuperado de <http://headconf.org/wp-content/uploads/pdfs/5172.pdf>
- Pozuelo, F. G. (2008). Estereotipos de género y actitudes sexistas de la población escolar extremeña. *Barataria: revista castellano-manchega de ciencias sociales*, (9), 37-61.
- Priyadarshini,V. & Rubeena, J. (2016). Stress and Anxiety Among First Year and Final Year Engineering Students. Recuperado de <http://ijaret.com/wp-content/themes/felicity/issues/vol3issue4/priyadarshini.pdf>
- Proyer, René & Wolf, Annegret. (2017). Humor and Well-Being. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/316431562_Humor_and_Well-Being
- Quiñones, A. S. Á., Mogollón, G. J. M., Arenas, D. J., & Díaz, J. P. B. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1), 15-44.
- Ra, Y. A., & Trusty, J. (2015). Coping strategies for managing acculturative stress among Asian international students. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 37(4), 319-329.

- Rahim, N. B., & Siti-Rohaida, M. Z. (2015). Career satisfaction and psychological well-being among professional engineers in Malaysia: The effect of career goal development. *Asian Academy of Management Journal*, 20(2), 127.
- Reyes, L. C., Olortegui, L. C., Velasquez, F. U., & Bedoya, F. (2018) ESCUELA ACADEMICO PROFESIONAL DE INGENIERIA CIVIL.
- Rice, P. L. (1999). *Stress and health*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing.
- Rios, S. (2019). Impacto del uso de redes sociales sobre el rendimiento académico universitario en el 2019.
- Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de investigación en psicología*, 10(1), 91-102.
- Rodriguez, M; Ocampo, I; Nava, C. (2009). Relación entre valoración de una situación y capacidad para enfrentarla. *Summa Psicológica UST*, 6(1), 25-41.
- Romero Gonzales, J. M., & Romero Gonzales, M. (2017). Calidad de vida y estrés académico en estudiantes de una Universidad Privada de Chiclayo, Agosto de 2016.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2006). Self-regulation and the problem of human autonomy: Does psychology need choice, self-determination, and will?. *Journal of personality*, 74(6), 1557-1586.
- Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069- 1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sagone, E& De Caroli, M. (2014). A Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students. *American Journal of Educational Research*. 2. 463-471. 10.12691/education-2-7-5.
- Salomón, M. (2019). RELACIÓN ENTRE MINDFULNESS Y AFRONTAMIENTO EN UN GRUPO DE ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA. Tesis para el grado de licenciatura. Recuperado de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/14611>
- Sánchez-Cánovas, J. (1998). *Escala de Bienestar Psicológico*. Madrid: TEA
- Sandler, J. (1982). Reflexiones sobre algunas relaciones entre los conceptos psicoanalíticos y la práctica psicoanalítica. *Revista de Psicoanálisis*, 39(24), 579.
- Scafarelli, L., García Pérez, R. (2010). ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN UNA MUESTRA DE JÓVENES UNIVERSITARIOS URUGUAYOS *Ciencias Psicológicas*, vol. IV, núm. 2, noviembre, 2010, pp. 165-175 Universidad Católica del Uruguay Dámaso Antonio Larrañaga Montevideo, Uruguay. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/4595/459545426004.pdf>
- Solier, M., & Rosa, U. (2017). Estrés académico y clima social familiar en estudiantes del quinto ciclo de la facultad de Ingeniería Universidad Cesar Vallejo Lima Este 2017.
- Subedi, A. (2016). coping strategies and psychological well-being among bhutanese refugees resettled in ottawa, canada de Anita Subedi (2016) . recuperado de <https://pdfs.semanticscholar.org/3252/045c1ee34089702878e53096a21f9440fd0e.pdf>
- Tacca Huamán, D. R., & Tacca Huamán, A. L. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigacion Psicologica*, (21), 37-56.
- Taipe, A. (2015). ¿Cuántos universitarios estudian ingeniería en el país?. Lima, PE. *El Comercio*. Recuperado de <https://elcomercio.pe/economia/peru/universitarios-estudian-ingenieria-pais-199120>
- Terry, D. (1991). Coping resources and situational appraisals as predictors of coping behavior. *Personality and Individual Differences*, 1991; 12 : 1031 – 1047.
- Torres, L. (2018). Interiorización de los estereotipos de género en la sociedad argentina y el ideal de belleza en los mensajes publicitarios. Estudio transversal en 4 rangos de edad que abarca de los 18 a los 49 años (Doctoral dissertation, Universidad Complutense de Madrid).
- Ukeh MI, Hassan AS (2018) The Impact of Coping Strategies on Psychological Well being among Students of Federal University, Lafia, Nigeria. *J Psychol Psychother* 8: 349. doi:10.4172/2161-0487.1000349

- UNESCO Global Education Monitoring Report & UNESCO International Institute for Education Planning (IIEP). (2017). Six ways to ensure higher education leaves no one behind. Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002478/247862E.pdf>
- Velásquez, C., Montgomery, W., Montero, V., Pomalaya, R., Ch, A., Velásquez, N., & Reynoso, D. (2014). Bienestar psicológico, asertividad y rendimiento académico en estudiantes universitarios sanmarquinos. *Revista de investigación en psicología*, 11(2), 139-152.
- Verdugo-Lucero, J. (2013). Stress coping styles and subjective well-being in adolescents and young adults. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91.
- Vidal, A. U. I. R., Benítez, I. V., & Sañudo, J. E. P. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes The importance of coping strategies on psychological well-being in a school-based sample of adolescent population. https://www.researchgate.net/profile/Jorge_Palacio_Sanudo/publication/326277384_La_importancia_de_las_estrategias_de_afrontamiento_en_el_bienestar_psicologico_en_una_muestra_escolarizada_de_adolescentes/links/5b4cb11e45851507a7a39a5c/La-importancia-de-las-estrategias-de-afrontamiento-en-el-bienestar-psicologico-en-una-muestra-escolarizada-de-adolescentes.pdf
- Yataco, J. (2019). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología. Carrera de Psicología. Lima, Perú: Universidad Autónoma del Perú.
- Yauri, D. & Vargas, F. (2016). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015. Recuperado de https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/522/Shirley_Tesis_bachiller_2017.pdf;jsessionid=9B25A716600121209E6A57165CABBFC1?sequence=1.
- Yikealo, D., Tareke, W., & Karvinen, I. (2018). The Level of Stress among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(4).
- Zaman, M & Razzaq, S, Hassan, R & Qureshi, J. (2015). Drug abuse among the students. *Pakistan Journal of Pharmaceutical Research*. 1. 10.22200/pjpr.2015141-47. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/273924542_Drug_abuse_among_the_students
- Zarbova, B., & Karabeliova, S. (2018). Stress and well-being.
- Zingaretti, L., Mansutti, M., & Alzugaray, G. (2013). Perfiles de abandono en ingresantes a carreras de ingeniería. In *Congresos CLABES*. http://www.alfaguia.org/www-alfa/images/ponencias/clabesIII/LT_1/ponencia_completa_92.pd

Anexos

Anexo A

Ficha sociodemográfica

Edad: _____

Género: () Masculino () Femenino

Ciclo en el que se encuentra: _____

Especialidad a la que va: _____

Cantidad de créditos que lleva actualmente: _____

Anexo B

Consentimiento Informado

El presente estudio es conducido por Juan Fernando Condori, alumno de la Pontificia Universidad Católica del Perú. La meta de esta investigación es conocer las estrategias con la cual se suele lidiar con el estrés y el bienestar en estudiantes universitarios.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá realizar dos cuestionarios y una ficha sociodemográfica. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La participación en este estudio posee un carácter estrictamente voluntaria. Asimismo, la información que se recoja será confidencial y no se la empleará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Finalmente, se menciona el carácter anónimo, mediante el cual se busca proteger sus datos personales

Si tiene alguna duda, puede realizar preguntas en cualquier momento durante su participación.

Muchas gracias por su participación

Acepto participar voluntariamente en este estudio, conducido por Juan Fernando Condori. He sido informado (a) de que la meta de esta investigación es conocer acerca de las estrategias con la cual se suele lidiar con el estrés y el bienestar en estudiantes universitarios.

Me han indicado también que tendré que responder dos cuestionarios y una ficha de sociodemográfica, lo cual tomará aproximadamente 40 minutos.

Asimismo reconozco que toda información brindada, será para fines estrictamente académicos y no será usada para ningún otro propósito sin mi consentimiento.

He sido informado (a) de que puedo realizar preguntas sobre la investigación en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo en cualquier momento. Si tiene alguna duda, inconveniente o sugerencia finalizado el proceso, puede realizarlas por medio del siguiente correo a20152501@pucp.pe. Asimismo puede contactar al supervisor encargada de la presente investigación Dr. Carlos Ibérico o al correo ciberic@pucp.edu.pe.

Por último, entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada.

Firma

Fecha

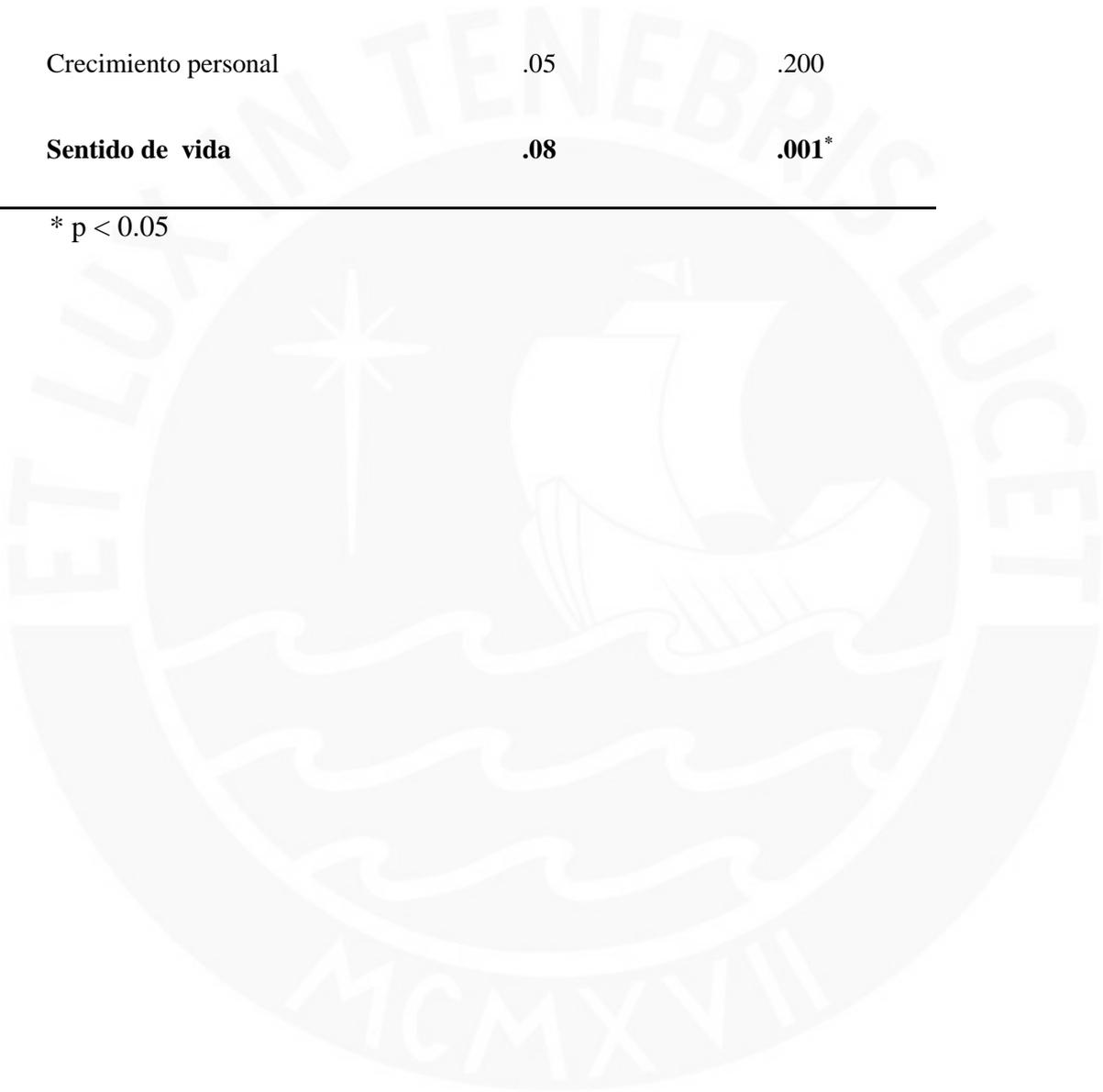
Anexo C

Prueba de normalidad del afrontamiento y, bienestar psicológico total y sus dimensiones

	Estadístico	<i>p</i>
Afrontamiento activo	.10	.000*
Planificación	.13	.000*
Contención del afrontamiento	.12	.000*
Supresión de actividades	.11	.000*
Reinterpretación positiva y crecimiento	.10	.000*
Aceptación	.09	.000*
Enfocar y liberar emociones	.09	.000*
Búsqueda de soporte social instrumental	.08	.001*
Búsqueda de soporte social emocional	.14	.000*
Desentendimiento mental	.09	.000*
Desentendimiento conductual	.13	.000*
Negación	.12	.000*
Afrontamiento religioso	.15	.000*
Uso del humor	.10	.000*
Uso de sustancias	.39	.000*
Bienestar Psicológico Total	.04	.200

Autoaceptación	.08	.002*
Relaciones positivas	.04	.200
Autonomía	.04	.200
Manejo del ambiente	.05	.095
Crecimiento personal	.05	.200
Sentido de vida	.08	.001*

* $p < 0.05$



Anexo D

Confiabilidad de la escala de bienestar psicológico

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de cronbach	N de elementos
.965	84

Estadísticos total- elemento

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de cronbach si se elimina el elemento
BS1	.346	.964
REBS2	.368	.964
BS3	.442	.964
REBS4	.427	.964
BS5	.570	.964
BS6	.590	.964
REBS7	.585	.964
BS8	.586	.964
REBS9	.504	.964

BS10	.576	.964
REBS11	.063	.965
BS12	.599	.964
REBS13	.558	.964
BS14	.177	.965
REBS15	.586	.964
BS16	.448	.964
REBS17	.316	.965
REBS18	.621	.964
BS19	.573	.964
REBS20	.433	.964
BS21	.551	.964
REBS22	.292	.965
BS23	.654	.964
REBS24	.510	.964
BS25	.228	.965
BS26	.535	.964
REBS27	.501	.964
BS28	.295	.964
REBS29	.584	.964
BS30	.647	.964
REBS31	.572	.964

REBS32	.315	.965
BS33	.467	.964
REBS34	.629	.964
REBS35	.620	.964
BS36	.592	.964
BS37	.399	.964
BS38	.248	.965
BS39	.469	.964
BS40	.418	.964
REBS41	.631	.964
REBS42	.739	.963
REBS43	.582	.964
REBS44	.564	.964
REBS45	.288	.965
BS46	.528	.964
BS47	.577	.964
BS48	.738	.964
BS49	.392	.964
BS50	.575	.964
BS51	.495	.964
BS52	.680	.964
BS53	.700	.964

REBS54	.600	.964
REBS55	.618	.964
REBS56	.503	.964
BS57	.550	.964
BS58	-.463	.966
BS59	.290	.965
REBS60	.626	.964
REBS61	.672	.964
REBS62	.420	.964
REBS63	.556	.964
BS64	.561	.964
REBS65	-.091	.966
REBS66	.616	.964
BS67	.490	.964
BS68	.418	.964
BS69	.571	.964
BS70	.625	.964
BS71	.625	.964
BS72	.545	.964
REBS73	.486	.964
REBS74	.450	.964
REBS75	.615	.964

REBS76	.535	.964
BS77	.643	.964
BS78	.658	.964
BS79	.508	.964
BS80	.259	.965
BS81	.688	.964
REBS82	.286	.965
REBS83	.700	.964
REBS84	.661	.964

autonomía:

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de cronbach	N de elementos
.846	14

Estadísticos total- elemento

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de cronbach si se elimina el elemento
REBS2	.446	.820
BS8	.509	.816
BS14	.298	.829

REBS20	.606	.808
BS26	.545	.815
REBS32	.476	.818
BS38	.271	.831
REBS44	.624	.808
BS50	.515	.817
REBS56	.500	.816
REBS62	.456	.820
BS68	.437	.831
REBS74	.576	.811
BS80	.188	.836

Relaciones positivas con los otros:

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de cronbach	N de elementos
.883	14

Estadísticos total- elemento

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de cronbach si se elimina el elemento
BS1	.442	.881
REBS7	.609	.873
REBS13	.606	.873
BS19	.502	.878
BS25	.314	.886
REBS31	.641	.871
BS37	.492	.878
REBS43	.662	.870
BS49	.434	.881
REBS55	.646	.871
REBS61	.736	.866
BS67	.554	.876
REBS73	.557	.876
BS79	.581	.875

Manejo del ambiente:

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de cronbach	N de elementos
------------------	-------------------

.869	14
------	----

Estadísticos total- elemento

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de cronbach si se elimina el elemento
BS3	.385	.867
REBS9	.559	.859
REBS15	.452	.865
BS21	.602	.857
REBS27	.600	.857
BS33	.423	.866
BS39	.457	.864
REBS45	.365	.870
BS51	.607	.856
BS57	.582	.858
REBS63	.626	.855
BS69	.509	.862
REBS75	.654	.853
BS81	.574	.859

Crecimiento personal:*Estadísticos de fiabilidad*

Alfa de cronbach	N de elementos
.772	14

Estadísticos total- elemento

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de cronbach si se elimina el elemento
REBS4	.457	.752
BS10	.549	.747
BS16	.507	.746
REBS22	.385	.759
BS28	.383	.760
REBS34	.501	.746
BS40	.510	.751
BS46	.574	.743
BS52	.656	.735
BS58	-.579	.847
BS64	.690	.738
BS70	.679	.738
REBS76	.487	.748
REBS82	.256	.775

Sentido de vida:*Estadísticos de fiabilidad*

Alfa de cronbach	N de elementos
.836	14

Estadísticos total- elemento

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de cronbach si se elimina el elemento
BS5	.521	.822
REBS11	.124	.848
REBS17	.330	.834
BS23	.669	.813
REBS29	.562	.819
REBS35	.638	.812
REBS41	.637	.814
BS47	.616	.817
BS53	.654	.816
BS59	.399	.830
REBS65	-.130	.866
BS71	.600	.818
BS77	.626	.816

REBS83 .620 .814

Autoaceptación:

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de cronbach	N de elementos
.912	14

Estadísticos total- elemento

	Correlación total de elementos corregida	Alfa de cronbach si se elimina el elemento
BS6	.618	.906
BS12	.644	.905
REBS18	.615	.906
REBS24	.542	.909
BS30	.699	.904
BS36	.569	.908
REBS42	.707	.903
BS48	.753	.902
REBS54	.572	.908
REBS60	.625	.906
REBS66	.581	.908

BS72	.562	.908
BS78	.668	.905
REBS84	.643	.905

Anexo E

CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE AFRONTAMIENTO (COPE60)

Estadísticas de fiabilidad COPE60

Estrategia de afrontamiento	item	Correlación elemento-total	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Afrontamiento activo	COPE 5	.334	.431
	COPE25	.121	.608
	COPE47	.433	.323
	COPE58	.380	.383
	Alfa total	.520	
Planificación	COPE19	.568	.736
	COPE32	.621	.703
	COPE39	.634	.699
	COPE56	.518	.756
	Alfa total	.778	

	COPE10	.329	.435
	COPE22	.213	.531
Contención del afrontamiento	COPE41	.363	.401
	COPE49	.350	.421
	Alfa total	.522	
	COPE15	.218	.573
	COPE33	.469	.346
Supresión de actividades	COPE42	.205	.570
	COPE55	.464	.363
	Alfa total	.546	
	COPE1	.421	.721
	COPE29	.540	.652
Reinterpretación positiva y crecimiento	COPE38	.577	.628
	COPE59	.541	.657
	Alfa total	.727	
	COPE13	.458	.596
	COPE21	.503	.564
Aceptación	COPE44	.422	.620
	COPE54	.417	.623
	Alfa total	.669	
	COPE3	.641	.620
	COPE17	.482	.703

Enfocar y liberar emociones	COPE28	.417	.739
	COPE46	.597	.636
	Alfa total	.737	
Búsqueda de apoyo por razones instrumentales	COPE4	.592	.795
	COPE14	.654	.764
	COPE30	.641	.771
	COPE45	.677	.752
	Alfa total	.817	
Búsqueda de apoyo por razones emocionales	COPE11	.714	.794
	COPE23	.722	.790
	COPE34	.531	.865
	COPE52	.784	.761
Alfa total	.847		
Desentendimiento Mental	COPE2	.332	.404
	COPE16	.242	.473
	COPE31	.243	.478
	COPE43	.371	.349
	Alfa total	.499	
Desentendimiento Conductual	COPE9	.292	.586
	COPE24	.406	.497
	COPE37	.492	.439
	COPE51	.326	.562

	Alfa total	.594	
Negación	COPE6	.308	.661
	COPE27	.482	.542
	COPE40	.425	.582
	COPE57	.508	.523
	Alfa total	.648	
Afrontamiento Religioso	COPE7	.750	.854
	COPE18	.807	.827
	COPE48	.741	.856
	COPE60	.715	.864
	Alfa total	.884	
Uso del humor	COPE8	.686	.932
	COPE20	.823	.886
	COPE36	.857	.873
	COPE50	.871	.868
	Alfa total	.916	
Uso de sustancias	COPE12	.831	.932
	COPE26	.844	.926
	COPE35	.899	.909
	COPE53	.863	.921
	Alfa total	.940	