

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

“Afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución - Pasco, 2024”

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA: Eulogio Rios, Lisbet

ASESOR: Llanto Cercedo, Richard Pinett

HUÁNUCO – PERÚ

2025

U
D
H

**TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:**

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología educativa**AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)****CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:****Área:** Ciencias sociales**Sub área:** Psicología**Disciplina:** Psicología (incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)**DATOS DEL PROGRAMA:**

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de licenciado en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 41857666

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 22514029

Grado/Título: Maestro en sistema de protección de los derechos del niño, niña y adolescente frente a la violencia.

Código ORCID: 0000-0003-4978-1445

DATOS DE LOS JURADOS:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Tellez Cordero, Reneé del Carmen	Maestro en psicología, con mención en intervención psicológica e investigación	08837346	0000-0001-6378-5050
2	Fernández Dávila Alfaro, Julita Del Pilar	Maestro en psicología con mención en prevención e intervención en niños y adolescentes	41906174	0000-0002-7333-5683
3	Barrueta Santillán, Mercedes Vilma	Magister en psicología educativa	22503206	0000-0003-3880-5624



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

**"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA
PERUANA"**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:30 P.M. horas del dia 18 del mes de noviembre del año dos mil veinticinco, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador integrado por los docentes:

- MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO PRESIDENTE
- MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO SECRETARIA
- MG MERCEDES VILMA BARRUETA SANTILLAN VOCAL
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI (JURADO ACCESITARIO)
- ASESOR DE TESIS MG. RICHARD PINETT LLANTO CERCEDO

Nombrados mediante Resolución N° 086-2025-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLOGICO EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD CIUDAD CONSTITUCIÓN- PASCO, 2024"**; Presentado por la Bachiller en Psicología, SRA. EULOGIO RIOS, LISBET, para optar el Título Profesional de LICENCIADA EN PSICOLOGÍA.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) APROBADO por JULITA con el calificativo cuantitativo de 14 y cualitativo de SUFFICIENTE.

Siendo las17:30 pm Horas del dia18 del mes deNOVIEMBRE del año2025....., los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

MG. RENEE DEL CARMEN TELLEZ CORDERO

Orcid.org/0000-0001-6378-5050 - DNI: 08837346

PRESIDENTE

MG. MERCEDES VILMA BARRUETA SANTILLAN

Orcid.org/0000-0003-3880-5624 - DNI: 22503206

VOCAL

MG. JULITA DEL PILAR FERNANDEZ DAVILA ALFARO
orcid.org/0000-0002-7333-5683 - DNI: 41906174

SECRETARIA

Jr. Hermilio Valdizán N°871 – Jr. Progreso N° 650 – Teléfono La Esperanza: (062) 518452 – (062) 515151 Anexo 331
Teléfax: 062 513154 – E-mail: ud.ocv@terra.com.pe

HUÁNUCO - PERÚ



UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO



CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: LISBET EULOGIO RIOS, de la investigación titulada "AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLOGICO EN LOS TRABAJADORES DEL CENTRO DE SALUD CIUDAD CONSTITUCION - PASCO, 2024", con asesor(a) RICHARD PINETT LLANTO CERCEDO, designado(a) mediante documento: RESOLUCIÓN N° 3200-2023-D-FCS-UDH del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del 23 % verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 16 de septiembre de 2025



RICHARD J. SOLIS TOLEDO
D.N.I.: 47074047
cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

128. Lisbet Eulogio Rios.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	7%
2	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.umch.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%



RICHARD J. SOLIS TOLEDO

D.N.I.: 47074047

cod. ORCID: 0000-0002-7629-6421



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA

D.N.I.: 71345687

cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

Con mucho amor y cariño a Dios por darme la vida y protegerme, en memoria a mis abuelos que desde el cielo me cuidan y me guían mi camino, A mis papás, que siempre se han preocupado por mí, y a mis hermanos, por el apoyo incondicional a lo largo de toda mi formación profesional.

AGRADECIMIENTO

A Dios por darme fortaleza, valor y me ha guiado para continuar y seguir adelante en mi formación profesional.

A las autoridades, trabajadores administrativos y docentes de la Universidad de Huánuco, por acogerme mi tiempo de estudio.

A los docentes Psicólogos de la facultad de Ciencias de la Salud, por su paciencia, comprensión y dedicación en sus enseñanzas.

A mis padres y familiares por su confianza, comprensión, su respaldo incondicional y por darme fuerzas para continuar durante mi formación profesional.

A mis compañeros de aula con quien se compartió momentos de alegría, tristeza, conocimientos y enseñanzas.

Al director del Centro de Salud Ciudad Constitución por facilitarme y brindarme su apoyo en el desarrollo del estudio.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
RESUMEN.....	VIII
ABSTRACT.....	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	11
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	13
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS.....	13
1.3. OBJETIVOS GENERAL	14
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.5.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA	15
1.5.2. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA.....	15
1.5.3. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA.....	15
1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	16
CAPÍTULO II	17
MARCO TEÓRICO	17
2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN	17
2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	17
2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES	18
2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES	20
2.2. BASES TEÓRICAS	21
2.2.1. ESTRÉS.....	21
2.2.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO.....	33
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES.....	41

2.4. HIPÓTESIS	42
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL.....	42
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	43
2.5. VARIABLES	44
2.5.1. VARIABLE 1	44
2.5.2. VARIABLE 2	45
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	46
CAPÍTULO III.....	48
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	48
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	48
3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN	48
3.1.2. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN	49
3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	49
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	50
3.2.1. POBLACIÓN	50
3.2.2. MUESTRA	50
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS ...	51
3.3.1. TÉCNICAS.....	51
3.3.2. INSTRUMENTOS	51
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS ..	54
3.4.1. PARA LA TABULACIÓN DE DATOS.....	54
3.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS	55
CAPÍTULO IV.....	56
RESULTADOS.....	56
4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS	56
4.2. RESULTADOS INFERENCIALES.....	70
CAPÍTULO V.....	79
DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	79
CONCLUSIONES	83
RECOMENDACIONES	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	86
ANEXOS	94

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Población y muestra del personal del Centro de Salud Ciudad Constitución – Pasco 2024	50
Tabla 2 Nivel de afrontamiento al estrés.....	56
Tabla 3 Nivel de focalización en la solución del problema.....	57
Tabla 4 Resultados del nivel de autofocalización negativa.....	58
Tabla 5 Resultados del nivel de reevaluación positiva.....	59
Tabla 6 Resultados del nivel de expresión emocional abierta	60
Tabla 7 Resultados del nivel de búsqueda de apoyo social	61
Tabla 8 Resultados del nivel de religión	62
Tabla 9 Resultados del nivel de bienestar psicológico.....	63
Tabla 10 Resultados del nivel de autoaceptación.....	64
Tabla 11 Resultados del nivel de relaciones positivas.....	65
Tabla 12 Resultados del nivel de autonomía	66
Tabla 13 Resultados del nivel de dominio del entorno.....	67
Tabla 14 Resultados del nivel de crecimiento personal	68
Tabla 15 Resultados del nivel de propósito en la vida	69
Tabla 16 Resultado de la prueba de normalidad	70
Tabla 17 Relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico	70
Tabla 18 Relación del afrontamiento al estrés y la autoaceptación	73
Tabla 19 Relación del afrontamiento al estrés y las relaciones positivas	74
Tabla 20 Resultado de la relación del afrontamiento al estrés y la autonomía	75
Tabla 21 Relación del afrontamiento al estrés y el dominio del entorno	76
Tabla 22 Relación del afrontamiento al estrés y el propósito en la vida	77
Tabla 23 Relación del afrontamiento al estrés y el crecimiento personal	78

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Nivel de afrontamiento al estrés	56
Figura 2 Nivel de focalización en la solución del problema.....	57
Figura 3 Resultados del nivel de autofocalización negativa.....	58
Figura 4 Resultados del nivel de reevaluación positiva	59
Figura 5 Resultados del nivel de expresión emocional abierta	60
Figura 6 Resultados del nivel de búsqueda de apoyo social	61
Figura 7 Resultados del nivel de religión	62
Figura 8 Resultados del nivel de bienestar psicológico	63
Figura 9 Resultados del nivel de autoaceptación.....	64
Figura 10 Resultados del nivel de relaciones positivas.....	65
Figura 11 Resultados del nivel de autonomía	66
Figura 12 Resultados del nivel de dominio del entorno	67
Figura 13 Resultados del nivel de crecimiento personal.....	68
Figura 14 Resultados del nivel de propósito en la vida.....	69
Figura 15 Relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico ...	71
Figura 16 Nivel de afrontamiento al estrés	71
Figura 17 Nivel de bienestar psicológico	72
Figura 18 Relación del afrontamiento al estrés y la autoaceptación	73
Figura 19 Relación del afrontamiento al estrés y las relaciones positivas ...	74
Figura 20 Resultado de la relación del afrontamiento al estrés y la autonomía	75
Figura 21 Relación del afrontamiento al estrés y el dominio del entorno	76
Figura 22 Relación del afrontamiento al estrés y el propósito en la vida	77
Figura 23 Relación del afrontamiento al estrés y el crecimiento personal ...	78

RESUMEN

El desarrollo del estudio manifestó como finalidad identificar la relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024. Con una estructura metodológica de un tipo de investigación básica, enfoque cuantitativo, nivel correlacional y diseño no experimental transaccional descriptivo correlacional, población y muestra conformada por 90 trabajadores de diferentes especialidades, los instrumentos confiables y validos fueron el test de afrontamiento al estrés y el test de bienestar psicológico de Ryff. No existe asociación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que manifiestan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024. Presentando una correlación positiva muy baja de ,073, con una significancia bilateral de ,493 > 0,05 α.

Palabra claves: Afrontamiento al estrés, resolución de palabras, autoenfoque, revalorización, evitación, apoyo social, religión, bienestar psicológico, autoaceptación, autonomía, dominio.

ABSTRACT

The purpose of this study was to identify the relationship between coping with stress and psychological well-being among workers at the Ciudad Constitución-Pasco Health Center in 2024. The methodological structure was basic research with a quantitative approach, a correlational level, and a non-experimental, cross-sectional, descriptive-correlational design. The population and sample consisted of 90 workers from different specialties. The reliable and valid instruments used were the Coping with Stress Test and the Ryff Psychological Well-being Scale. There is no relationship between coping with stress and the psychological well-being of the workers at the Ciudad Constitution-Pasco 2024 Health Center. Presenting a very low positive correlation of .073, the value of bilateral significance, $.493 > 0.05 \alpha$.

Keywords: Stress coping, word resolution, self-focus, reappraisal, avoidance, social support, religion, psychological well-being, self-acceptance, autonomy, mastery.

INTRODUCCIÓN

Según estudios desarrollados por Gestión (2024) refieren en su estudio realizado en Perú, 9 de cada 10 organizaciones mencionan los profesionales de recursos humanos un incremento de 4 puntos al año anterior en el agotamiento laboral. El año 2023, el 78% de los trabajadores afirmaban haber experimentado estrés laboral.

En un estudio bumerán con 5899 trabajadores de Perú, Argentina, Chile, En Ecuador y Panamá, el 72 % afirma haber experimentado estrés, el 65 % siente falta de motivación, el 38 % nota una mayor presión que antes, el 37 % se siente agotado y el 35 % afirma tener dificultades para dedicar tiempo a sí mismo.

Con motivo de conmemorar el día de la salud mental, la (OMS – 2024), plantean que los gobiernos, organizaciones y empleadores responsables de la salud y seguridad de sus empleados deben colaborar para mejorar su salud mental en el trabajo aplicando medidas donde se escuche la opinión de los trabajadores para desarrollarse en el trabajo y en la vida.

La investigación desarrollada se encuentra distribuida en:

Capítulo I, Planteamiento del problema: Descripción, planteamiento del problema, objetivos generales y específicos, justificación e importancia, restricciones y viabilidad.

Capítulo II, Marco Teórico: antecedentes, bases teóricas, definiciones conceptuales de términos básicos, hipótesis, variables y su operacionalización.

Capítulo III, Marco metodológico: tipología, enfoque, alcance y diseño del estudio, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección de datos y técnicas de tratamiento y análisis de datos.

Capítulo IV, Resultados: presentación de tablas y figuras, contrastación de hipótesis.

Capítulo V, Discusión de resultados.

Conclusiones, recomendaciones y los anexos respectivos que dan credibilidad al estudio.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la actualidad el estrés laboral se considera problema en la salud relevante a los que se enfrentan los empleados, que afecta negativamente al aspecto físico, emocional para el buen funcionamiento de las entidades para las que trabajan. Según Lazarus y Folkman (1984), el estrés viene definido como un cúmulo de relaciones específicas entre el individuo y la circundante, en las que la última se considera como un factor que agrava o mejora las capacidades propias del sujeto comprometiendo su situación individual.

El afrontamiento al estrés se da en la actualidad como un hecho normal en la vida cotidiana, pero el individuo necesita una solución a la estresante situación, realizando esfuerzos para mantener bajo control, disminuir y tolerar las situaciones estresantes. Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986) explican el término afrontamiento como un cúmulo de esfuerzos cognitivos y de comportamiento, que son de naturaleza variable, que los seres humanos desarrollan para hacer frente a exigencias específicas, de carácter externo o interno, que se consideran superiores o abrumadoras en relación con sus propios recursos. La meta de cada estímulo será reducir la tensión y restablecer la estabilización sensorial en los seres humanos.

Según datos de World Mental Health Day (2023) plantea que, si bien el 78% de los trabajadores piensan que su salud mental es tan importante como su salud física, solo el 34% refieren que el sistema de salud de su país lo tratan igual, el 70,2 % afirmó que su vida cotidiana se había visto afectada por el estrés a lo largo del último año, y el 39 % respondió que había tenido que pedir una baja laboral a lo largo de los últimos doce meses como consecuencia del estrés. También refieren que el 50% dicen que piensan con frecuencia en su bienestar mental, los sudafricanos y Brasileños 75% son los más propensos a manifestar, pero en Corea del Sur el 61% no mucho o nunca piensan en su bienestar mental.

Según las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) más de 264 millones de sujetos a nivel del planeta están afectada su bienestar psíquico, afectando a su rendimiento y habilidad laboral, lo que

indica un grave problema mundial, ya que el disfrute de una buena salud psíquica incide en el mantenimiento del bienestar psíquico (Hoja informativa de salud Mental, 2019).

Sobre lo anterior, es relevante destacar que el estrés constituye una de las problemáticas actuales que ha tenido una contribución más grande en la descomposición de la salud psíquica, este padecimiento es cada vez más notorio, así lo señala la Negative Experience Index (2017) pues aproximadamente el 40% de la población global acostumbra manifestar síntomas vinculados con el estrés, cantidades que han ido en aumento en términos del año previo, repercutiendo en el individuo de manera corporal y afectiva (Informe de Gallup News Negative+Experie, 2017).

Cabe resaltar que, en la actualidad, el estrés se viene gestando en distintos ámbitos del desarrollo del ser humano, presentando repercusiones relevantes en el marco del trabajo, de acuerdo con estudios realizado por la OIT (Organización Internacional del Trabajo, 2016) en América Latina se mostró esta problemática cerca del 16%, en países como Argentina diversos trabajos demostraron la existencia de carga psíquica aproximadamente en el 26% de los asalariados, asimismo, en otras naciones como Chile, Brasil y Colombia el estrés se encuentra presente alrededor del 25% de los hombres y en el 28% de las féminas (p.9 OIT Primera edición (2016)

Los peruanos no somos extraños a estos casos, según el estudio realizado por Chávez (2023), el cual señala que padecer de desgaste laboral ha incrementado en 12 puntos de porcentaje en el 2023, la carencia de energía o la fatiga extrema son los sentimientos principales vinculados a este síndrome. El síndrome de Burnout fue declarado como una enfermedad por la OMS, donde un 78% de los peruanos afirmaron manifestaron este síndrome el año 2023, incrementándose en 12 puntos al del año 2022.

En la actualidad, los profesionales sanitarios se ven enfrentados a numerosos factores en el desempeño de su labor diaria, lo que conlleva la necesidad de desarrollar estrategias que les permitan afrontarlos y que se manifiesta diversos enfrentamientos, estos son: respuestas emocionales, respuestas cognitivas, y reacciones conductuales, lo cual esto enmarca el estrés que tiene relación en lo laboral.

Se observa en los trabajadores del centro salud Ciudad Constitución tardanzas y retraso en el trabajo, poca participación e identificación en los aspectos del trabajo y en aspectos de organización, agresividad, aumento de errores, falta de concentración, depresión, alteraciones psicosomáticas y trastornos musculo esqueléticos todo ello perjudicando su productividad y calidad laboral.

Por lo tanto, la presente investigación es muy importante porque se dará a conocer la relación con sus variables de estudio en los asalariados del Centro de Salud Ciudad Constitución Región Pasco, durante el periodo 2024

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Qué relación existe entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución - Pasco 2024?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

1. ¿Cuáles son los niveles del afrontamiento al estrés en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024?
2. ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico, en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024?
3. ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés y la auto aceptación del bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución -Pasco 2024?
4. ¿Cuál es la relación de afrontamiento al estrés y las relaciones positivas del bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución -Pasco 2024?
5. ¿Cuál es la relación de afrontamiento al estrés y la autonomía del bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución -Pasco 2024?
6. ¿Cuál es la relación de afrontamiento al estrés y el dominio del entorno del bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución -Pasco 2024?

7. ¿Cuál es la relación de afrontamiento al estrés y el propósito en la vida del bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución -Pasco 2024?
8. ¿Cuál es la relación de afrontamiento al estrés y el crecimiento personal del bienestar psicológico en los trabajadores C.S. Ciudad Constitución -Pasco 2024?

1.3. OBJETIVOS GENERAL

Establecer la relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024.

1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Identificar los niveles del afrontamiento al estrés en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.
2. Identificar los niveles de bienestar psicológico, en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.
3. Determinar la relación del afrontamiento al estrés y la auto aceptación del bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución -Pasco 2024.
4. Determinar la relación del afrontamiento al estrés y las relaciones positivas del bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución -Pasco 2024.
5. Determinar la relación del afrontamiento al estrés y la autonomía del bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.
6. Determinar la relación del afrontamiento al estrés y el dominio del entorno del bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución -Pasco 2024.
7. Determinar la relación del afrontamiento al estrés y el propósito en la vida del bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución -Pasco 2024.

8. Determinar la relación del afrontamiento al estrés y el crecimiento personal del bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución -Pasco 2024.

1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Siendo justificada debido a:

1.5.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Desarrollado con la finalidad de ampliar el conocimiento y crear conciencia sobre algunos aspectos teóricos relacionados con el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico entre los trabajadores de la salud, ya que la información que se recopiló ayudará en futuras investigaciones científicas, ya que no existían estudios sobre este grupo de población. Además, facilitó la identificación de nuevos factores de estrés que afectan al personal que trabaja en los centros de salud de la ciudad de Pasco.

1.5.2. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

La investigación presentó relevancia metodológica debido que fue desarrollado el estudio de tipo descriptivo correlacional, obteniendo conocimientos novedosos basados en datos observables con el fin de generar conocimientos teóricos y de diseño no experimental, no realizando manipulación de las variables, estudiando de acuerdo a sus dimensiones existentes en su contexto natural. También replantear nuevos planes de intervención a nivel institucional permitiendo el mejoramiento del personal que labora en el centro de salud y brindar una atención de calidad a los usuarios. Por último, con los resultados obtenidos se podrá validar y obtener la confiabilidad de los instrumentos que permita el desarrollo de nuevas investigaciones relacionados al tema.

1.5.3. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

Con los resultados obtenidos se brindó información valida y confiable a la institución del personal de salud sobre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, a fin de que se desarrolle programas o capacitaciones que posibiliten enfrentar situaciones de estrés y mejorar su bienestar psicológico. También los resultados de este estudio

servirán a las organizaciones estatales, privadas de salud para plantear programas de intervención o sesiones educativas de promoción, prevención o intervenciones destinadas a mitigar diversos problemas afectivos con el fin de mejorar el bienestar psíquico y el rendimiento de los profesionales de la salud.

1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La carencia de antecedentes relacionados al tema desarrollado en el departamento de Pasco, dificulta contar con un perfil de los trabajadores del sector salud en dicha ciudad, siendo mejorados con estudios publicados en plataformas por medio de artículos científicos.

La falta de material bibliográfico actualizado sobre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés sobre nuevas teorías sobre las variables en estudio, siendo afianzado por teorías presentes que continúan su vigencia.

1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio realizado resultó viable:

Se presentaron las aptitudes y habilidades precisas sobre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico para el desarrollo del estudio.

Se llevó a cabo la coordinación con los responsables del Centro de Salud ciudad Constitución – Pasco, como el acceso a los trabajadores para el desarrollo de la investigación.

Se tuvo los recursos (humanos, materiales y financieros) necesarios para el desarrollo de la investigación.

Se contó con la disponibilidad de los instrumentos validados y confiables para la evaluación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico a la población seleccionada.

Se contó con el presupuesto necesario a cargo de la investigadora el cual permitirá el desarrollo del estudio.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIÓN

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Hernández (2023), en Ecuador la investigación *Nivel de estrés y afrontamiento en profesionales de enfermería en áreas críticas durante la pandemia de Covid 19, Hospital General San Vicente de Paúl*. Con la intención de evaluar los factores estresantes y de afrontamiento entre los enfermeros que trabajan en áreas críticas de cuidados intensivos por COVID-19, áreas críticas del Hospital General San Vicente de Paúl, Ecuador. La metodología usada fue de tipo descriptivo, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y de nivel descriptivo; 46 profesionales de enfermería de Ecuador constituyan la muestra, valorados por medio de los instrumentos Test NASS y el Cuestionario de medición del proceso de afrontamiento y adaptación versión en español – EsCAPs. Se concluye que, en cuanto al estrés, el factor más relevante fue el entorno físico, ya que, debido a la falta de personal y a que el médico no estaba presente cuando surgían inconvenientes o complicaciones con los pacientes, los enfermeros tuvieron que asumir responsabilidades que no formaban parte de su trabajo; Con respecto a la capacidad de afrontamiento, el equipo demostró una capacidad elevada. La reacción física resultó ser el factor más relevante, debido a que el personal asumió de forma positiva la situación, tenían la oportunidad de intercambiar experiencias con sus colegas.

Canales et al. (2021), en Chile el estudio denominado *Afrontamiento del estrés en enfermeras que trabajan en el Servicio Público de Salud, en contexto COVID-19*. Con miras a estudiar las estrategias de afrontamiento que emplean el personal de enfermería que laboran en las unidades de emergencia de los hospitales públicos para gestionar el estrés activado en el ámbito del COVID-19. El método investigativo fue de enfoque cuantitativo, tipo descriptivo, nivel descriptivo y de diseño no experimental, transversal y descriptivo; la

muestra estuvo constituida por 15 enfermeras que laboraban en los servicios públicos de salud de Chile y el instrumento usado fue la Escala de Estrategias de Coping Modificada (ECC-M) y la Escala de estrés percibido (EEP-10-C). Finalizando con que, coinciden en que las estrategias de valoración más empleadas por la planta de enfermeros son: resolución de problemas, la espera, la evasión emocional, la reacción agresiva y la autonomía.

Pérez et al. (2021), en Ecuador la tesis nombrada *Repercusión SARS-CoV-2 en la salud mental y bienestar psicológico del personal Centro de Salud Huambalo 2020*. Teniendo como propósito analizar el impacto del virus SARS-CoV-2 en la salud psíquica y bienestar psíquico del personal profesional en el Centro de Salud Huambaló de Ecuador. La metodología que se utilizó fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo y transversal, y de nivel descriptivo; 50 empleados constituían la muestra y se empleó como instrumento el Cuestionario General de Salud de Goldberg, que identifica problemas psicosociales, somáticos, psíquicos y comportamentales. Se concluye que, el hecho de autopercibir la exposición al SARS-CoV-2 provocó un aumento del estrés emocional, con valoraciones negativas sobre la salud mental y el bienestar psicológico inferiores al promedio esperado sobre las dimensiones de la disfunción social y la carga; este estudio reveló que las repercusiones del SRAS-CoV-2 han provocado efectos sobre la salud en los aspectos somáticas, la ansiedad, la depresión y la función social, con alteraciones en el grado de satisfacción respecto a las actividades cotidianas, la confianza, el miedo a desempeñar responsabilidades, la sensación de malestar, los dolores de cabeza y la fatiga general.

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

Zapana (2023), en Puno la tesis *Afrontamiento ante el Covid-19 y su relación con el bienestar psicológico del personal de salud de enfermería del Hospital San Juan de Dios de Ayaviri – 2022*. El propósito fue identificar el afrontamiento ante el Covid-19 y su asociación con los factores del bienestar psíquico de los enfermeros del Hospital San Juan

de Dios de Ayaviri. La metodología empleada fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo correlacional y de nivel correlacional; la muestra se compuso por 54 profesionales y se emplearon como instrumentos la Escala de Salud Mental de Ryff y el segundo cuestionario midió el afrontamiento ante el covid-19. Llegando a la conclusión que, se pudo observar una correlacional positivamente estadística entre las variables estudiadas en el personal de enfermería.

Navarro (2022), en Trujillo la tesis nombrada *Bienestar psicológico según género entre colaboradores de un centro de salud privado de la ciudad de Trujillo*. Con la intención de estudiar las diferencias del bienestar psíquico de acuerdo al género entre los empleados de un Centro de Salud Privado de Trujillo. La metodología utilizada fue de tipo básica, nivel descriptivo, enfoque cuantitativo, y de diseño no experimental, descriptivo; 120 empleados del centro de salud constituían la muestra, siendo valorados bajo el Test de Bienestar Psíquico en adultos (BIEPS-A), el cual presentaba validez por expertos y siendo confiable por el alfa de Cronbach. Se pudo concluir que, el bienestar psicológico tiene la misma forma de percepción o vivencia por parte de ambos sexos, siendo similar.

Alvarado (2022), en Tacna en la investigación titulada *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en personal de salud del Sistema de Atención Móvil de Urgencias (SAMU) que asisten a pacientes Covid-19, Tacna 2021*. Con el propósito de lograr determinar el vínculo entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psíquico en el personal de salud del SAMU, quienes atienden a pacientes con Covid-19. La metodología fue de enfoque cuantitativo, tipo básica, diseño no experimental transeccional y de alcance descriptivo relacional; se compuso la muestra por 85 profesionales sanitarios, siendo administrados los siguientes instrumentos, Inventario de afrontamiento al estrés COPE-28 y la Escala BIEPS-A, ambos instrumentos manifestaban validez y confiabilidad por el alfa de Cronbach. Concluyendo la existencia de relación significativa entre el afrontamiento al estrés y el bienestar en los profesionales sanitarios del SAMU.

Montes (2022), en Lima la investigación *Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en trabajadores de reciente ingreso al Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, 2021*. Con el fin de determinar la relación entre los modos de afrontamiento y el bienestar psíquico en los empleados ingresados recientemente al Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen. El método de investigación empleado fue de tipo aplicada, enfoque cuantitativo, diseño no experimental y de alcance relacional; 107 empleados de reciente ingreso formaron la muestra, los cuales fueron valorados mediante los instrumentos: Cuestionario Estilos de afrontamiento de Carver et al y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, ambos fueron validados, uno por expertos y otra la V de Aiken y fueron confiables mediante el alfa de Cronbach. Se concluye que, se pudo visualizar la existencia de un vínculo positivamente débil y significativa entre los modos de afrontamiento y el bienestar psíquico, en el personal sanitario recién ingresados.

2.1.3. ANTECEDENTES LOCALES

Arias et al. (2023), en Oxapampa la tesis titulada *Riesgos laborales y estrés en el personal de Centro Quirúrgico en la pandemia Covid-19 del Hospital I Oxapampa-Pasco-2023*. Con la intención de establecer el vínculo entre los riesgos en el trabajo y el estrés en el personal quirúrgico, durante la pandemia del Covid-19 del Hospital I Oxapampa. La metodología empleada fue de tipología aplicada, diseño transversal – no experimental y de alcance relacional; la muestra se compuso por 30 empleados los cuales fueron medidos mediante 2 instrumentos: Escala de Maslach Burnout Inventory – MBI y un Cuestionario para medir los riesgos laborales; ambas pruebas fueron validadas por especialistas y fueron fiables por el alfa de Cronbach. Llegando a la conclusión que, se pudo observar la existencia de una correlación altamente significativa entre los riesgos laborales y el estrés en la muestra estudiada.

Arteaga y Hurtado (2023), en Pasco la tesis que lleva por título *Estrés del personal de salud en tiempos de pandemia COVID 19, en el desempeño laboral – Hospital Regional Dr. Daniel Alcides Carrión –*

Cerro de Pasco – abril a julio del 2022. Con el propósito de lograr determinar el grado de estrés del personal de salud en tiempos de pandemia COVID 19, en el desempeño laboral – H.R.D.D.A.C. – C.P. La metodología empleada fue de tipo básica, enfoque cuantitativo, diseño descriptivo correlacional y no experimental, y de nivel descriptivo; 32 empleados de salud fueron considerados dentro de la muestra y el instrumento usado fue un cuestionario el cual valoraba el estrés del personal de salud y el desempeño laboral. Se concluye que, a lo largo del periodo de pandemia COVID 19, el 58,1% fueron trabajadores moderadamente estresados, el 27,9% levemente estresados y el 14% muy levemente estresados. En cuanto al desempeño laboral, el 58,1% fue óptimo, mientras que el 34,9% fue moderadamente óptimo.

Ruiz (2020), en Pasco la tesis nombrada *Influencia del síndrome de Burnout en la calidad de atención que brinda el profesional de salud en la Micro Red Huariaca, Pasco 2020.* Con miras a establecer la incidencia del síndrome de Burnout en la calidad de atención otorgada por el personal sanitario en la Micro Red Huariaca. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo, diseño transversal, no experimental y correlacional, nivel descriptivo – relacional y de tipo básica; 60 profesional de la micro red de Huariaca constituyán la muestra, los cuales fueron medidos por 2 instrumentos: Cuestionario Maslach Burnout Inventory – MBI y el Cuestionario de calidad de atención al usuario de Zeithml, Parasuraman y Berry, ambos presentaban validez por diestros y fueron confiables por el alfa de Cronbach. Llegando a la conclusión que se determinó una correlación estadísticamente significativa entre el síndrome de Burnout y la calidad de atención.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. ESTRÉS

En los años veinte, el médico Walter Cannon incorporó a la fisiología el término estrés y lo entendió como la reacción ante estímulos amenazantes que alteran la homeostasis. Más tarde, en el siglo XX, el fisiólogo Hans Sellier definió formalmente dicho término y describió dos conceptos: un síndrome de adaptación general (la reacción del cuerpo a

un factor estresante) y la ocurrencia de una enfermedad cuando el factor estresante persiste durante un período prolongado (Daneri, 2012, p. 04).

En el ámbito de la psicología, el primer concepto de estrés psicológico fue propuesto por Engel (1962), quien lo definió como cualquier proceso originado en el mundo externo e interno de un individuo que crea tensiones o demandas en el organismo y para el cual el aparato psicológico trabaja activamente para hacerle frente antes de que otros sistemas se comprometan o activen (Rivera, 2010, p. 06).

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1986) describen el término estrés como la asociación entre un individuo y su entorno. El estrés se produce cuando alguien evalúa un suceso como algo que sobrepasa sus capacidades y amenaza su bienestar personal. Está mediado por la evaluación cognitiva de la persona, pero también se tienen en cuenta factores emocionales relacionados con la situación.

TIPOS DE ESTRÉS

Según su cronicidad el estrés se puede categorizar en tres tipos:

Estrés agudo: Es la manifestación más habitual, intensa pero efímera, provocada por las demandas y tensiones de un pasado reciente y un futuro próximo. Es desproporcionado, estimulante y atractivo, pero se vuelve paralizante a medida que aumenta la intensidad. Como el estrés dura poco, no causa mucho daño, pero pueden aparecer síntomas como problemas emocionales, musculares, gastrointestinales y sobreexcitación temporal. Este tipo de estrés puede ser tratado y controlado (Campos, 2020).

Estrés agudo episódico: Este estrés se observa en personas que están frecuentemente expuestas a estrés agudo y cuyas vidas están alteradas, desorganizadas y en crisis. Generalmente, este tipo de personas se alteran con facilidad, son hostiles y sufren de ansiedad (angustia) constante. Los síntomas del estrés episódico agudo incluyen agitación persistente, dolor de cabeza constante, migraña, hipertensión, dolor torácico y problemas cardíacos. Se necesita un tratamiento especializado que puede durar varios meses (Campos, 2020).

Estrés crónico: Este tipo de estrés es debilitante y afecta a las personas a diario, pero no es tan intenso como el estrés agudo y dura mucho tiempo. Requiere medicación y tratamiento conductual y del estrés (Campos, 2020).

Según su gravedad o severidad del estrés se puede categorizar en tres tipos:

Estrés normal (eustrés): Es el estrés positivo resultante de situaciones y circunstancias que motivan e inspiran a las personas para alcanzar niveles óptimos de rendimiento y salud. Este estrés se percibe como agradable y, por lo tanto, no es amenazador (Campos, 2020).

Neuestrés: Cualquier tipo de información o estímulo sensorial percibido como poco importante o insignificante no tiene consecuencias y no se percibe ni como bueno ni como malo (Campos, 2020).

Distrés: Este tipo de estrés se denomina ansiedad y se considera negativo. Es una interpretación desfavorable o negativa de un acontecimiento amenazante (real o imaginario) que conduce a una sensación constante de miedo o ira, generalmente denominada simplemente ansiedad. Se trata de un tipo de angustia más grave que causa una perturbación importante, se produce durante un breve periodo de tiempo, tiene consecuencias significativas pero temporales y suele dar lugar a una vuelta al funcionamiento normal (Campos, 2020).

Estrés traumático: Resultado de un acontecimiento violento que trastorna las creencias y suposiciones de una persona y las altera permanentemente, aunque las personas se recuperen con el tiempo. El estrés intenso o grave puede desbordar la capacidad de una persona para afrontarlo, lo que a veces provoca fatiga, agotamiento y colapso. (Campos, 2020).

ETAPAS DEL ESTRÉS

Hans Selye (1936, citado por Álvarez & Duran, 2023) vinculó las distintas formas de manifestación fisiológica al Síndrome General de Adaptación (SGA), denominación establecida por él, que hace referencia fundamentalmente a la sintomatología que se genera dentro del organismo como respuesta al estrés, clasificándola en tres etapas.

- Etapa de alarma: Consiste en la inmediata respuesta de una persona a un estímulo súbito e inapropiado. Se manifiesta en el organismo a través de cambios psicofisiológicos como la disminución del tono muscular, la tensión arterial, la taquicardia y la temperatura corporal.
- Etapa de resistencia: Se produce cuando el factor estresante se mantiene constante durante un periodo más largo y el organismo comienza a defenderse adaptándose. Las modificaciones en el organismo prosiguen para restablecer el equilibrio interno. También se producen cambios psicológicos para hacer frente al factor estresante.
- Fase de agotamiento: El cuerpo se reexpone al estrés y vuelven a aparecer los síntomas originales. Esto sucede porque el factor estresante se vuelve mucho más permanente e intenso y las formas de restablecer el equilibrio fracasan. Dependiendo de la frecuencia del estresor y de la duración de la exposición, los cambios alcanzan un nivel crónico y persisten en forma de discapacidad o enfermedad.

REACCIONES AL ESTRÉS

Cassaretto et al. (2003) caracterizaron las reacciones al estrés clasificándolas en:

- **Fisiológico:** Incluye respuestas neuroendocrinas y autonómicas tales como el incremento de la tensión sanguínea, la aceleración del tránsito gastrointestinal, la dilatación de las pupilas, la cefalea y el incremento de la frecuencia respiratoria.
- **Emocional:** Incluye la experiencia subjetiva de sensaciones perturbadoras como el miedo, la ansiedad, la agitación, la ira, la depresión, el terror y la rabia (Taylor, 1999).
- **Cognitivas:** Existen 3 grandes formas de reacciones frente al estrés detectado. La ansiedad, la negación y el descontrol están asociados a la ausencia de memoria, el bloqueo mental, la falta de realidad y la desvinculación mental. Estos síntomas afectan a la

productividad de la persona y a sus relaciones con los demás (Casado, 2007).

DEFINICIÓN SOBRE EL AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Lazarus y Folkman (1986) considera como el empeño, las acciones y procesos cognitivo-conductuales altamente variables dirigidos a manejar las necesidades interiores y exteriores concretas que una persona percibe de excesivas o que mejoren sus capacidades de afrontamiento.

Según Sandín (1995, citado en Sandín y Chorot, 2003), el concepto de afrontamiento hace alusión a los ajustes de tipo cognitivo y conductual que realizan los individuos para manejar el estrés, las exigencias internas y externas que lo generan y el malestar psicológico que generalmente lo acompaña. Se trata de un esfuerzo para hacer frente al estrés.

Cassaretto et al. (2003) consideran el estrés como una serie de esfuerzos cognitivos y conductuales realizados por los individuos para afrontar las demandas de determinadas circunstancias de estrés. Este mecanismo permite a los individuos hacer frente a la situación gestionando eficazmente el entorno amenazador y organizando sus recursos.

Según Tobon et al. (2004), se trata de comportamientos que las personas utilizan para evitar y/o mitigar los efectos de los problemas que encuentran en sus vidas. Estos comportamientos específicos se utilizan eficazmente en situaciones de crisis y en diferentes contextos.

Se trata de los mecanismos psíquicos que los individuos emplean en situaciones de estrés que crean interacciones dentro de contextos socioculturales en las llamadas conos de agobio. También se asegura que las personas afrontan los problemas de diferentes maneras y utilizan los recursos que han desarrollado a lo largo de su vida (Macías et al., 2013).

El afrontamiento del estrés alude a los diversos procesos cognoscitivos y comportamentales que las personas emplean para afrontar situaciones vitales estresantes o difíciles. El estrés es la

reacción innata del cuerpo ante determinadas situaciones consideradas difíciles o amenazadoras, y la gestión del estrés implica esfuerzos activos por parte de una persona para gestionar estas situaciones y reducir la tensión emocional.

TEORÍAS SOBRE EL AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

La cognición desempeña un relevante factor en la gestión del estrés. El modelo cognitivo afirma que la forma en que percibimos los acontecimientos influye en nuestro humor y comportamiento. En la evolución teórica acerca del concepto de afrontamiento del estrés, existen dos perspectivas: entenderlo como un modo personal de gestionar el estrés o como un proceso cualquiera.

TEORÍA DEL ESTILO DE AFRONTAMIENTO

Comprendiendo las disposiciones individuales manejadas para hacer frente a determinadas circunstancias de estrés y que se traducen en la utilización de estrategias de afrontamiento específicas (Fernández-Abascal, 1997). Dichos estilos se formulan como disposiciones personales para afrontar diferentes situaciones estresantes. Según Byrne (1964), un modelo basado en el concepto de adaptación es el modelo represor/sensibilizador. El primero tiende hacia la evitación y la negación, mientras que el sensible es más atento y expansivo. En otras palabras, las personas represoras son menos ansiosas, pero manifiestan reacciones fisiológicas más fuertes cuando se enfrentan a acontecimientos estresantes. Las personas sensibles, en cambio, son más ansiosas, pero esto no afecta a sus datos fisiológicos.

Un modelo más contemporáneo de estilo de afrontamiento es el estilo cognitivo de monitorización y afrontamiento. Cuando una persona se enfrenta a una amenaza, la monitorización alude a la observación cuidadosa sobre la situación, mientras que el afrontamiento se refiere a la medida en que el individuo evita o modifica la información desde el punto de vista cognitivo. Miller (1987) basó su modelo en la idea según la cual la gente modifica la información sobre un acontecimiento desagradable de forma cognitiva para reducir su respuesta de estrés. Estos dos estilos pueden transformarse en estilos de refuerzo y

mitigación, respectivamente. Es importante destacar que estos estilos de afrontamiento pueden adaptarse en función de la naturaleza del acontecimiento estresante.

Kohlmann (1993) ha propuesto cuatro estilos de afrontamiento a partir de los planteamientos de diversos autores:

1. Modo vigilancia estrecha: En otras palabras, estas personas experimentan estrés principalmente por inseguridad, no por una situación estresante o amenazante.
2. Modo de evitación estrecha: Son personas con una vigilancia escasa y una evitación elevada que prestan una atención mínima a las funciones amenazantes del agente de estrés.
3. Modo flexible: La utilización de estrategias de afrontamiento flexibles está marcada por un posicionamiento evidente con respecto a las exigencias de la situación.
4. Modo inconsistente: Este patrón se encuentra típicamente en individuos ansiosos, en los que la ansiedad y la activación emocional de la situación son las principales presiones. En otras palabras, los intentos de eliminar los factores estresantes para reducir la ansiedad conducen a una mayor incertidumbre y estrés.

TEORÍA DEL AFRONTAMIENTO COMO PROCESO

Un estilo de afrontamiento es una serie de medidas mentales y de comportamiento en constante evolución para satisfacer las exigencias concretas de cualquier circunstancia externa o interna (Lazarus y Folkman, 1984). La consideración de la adaptación como un proceso implica la asunción de los siguientes postulados.

- Tanto si el proceso de adaptación resulta adaptativo como inadaptativo, el término adaptación ha de disociarse del resultado. En otras palabras, no existe un proceso de adaptación correcto o incorrecto, sino que éste dependerá de numerosos factores.
- La adaptación está en función de la situación, esto es, de los procesos de afrontamiento utilizados en relación con las distintas amenazas que plantea un estresor psicológico concreto, y las

variaciones en la adaptación van según la relevancia adaptativa y de las demandas de las demás intimidaciones.

- En la gestión del estrés, algunos estilos de afrontamiento son más estables o duraderos que otros.
- Las teorías del afrontamiento como un proceso hacen hincapié en que el afrontamiento posee, al menos, dos funciones fundamentales, una orientada a los problemas y otra orientada a los sentimientos.
 - Focalizarse en el problema: Ocurre cuando una persona trata de modificar una asociación ya existente (persona - entorno) y actúa en el entorno o en sí misma para controlar o modificar los efectos negativos derivados de la amenaza.
 - Focalizarse en la emoción: La meta consiste en disminuir o eliminar la reacción afectiva provocada por el factor de estrés.
- El afrontamiento viene determinado por la evaluación de la posibilidad de realizar determinados cambios. Así, por ejemplo, cuando la valoración indica que es posible cambiar algo en una situación, prevalece el afrontamiento orientado a los problemas; por el contrario, si la evaluación muestra que no se puede hacer nada, prevalece el afrontamiento orientado a las emociones.
- Conviene reconocer que estos dos modos de enfrentarse a las situaciones amenazadoras pueden interactuar, y que uno puede dar paso a la otra o solaparse de modo que sólo una pueda existir (Hernández, Cerezo y Lopez, 2007).

DIMENSIONES

Sandín y Chorot (2002) constatan la presencia de siete dimensiones:

Centrarse en la resolución de problemas: estrategias conductuales y cognitivas que reducen el estrés cambiando el escenario que lo causó. Por ejemplo, un análisis cuidadoso de los pasos dados para resolver el problema.

Autoenfoque negativo: estrategias basadas en la autodestrucción o la negación del propio comportamiento debido a la situación nueva o

desconocida, la crisis de estrés o su gestión insuficiente. Por ejemplo, el sentimiento de impotencia y la incapacidad de realizar una transformación positiva ante un suceso concreto.

Revalorización positiva: estrategia cognoscitiva que puede ser muy útil, ya que cambia el significado del estrés. Por ejemplo, intentar comprender un problema concreto de forma positiva.

Expresión abierta de los sentimientos: estrategia destinada a expresar determinadas emociones desencadenadas por situaciones estresantes, por ejemplo, expresando los sentimientos negativos a otras personas.

Evitación: estrategias diseñadas para suprimir o eliminar los pensamientos y actitudes asociados a las situaciones estresantes. Por ejemplo, olvidar determinados problemas o pensamientos e intentar centrarse en otro tipo de actividades.

Búsqueda de apoyo social: estrategias destinadas a encontrar otras formas de afrontar los nuevos acontecimientos para obtener una sensación de seguridad. Por ejemplo, las personas interactúan con su entorno para encontrar tranquilidad en una situación determinada.

Religión: confiar en la fe en Dios, el único salvador de la vida, para encontrar paz y tranquilidad. Por ejemplo, ir a un templo o iglesia a rezar para resolver un problema.

ETAPAS DEL AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Diversos autores mencionan que el afrontamiento se desarrollará por etapas:

Evaluación cognitiva y emocional: se aprecia el suceso como poco importante porque hay cosas más importantes, como inofensivo porque no se percibe como una amenaza, y como angustioso porque se percibe como una circunstancia amenazadora (Hernández et al., 2007).

Evaluación de los recursos de afrontamiento: aquí es donde surgen los problemas de afrontamiento, ya que las reacciones de afrontamiento se desarrollan en respuesta a las consecuencias de las situaciones, los recursos y las estrategias (Hernández et al., 2007).

Se visualiza dos modalidades:

Adaptación centrada en el problema: el objetivo es producir un cambio en la persona y sus problemas en el entorno trabajando sobre el entorno o sobre uno mismo. Este tipo de adaptación es eficaz para tratar o modificar los problemas del entorno que causan malestar (Lazarus y Folkman, 1984).

Adaptación centrada en la emoción: modifica la relación con el entorno estresante para reducir la tensión. Este tipo de adaptación puede modular las reacciones emocionales y surgir como resultado (Lazarus y Folkman, 1984).

La adaptación es un proceso adaptativo, pero puede verse influido por diversos factores, como la situación en la que nos encontramos. Por otro lado, las estrategias de afrontamiento evolucionan como un recurso más estable para afrontar los problemas (la relación entre el individuo y su ambiente) y las emociones (los medios de interpretación y desahogo), que están estrechamente relacionados con la disposición de la persona (Lazarus y Folkman, 1987).

NIVELES DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Cassaretto y Pérez (2016) en su adecuación del COPE28 al ámbito peruano han establecido los siguientes niveles:

Nivel bajo de afrontamiento al estrés

Una baja tolerancia al estrés implica que un individuo no puede hacer frente a una circunstancia porque es demasiado difícil o porque no ve una salida al problema. En consecuencia, las estrategias utilizadas son ineficaces o poco saludables, y la negación, el consumo de sustancias, el retraimiento y la autoculpabilización se clasifican en el cuestionario como estrategias de evitación.

Nivel medio de afrontamiento al estrés

Las personas con habilidades de afrontamiento moderadas suelen ser capaces de hacer frente al estrés y buscan estrategias de afrontamiento que combinan estrategias enfocadas al problema, como planificación y confrontación activa, y estrategias enfocadas a las emociones, como la ayuda afectiva y la interpretación positiva. Las

estrategias de evitación, por el contrario, se utilizan en raras ocasiones, dependiendo de cómo perciba la persona la situación o el acontecimiento estresante.

Nivel elevado de afrontamiento al estrés

La gente con buenas habilidades de afrontamiento puede tomar las siguientes medidas: a) analizar y evaluar la amenaza o el peligro potencial; b) evaluar el reto basándose en la evaluación de la amenaza y el riesgo; c) evaluar los riesgos potenciales y los recursos, habilidades y estrategias disponibles; y d) poner en práctica la estrategia de afrontamiento más adecuada para hacer frente al factor estresante. Como resultado, las personas con buenas habilidades de gestión del estrés son más capaces de afrontar las dificultades de la vida cotidiana (Di-Colloredo et al. 2007).

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

Carver y sus colegas han propuesto 13 estilos (Levano, 2003).

Escalas de afrontamiento basadas en la dificultad

- Adaptación activa: Acciones directas realizadas con un esfuerzo excesivo para evadir o eliminar los estímulos estresores o para mitigar sus efectos negativos
- Planificación: El sujeto piensa cuál es la mejor manera de afrontar el estresor y organiza estrategias conductuales.
- Supresión de actividades competentes: Rechazo o minimización de otras posibles conductas para evitar distracciones y afrontar mejor el estímulo estresor.
- Respuesta retardada: Se refiere a la capacidad del organismo para retrasar o posponer la respuesta al estresor hasta que surja un momento favorable para afrontarlo.
- Buscar ayuda social por motivos instrumentales: Búsqueda de consejo, ayuda, información y orientación de otras personas para encontrar una solución al conflicto.

ESCALAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL

- Apoyo emocional-búsqueda por motivos afectivos: Búsqueda de apoyo emocional en otros objetos para reducir las emociones negativas.
- Reencuadre y crecimiento positivo: Implica una valoración positiva del conflicto y la búsqueda de cualidades positivas en la experiencia estresante. En este caso, la persona retiene los aspectos positivos sobre el enfrentamiento y lo valora como una experiencia de aprendizaje.
- Aceptación: implica dos aspectos de la adaptación. El primer aspecto implica aceptar la existencia de la situación causante del estrés y se produce en la etapa de valoración primaria. El segundo aspecto ocurre en la etapa de valoración secundaria y consiste en aceptar la realidad porque no se puede cambiar con el tiempo.
- Negación: Se refiere a los pensamientos y comportamientos que niegan o no creen en la existencia del factor estresante, dando a entender que es irreal y que no existe.
- Religión: Acudir a la religión en momentos estresantes para aliviar la tensión.

OTRAS ESCALAS DE AFRONTAMIENTO

- Focalización y liberación emocional: La persona está centrada en las consecuencias displacenteras de la personalidad afectiva que experimenta frente al factor estresante y expresa estos sentimientos libremente.
- Retraimiento conductual: Se trata de una alteración de las actividades cognitivas y comportamentales frente al estímulo estresor, que se traduce en abandono y fracaso en el intento de alcanzar la meta.
- Retraimiento mental: El retraimiento mental se produce cuando la atención del sujeto es desviada del conflicto y de la evaluación de la meta por diversas actividades.

2.2.2. BIENESTAR PSICOLÓGICO

Según Ryff (1989), es una respuesta que apela a las funciones y emociones superiores asociadas a la existencia, y se formula generalmente como el nivel de felicidad o satisfacción que prevalece para cada individuo desde su perspectiva.

Ryan y Deci (2000) señalan que la felicidad se considera y se entiende a partir de dos enfoques diferentes: el hedonista y el eudaimonista. El enfoque hedonista implica alcanzar una felicidad mediante la maximización del placer y la reducción al mínimo del dolor. El enfoque eudaimonista se refiere a la materialización del pleno potencial de la persona y la verdadera naturaleza de cada individuo.

Fierro (2000) afirma que el bienestar psicológico es la práctica de mantener un estado de salud psíquica personal que empodera a las personas y a través de la cual se crean y realizan experiencias positivas y felices en la vida.

Molina y Meléndez (2006) afirman que es el fruto de un proceso individual a partir del desenvolvimiento psíquico de la persona y de su propia aptitud para responder armónicamente a las situaciones a las que se enfrenta en la vida. Así pues, el bienestar psicológico viene dado fundamentalmente por el nivel alcanzado de equilibrio o que se pretende alcanzar entre las expectativas, los ideales y la realidad.

Castro (2009) señala que el bienestar psicológico es un aspecto de la estimación que implica una determinada forma de vivir porque se centra en los resultados alcanzados, y que esta evaluación se basa en una teoría multidimensional que incorpora el concepto de desarrollo humano positivo.

Estrada et al. (2017) muestran que el bienestar psicológico se basa en una doctrina filosófica que busca un estándar independiente e integral de confort necesario relacionado con un conjunto de aspectos éticos para alcanzar la satisfacción psicológica y la felicidad.

Del mismo modo, Lundin et al. (2017) afirman que la noción de bienestar psíquico está vinculada a rasgos cognitivos específicos manifestados por factores introvertidos y la capacidad de percibir

comportamientos personales y sociales en relación con el entorno, el rendimiento y el funcionamiento social.

Es el estado de bienestar mental y corporal de un individuo que crea una sensación de tranquilidad y satisfacción en un contexto multidimensional relacionado con el desarrollo humano y las capacidades de las que se pueden derivar indicadores de funcionamiento positivo (Ferrer, 2020).

TEORÍAS SOBRE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN DE RYAN Y DECI (2001)

Esta teoría enfatiza que las circunstancias sociales en las que se encuentra cada individuo son cruciales para las manifestaciones de comportamientos activos y voluntarios o, al contrario, inactivas y alienadas. El ambiente social, que es el objeto de estudio de esta teoría, es una situación favorable frente a otra que obstaculiza importantes procesos de motivación personal y progreso psicológico saludable

Es indudable que los seres humanos tienen necesidades psicológicas innatas que subyacen a una personalidad motivada e integrada. Además, el ambiente social en que se desarrolla una persona puede tanto promover como inhibir estos procesos, lo cual es bueno. Este entorno social es fundamental para el éxito del desarrollo y el liderazgo. Un entorno que no apoya dichas necesidades psíquicas fomenta la alienación y el estrés (Cuadra y Florenzano, 2003).

Mediante métodos empíricos, determinaron tres carencias psíquicas fundamentales: aptitud, autonomía y relaciones interpersonales. La complacencia de estas carencias es un importante factor de predicción del desarrollo psicosocial. La existencia de motivación intrínseca, las personas reconocen su potencial y emprenden tareas cada vez más complejas. El modelo deja entrever cuán importante resulta el contenido de los objetivos, porque muestra la clase de actividades en que el sujeto participa, la razón del compromiso y los avances en la consecución del objetivo, lo que repercutirá

profundamente en la satisfacción psíquica del individuo (Cuadra y Florenzano, 2003).

MODELO MULTIDIMENSIONAL DE RYFF

Con el fin de explicar el bienestar psicológico, Reif (1989) desarrolló diversas teorías e hipótesis que tratan de delimitar cuál es el funcionamiento psicológico óptimo. Identificó tres teorías principales del bienestar psicológico: El principio de autorrealización de Abraham Maslow, la visión del funcionamiento humano completo de Carl Roger, el planteamiento de la individuación de Carl Jung y el concepto de maduración de Gordon Allport. También los integró con los parámetros positivos de salud mental de Johada, que describen en términos generales el significado de una buena salud mental y no definen la felicidad como la ausencia de enfermedad (Meneses et al., 2016).

Reiff (1989) halló importantes elementos comunes y propuso una síntesis que podría conducir a una teoría alternativa que incluye las siguientes dimensiones del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, control sobre el propio entorno, propósito vital y realización personal (p. 69). En un estudio realizado por Reiff y Keyes (1995), se descubrió también que el desarrollo personal y la autorrealización disminuyen con el paso del tiempo (dos características propias de la edad adulta), mientras que disminuyen el control sobre el propio entorno y la autonomía (aduldez tardía y adulvez).

El autor argumenta que muchos de estos factores no se han tenido en cuenta en la investigación empírica tradicional sobre los conceptos clave del bienestar, aunque sí han sido predichas por destacados autores de la psicología y demás materias.

Así, Ryff (1989) operacionalizó las dimensiones citadas y las introdujo en el campo empírico para crear medidas factorizadas y de autoinforme para evaluar estos elementos. Basándose en la definición bipolar de cada dimensión, se construyó una escala.

MODELO DE ACERCAMIENTO A LA META

Cuadra y Florenzano (2003) refieren las metas (estados internos que la gente se esfuerza por alcanzar) y los valores son orientaciones vitales primarias, mientras que los conflictos personales (lo que la gente tiende a realizar en la vida diaria) son metas de grado inferior. El modelo parte de la base de que los atributos del bienestar varían de un individuo a otro según sus valores y objetivos. Se parte de la consecución y el mantenimiento de la felicidad en áreas especialmente importantes para los individuos, lo que significa que los individuos tienen diferentes metas y valores y diferentes fuentes de consecución. El principio del modelo de metas es que los individuos alcanzan y mantienen la felicidad principalmente en áreas a las que conceden especial importancia, lo que significa que diferentes personas tienen diferentes metas y valores y diferentes fuentes de logro (Oishi, 2000, p. 67).

Diener y Fujita (1995) examinaron el movimiento mutuo de los recursos (económicos, ayuda familiar, aptitudes sociales e intelecto) y las medidas de los recursos relacionados con la felicidad y llegaron a la conclusión de que la gente opta por los conflictos interpersonales que dominan estos recursos y que el ajuste de los metas recursos es predictivo de la felicidad.

Las personas que no disponen de recursos suficientes para alcanzar un objetivo pueden cambiar sus objetivos. Incluso las personas que tienen objetivos en la misma área pueden fijarse objetivos diferentes en función de sus resultados anteriores. Es probable que, con el tiempo, ciertos recursos reporten beneficios moderados. Los recursos son limitados, pero la estrecha relación entre recursos y salud sólo se aplica cuando son necesarios para alcanzar objetivos específicos (por ejemplo, necesidades biológicas). Podría decirse que el bienestar psicológico puede lograrse a menudo alineando los objetivos personales con los medios de que se dispone. También refieren que los predictores varían de cultura a cultura en función de las distintas culturas y de los valores y necesidades comunes (Cuadra y Florenzano, 2003).

DIMENSIONES

Se considera que las dimensiones son:

Autoaceptación: Capacidad para aceptar y reconocer los rasgos positivos y negativos de uno mismo, darles la importancia apropiada y esforzarse por mejorar los aspectos percibidos como negativos (Casullo, 2002).

Control situacional: Caracterizado por la capacidad de adaptar o cambiar el entorno en beneficio del individuo y de crear situaciones que satisfagan sus necesidades (Casullo, 2002).

Autonomía: Relacionado con la autodeterminación, los individuos autónomos pueden oponerse a las diversas presiones sociales (Varela, 2022).

Relaciones psicosociales: Se reflejan en la aptitud de establecer vínculos sociales de manera empática y positiva y de promover el bienestar social y emocional (Casullo, 2002).

Planes: Se basan en las pretensiones e intereses de una persona y se manifiestan en el planteamiento de metas que dan sentido y relevancia a la vida (Casullo, 2002).

COMPONENTES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

El bienestar psíquico tiene dos componentes: el bienestar emocional y el bienestar cognitivo. El primero se refiere a influencias positivas generales como la confianza, la alegría y la actitud defensiva, y también incluye influencias negativas como la desesperanza, la ansiedad y el malestar. Por otro lado, también existe un componente cognitivo, que se refiere a cómo percibe la vida una persona tal y como la experimenta (Rodríguez et al. 2015).

Componentes Cognitivos

El componente cognitivo está relacionado con el valor que cada persona otorga a su vida y se basa en la satisfacción y evaluación de sus expectativas y logros. El componente cognitivo se relaciona con el modo en que la gente evalúa su trayectoria vital (Rodríguez & Quiñones, 2012).

Componentes Afectivos

Steiner et al. (2002, mencionado por Alvarado, 2022) destacan que, al contrario que el componente anterior, el componente afectivo: La mutua comprensión puede desencadenar procesos afectivos a breve o largo plazo, de forma temporal o permanente. Por ello, conviene resaltar la influencia de la valoración cognitiva en las reacciones emocionales y el efecto de las emociones en la evaluación de la vida de una persona.

CONSECUENCIAS DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO

El bienestar psicológico forma parte de la inteligencia afectiva y, junto con el optimismo, constituye un atributo de la personalidad. Este rasgo de la personalidad incluye la aptitud de apreciarse a uno mismo y a los demás y es un factor determinante para que alguien disfrute de la vida y tenga sentimientos positivos. Estos sentimientos son un importante factor en el fomento del bienestar al favorecer la emergencia de emociones favorables, y también se puede descubrir su importante papel como protección frente a acontecimientos adversos, como potenciadores del bienestar y la salud, y como factores personales en la mejora de las habilidades sociales (Albujar & Chuquipoma, 2022).

Las emociones positivas van acompañadas de un aumento de la creatividad y del estímulo del comportamiento. Además, el aumento de la autoestima y la resiliencia, junto con un estilo de vida saludable, conducen a una sensación de bienestar. También se ha confirmado que la extraversión es un componente de la personalidad directamente relacionado con el bienestar como resultado de una mayor competencia social, es decir, a mayor número y satisfacción en las relaciones interpersonales, mayor participación en actividades sociales (Albujar & Chuquipoma, 2022).

Del mismo modo, el bienestar está relacionado con el desarrollo del poder personal, la esperanza, el agradecimiento, la creatividad, la valoración de la belleza, el pensamiento analítico y el deseo de aprendizaje. Es fundamental señalar que el bienestar es un resultado inmediato del mantenimiento de una salud psíquica positiva y de los enfoques cognitivos de la desviación (Albujar y Chuquipoma, 2022).

El bienestar psicológico abarca la salud mental positiva, que tiene efectos positivos como la disminución del estrés, el incremento de la resiliencia, las relaciones interpersonales saludables, la mejora de la toma de decisiones, una mayor autoestima y una vida más satisfactoria y plena.

FACTORES QUE DETERMINAN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO

El bienestar mental está influido por varios factores, como el ambiente sociocultural, las características de personalidad y el sistema de creencias. Respecto a la importancia del ambiente sociocultural, la mayor parte de las personas interiorizan, a través de las relaciones contextuales, diferentes creencias sobre la importancia del bienestar (Correa et al, 2016).

Dichas convicciones se reproducen con claridad a través de dos tendencias: el individualismo y del colectivismo. De acuerdo con los autores, esta inclinación hacia el colectivismo conlleva algunos peligros para el logro y la conservación de la buena salud psíquica, en específico cuando el individuo tiene el privilegio de responder simultáneamente en su vida a las normas y necesidades del grupo de referencia. Por el contrario, una mayor inclinación hacia el individualismo incrementa la posibilidad de dar prioridad a las propias necesidades y objetivos psíquicos (Triandis, 1994).

No obstante, esto va mucho más allá del reconocimiento de la importancia de la influencia de los factores causales socio-culturales en el bienestar mental, puesto que la psicología clásica suele valorar las alteraciones de conducta y determinadas variables de personalidad en relación con el bienestar, por ejemplo, las investigaciones sobre enfermedades psíquicas, alteraciones afectivas, ansiedad y tratamiento de la depresión como indicadores de malestar psicológico. Dos características de la personalidad que contribuyen al bienestar son la introversión y la extroversión (Van Dierendonck, 2004).

Casullo et al. (2002) descubrieron cómo la gente con rasgos extrovertidos son más felices, más ambiciosos en sus logros y estatus profesional, más capaces de construir y mantener amistades, muestran

mayor confianza en sí mismos, se muestran más activos en las actividades de grupo, suelen interpretar positivamente las distintas vivencias, se muestran menos hostiles y menos frágiles y, a la inversa, tienden a ser más enérgicos, creativos, decididos, generosos, organizan mejor su tiempo y son más estables desde el punto de vista emocional.

Otras características de la personalidad están asociadas con el bienestar psicológico, como una alta autoeficacia y una autoestima general positiva, es decir, un sano sentido de la propia valía. Otra de las características es la flexibilidad psíquica, considerada como la facultad de adaptación a circunstancias novedosas y difíciles (Omar 2014).

Otras variables sociodemográficas relacionadas con el bienestar psicológico incluyen el género, la edad, el origen, la religión, la espiritualidad, la motivación, el estatus socioeconómico, el acceso a programas comunitarios y sistemas de ayuda social, la percepción del sistema político-social y su calidad de vida (Salanova et al. 2005).

Las personas no sólo están genéticamente predispuestas a sentir alegría o tristeza y a ser más o menos felices, sino que también son más susceptibles de padecer enfermedades y trastornos que alteran el sistema endocrino o afectan al sistema inmunitario (Muñoz, 2017).

Existen variables influyentes en el bienestar psíquico, como la propia salud general, ser físicamente activo en la vida diaria, participar en actividades recreativas, de voluntariado y otras actividades sociales y culturales, desarrollar las capacidades creativas y los talentos personales.

Algunos estudiosos están de acuerdo en que el bienestar mental del adulto es diferente al del adolescente. Por ejemplo, según un estudio de González y Andrade (2015), los adultos de mediana edad entre 30 y 55 años obtuvieron puntuaciones más altas en los ítems totales e individuales de la Escala de Bienestar Psicológico de Rife que los adultos que iniciaron actividades creativas entre los 18 y 29 años. Por consiguiente, estas diferencias pueden ser indicativas de características específicas de la motivación a lo largo de la vida.

Con posterioridad, Casalino (2017) realizó un estudio sobre el bienestar psíquico, encontrándose vinculada al sentido de la vida en

adultos. Ello se debe a que los adultos asumen más responsabilidades que los jóvenes, por lo que su bienestar psíquico está más vinculado con el éxito, esto es, depende de la autoevaluación del individuo en las esferas personal, social e individual. Por lo tanto, para el desarrollo del adulto, la autoevaluación integral es un elemento indispensable del bienestar psicológico.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

Afrontamiento al estrés: Lazarus y Folkman (1986) refiere como el empeño, las acciones y procesos cognitivo-conductuales altamente variables dirigidos a manejar exigencias interiores y exteriores concretas que una persona percibe como excesivas o que superan sus recursos de afrontamiento (Sandín y Chorot, 2002).

Autoaceptación: Capacidad para aceptar y reconocer los rasgos positivos y negativos de uno mismo, darles la importancia apropiada y esforzarse por mejorar los aspectos percibidos como negativos (Casullo, 2002).

Autoenfoque negativo: estrategias basadas en la autodestrucción o la negación del propio comportamiento debido a la situación nueva o desconocida, la crisis de estrés o su gestión deficiente. Un ejemplo es el sentimiento de impotencia y la incapacidad de realizar un cambio positivo ante un acontecimiento determinado (Sandín y Chorot, 2002).

Autonomía: Relacionado con la autodeterminación, los individuos autónomos son responsables de la resistencia a las influencias sociales (Varela, 2022).

Bienestar psicológico. Según Ryff (1989), es una respuesta que apela a las funciones y emociones superiores asociadas a la existencia, y se formula generalmente como el nivel de felicidad o satisfacción que prevalece para cada individuo desde su perspectiva.

Búsqueda de apoyo social: estrategias destinadas a encontrar otras formas de afrontar los nuevos acontecimientos para obtener una sensación de seguridad. Por ejemplo, las personas interactúan con su entorno para encontrar tranquilidad en una situación determinada (Sandín y Chorot, 2002).

Centrarse en la resolución de problemas: estrategias cognitivas y conductuales que reducen el estrés cambiando el escenario que lo causó. Por ejemplo, un análisis cuidadoso de los pasos dados para resolver el problema (Sandín y Chorot, 2002).

Control situacional: Caracterizado por la capacidad de adaptar o cambiar el entorno en beneficio del individuo y de crear situaciones que satisfagan sus necesidades (Casullo, 2002).

Evitación: estrategias diseñadas para suprimir o eliminar los pensamientos y actitudes asociados a las situaciones estresantes. Por ejemplo, olvidar determinados pensamientos o problemas e intentar centrarse en otras actividades (Sandín y Chorot, 2002).

Expresión abierta de los sentimientos: estrategia destinada a expresar determinadas emociones desencadenadas por situaciones estresantes, por ejemplo, expresando los sentimientos negativos a otras personas (Sandín y Chorot, 2002).

Planes: Se basan sobre las pretensiones e intereses de una persona y se manifiestan en el planteamiento de metas que dan sentido y significado a la vida (Casullo, 2002).

Relaciones psicosociales: Se reflejan en la aptitud para establecer relaciones sociales de forma empática y positiva y de promover el bienestar social y emocional (Casullo, 2002).

Religión: confiar en la fe en Dios, el único salvador de la vida, para encontrar paz y tranquilidad. Por ejemplo, ir a un templo o iglesia a rezar para resolver un problema (Sandín y Chorot, 2002).

Revalorización positiva: estrategia cognitiva que puede ser muy útil, ya que cambia el significado del estrés. Por ejemplo, intentar comprender un problema concreto de forma positiva (Sandín y Chorot, 2002).

2.4. HIPÓTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024.

Ho: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha₁: Existen niveles significativos de afrontamiento al estrés en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ho₁: No existen niveles significativos de afrontamiento al estrés en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ha₂: Existen niveles significativos de bienestar psicológico, en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ho₂: No existen niveles significativos de bienestar psicológico, en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ha₃: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ho₃: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ha₄: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ho₄: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y la dimensión relaciones positivas del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ha₅: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y la dimensión autonomía del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ho₅: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y la dimensión autonomía del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ha₆: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el dominio del entorno del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ho₆: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y el dominio del entorno del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ha₇: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y la dimensión propósito en la vida del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ho₇: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y la dimensión propósito en la vida del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ha₈: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ho₈: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE 1

Afrontamiento al estrés

Definición Conceptual

La expresión alude a los esfuerzos de tipo cognitivo y comportamental que una persona emplea con frecuencia para enfrentarse al estrés (Sandín, 2002).

Definición Operacional

Se trata de los esfuerzos que se realizan para dominar, atenuar, aprender a soportar las amenazas que provocan el estrés. Teniendo en cuenta evaluarán en las siguientes dimensiones como: Centrarse en la solución del problema, autoenfoque negativo, revalorización positiva, expresiones emocionales libres, evasión, búsqueda de ayuda social y religión.

Dimensiones:

- Centrarse en la resolución de problemas
- Autoenfoque negativo
- Revalorización positiva
- Expresión abierta de los sentimientos
- Evitación
- Búsqueda de apoyo social
- Religión

2.5.2. VARIABLE 2

Bienestar psicológico

Definición Conceptual

Es una respuesta que apela a las funciones y emociones superiores asociadas a la existencia, y se formula generalmente como el nivel de felicidad o satisfacción que prevalece para cada individuo desde su perspectiva Ryff (1989).

Definición Operacional

El desarrollo de las habilidades y el progreso personal, donde la persona presenta indicadores de rendimiento positivo. Teniendo en cuenta la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el control del entorno, el desarrollo personal y el objetivo en la vida.

Dimensiones:

- Auto aceptación
- Relaciones positivas
- Autonomía
- Dominio del entorno
- Propósito en la vida
- Crecimiento personal

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA
VARIABLE 1 AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	Considerado a los esfuerzos de tipo cognitivo y comportamental que una persona emplea con frecuencia para enfrentarse al estrés. Sandín, (2002)	La variable afrontamiento al estrés y sus dimensiones fue evaluado mediante el cuestionario del afrontamiento al estrés, que comprende las siguientes dimensiones como: Centrarse en la solución del problema, autoenfoque negativo, revalorización positiva, expresiones emocionales libres, evasión, búsqueda de ayuda social y religión.	-Focalizando en la solución del problema -Auto focalización negativa -Reevaluación positiva. -Expresión emocional abierta. Evitación -Búsqueda de apoyo social -Religión	-Analizar la situación -Buscar solución -Culparse -Resignarse -Evaluar aspectos positivos de la situación -Descargar el mal humor -Escape -Refugio -Apoyo -Entretenimiento. -Contar sus sentimientos hablar con amigos -Pedir ayuda espiritual	1, 8, 15, 22, 29, 36, 2, 9, 16, 23, 30, 37, 3, 10, 17, 24, 31, 38, 4, 11, 18, 25, 32, 39, 5, 12, 19, 26, 33, 40, 6, 13, 20, 27, 34, 41, 7, 14, 21, 28, 35, 42	Cuestionario del Afrontamiento al Estrés. AUTOR: Bonifacio Sandín y Paloma Chorot (2002)	Ordinal Escala 0 nunca 1 pocas veces 2 a veces 3 frecuentemente 4 casi siempre Categorías 19 a 24: Casi siempre, 13 a 18 Frecuentemente, 7 a 12: A veces, 1 a 6: Pocas veces 0: Nunca.
VARIABLE 2 BIENESTAR PSICOLÓGICO	Ryff (1989), una respuesta que apela a las funciones y emociones superiores	El bienestar psicológico fue evaluado con la escala de bienestar psicológico de Ryff, considerando su	Auto aceptación Relaciones positivas Autonomía	Alegria Seguridad Positivo Gustos Decepciones Orgullo	1, 7, 13, 19, 25, 31, 2, 8, 14, 20, 26, 32	Escalas de bienestar psicológico de Ryff AUTOR: Carol Ryff (1985)	Ordinal Escala Totalmente desacuerdo 1

asociadas a la existencia, y se formula generalmente como el nivel de felicidad o satisfacción que prevalece para cada individuo desde su perspectiva.	autoaceptación, las relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y el propósito en la vida.	Dominio del entorno personal Crecimiento Propósito en la vida	Amistades íntimas Necesidad comunicación Recomendaciones Interrelaciones Confianza Expresar opiniones Lecciones de vida Preocupación Juzgarse Influencias Confianza Expresar opiniones Decisiones Satisfacción Modo de vida Responsabilidad Infelicidad Aprender Mejorar Experiencias Desarrollo Cambios Proyectos de vida Activa Sentirse bien Objetivos positivos Carencia de proyectos de vida	3, 4, 9, 10, 15, 21, 27, 33, 5, 11, 16, 22, 28, 39, 24, 30, 34, 35, 36, 37, 38, 6, 12, 17, 18, 23, 29	Poco de acuerdo 2 Moderadamente de acuerdo 3 Muy de acuerdo 4 Bastante de acuerdo 5 Totalmente de acuerdo 6 Categorías Alto 186 - 234 Normal alto 156 - 187 Normal 117 - 155 Normal bajo 78 - 116 Bajo 39 - 77
--	---	--	---	---	---

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

Ñaupas et al (2018) refiere que la investigación básica o sustantiva se le denomina pura ya que no se encuentra interesado por una finalidad crematístico, siendo su motivo la simple curiosidad por el descubrimiento de nuevos saberes. Suele decirse que es básica porque constituye un soporte para la investigación tecnológica o aplicada y fundamental por ser esencial para el avance de la ciencia.

La investigación se encontró plasmado en un tipo de investigación básica debido que las variables en estudio fueron sustentados teóricamente de acuerdo a sus características de cada uno de ellos.

3.1.1. ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN

Hernández y Mendoza (2018), plantean que las características del enfoque cuantitativo se basan en abordajes específicos, centrados en variables, comprobando teorías e hipótesis, presentando diseños previamente establecidos, haciendo uso de instrumentos normalizados para obtener datos numéricos y ser analizados estadísticamente en una matriz. También presenta un proceso consecutivo, dirigido a la realidad, siendo de carácter deductivo y probatorio. Siendo su fortaleza que es representativo y se generaliza sus resultados, presenta control sobre fenómenos, tiende a la réplica y predicción del fenómeno.

El estudio desarrollado de forma cuantitativa debido que se inicia con el planteamiento de un problema para ser fundamentada con una finalidad sustentada con bases teóricas para luego mediante la evaluación de los instrumentos seleccionados serán procesados y analizados para luego ser planteados mediante tablas y figuras para luego realizar el proceso de discusión con la hipótesis propuesta así llegar a las conclusiones de las variables en estudio en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución Pasco.

3.1.2. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN

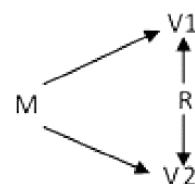
Hernández y Mendoza (2018) manifiestan que el alcance correlacional evalúa el nivel de vinculación entre variables, midiendo inicialmente cada una de ellas y describiéndolas para luego cuantificar y analizar su vinculación que presenta. La utilidad del alcance correlacional es conocer cómo se puede comportar una variable al saber las conductas de la otra variable; las correlaciones se pueden dar de forma positiva (directamente proporcional o negativa (inversamente proporcional)).

La investigación fue de alcance o nivel correlacional, que tuvo como finalidad de conocer la relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución de Cerro de Pasco, inicialmente se obtendrán datos mediante los instrumentos para luego mediante un procedimiento estadístico se obtendrá la relación de las variables en estudio.

3.1.3. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Hernández y Mendoza (2018) refieren que estos diseños no experimentales, transeccionales correlacionales, son transeccionales porque describen las variables en un grupo de casos o muestras poblacionales, evaluando el fenómeno o variable en un contexto de tiempo, analizando las incidencias, así como su interrelación en un momento determinado para ver la relación causa efecto, siendo representados del siguiente modo.

El desarrollo del estudio presentó un diseño no experimental, transaccional descriptivo correlacional que se determinará de las dos variables siendo el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco.



Donde:

M: Trabajadores del Centro Salud Ciudad Constitución

R: Relación de variables

O1: Observación de la variable 1

O2: Observación de la variable 2

3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Según Briones (2002), señala que la población está constituida por un conjunto de individuos que poseen las mismas singularidades de las que forman parte en el mismo fenómeno a analizar y observar.

3.2.2. MUESTRA

También como plantea (Ñaupas et al, 2018), la muestra es una porción de la población que reúne las cualidades necesarias para realizar el estudio. Dicha fracción, por su carácter representativo de la población, posibilita la generalización de los hallazgos conseguidos en ella al total de la población. Siendo el muestreo no probabilístico de tipo censal.

Por lo tanto, la población y muestra estudiada consistió en 90 personales del Centro de Salud de Ciudad Constitución-Pasco.

Tabla 1

Población y muestra del personal del Centro de Salud Ciudad Constitución – Pasco 2024

Servicios	Hombre		Mujer		Total	
	f	%	F	%	f	%
Medicina	5	5.5	4	4.4	9	10
Enfermería	13	14.4	16	17.7	29	32.2
Obstetricia	8	8.8	7	7.7	15	16.6
Emergencia	6	6.6	5	5.5	11	12.2
Administrativo	2	2.2	6	6.6	8	8.8
Servicio general	3	3.3	2	2.2	5	5.5
Otros servicios	6	6.6	7	7.7	13	14.4
Total	43	47,8	47	52.2	90	100

Nota. Trabajadores nombrados y contratados

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Personal sanitario de ambos性os
- Personal sanitario de 18 a 64 años
- Personal de salud que laboran en el Centro Salud Ciudad Constitución
- Personal de salud nombrados y contratados durante tres meses consecutivos.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Trabajadores que son contratados y su permanencia es menor a tres meses.
- Trabajadores que no acceden a participar en la investigación.
- Trabajadores que no contestan la totalidad de las preguntas.
- Trabajadores que se encuentren en tratamiento psicológico.
- Trabajadores del programa Tele Salud.

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.3.1. TÉCNICAS

Una encuesta se define como una técnica destinada a recabar información de un colectivo o muestra de individuos sobre sí mismos o respecto a un tema concreto (Arias, 2012).

Meneses et al (2013), plantea que la psicometría contribuye al desarrollo de la evaluación psicológica determinando teorías, métodos y técnicas que permitiendo describir, clasificar y diagnosticar, explicar o predecir los fenómenos psicológicos.

Instrumento	Técnica
Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE)	Encuesta
Escala de bienestar psicológico Ryf.	Psicometría

3.3.2. INSTRUMENTOS

FICHA TÉCNICA

Nombre del instrumento: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE)

Autores: Bonifacio Sandín y Paloma Chorot

Año de Creación: 2003

Procedencia: España

Adaptación: Abad (2'017) valido el instrumento en Chimbote según al estudio sobre las propiedades psicométricas del cuestionario de afrontamiento al estrés – CAE, siendo aceptable.

Objetivo: Identificar los estilos de afrontamiento del estrés

Administración edades de Aplicación: Adultos

Tiempo de Aplicación: 10 minutos

Administración: Individual o colectiva

Dimensiones: 7 dimensiones

- Focalizado en la solución del problema (FSP)- examinar la circunstancia, explorar soluciones (1, 8, 15, 22, 29, 36).
- Auto focalización negativa (AFN) – culparse, resignarse (2, 9, 16, 23, 30, 37).
- Reevaluación positiva (REP)- valorar aspectos positivos de la circunstancia (3, 10, 17, 24, 31, 38).
- Expresión emocional abierta (EEA)- botar el mal humor (4, 11, 18, 25, 32, 39).
- Evitación (EVT)- dedicarse a otras cosas (5, 12, 19, 26, 33, 40).
- Búsqueda de apoyo social (BAS)- expresar sus sentimientos, conversar con amistades (6, 13, 20, 27, 34, 41).
- Religión (RLG)- Solicitar respaldo espiritual (7, 14, 21, 28, 35,42).

Número de ítems: 42 ítems

Reseña: El instrumento de CAE fue realizado por Bonifacio Sandín y Paloma Chorot en 2002 y ha sido divulgado en la revista Journal of Psychopathology and Clinical Psychology. Basado sobre el esquema transaccional de Lazarus y Folkman y su cuestionario de 90 ítems (WCQ), el afrontamiento cognitivo y conductual se centró en el problema y la emoción.

Confiabilidad:

Fue analizado mediante la prueba del alfa de Cronbach con un coeficiente de 0,85 niveles excelentes y a través de las sub escalas presentaron coeficientes entre 0,71 y 0,76 presentando entonces una fiabilidad entre excelente y aceptable Bonifacio (2002). También Abad (2'017) valido el instrumento en Chimbote según al estudio sobre las propiedades psicométricas del cuestionario de afrontamiento al estrés – CAE, siendo aceptable.

Validación:

La validación fue desarrollada por psicólogos expertos quien dieron su autorización y relevancia en el uso.

Profesional	Grado	Nivel
Psic. Aida Margarita Tarazona Soto	Magister	Excelente
Psic. Elias Blas Mora	Magister	Excelente
Psic. Manuel Calderón Carrillo	Magister	Excelente

Puntuación y forma de calificación

La valoración total de cada dimensión asciende a 24 puntos, teniendo en cuenta las siguientes puntuaciones:

19 a 24: Casi siempre

13 a 18: Frecuentemente

7 a 12: A veces

1 a 6: Pocas veces

0: Nunca

FICHA TÉCNICA

Título: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Nombre del instrumento: Escala de Bienestar Psicológico de Ryff

Autora: Carol Ryff.

Año: 1995

Adaptación y validación: En España Diaz (2006) y Madelinne Pérez Basilio. (2017-Perú). Álvarez (2029)

Origen: EEUU.

Finalidad: Conocer el grado de bienestar psíquico.

Aplicación: Adultos y adolescentes de ambos géneros, con un mínimo grado cultural que permita entender las especificaciones de la escala.

Tipo de aplicación: Individual y grupal

Duración: 20 minutos.

Cantidad total de preguntas: 35.

Dimensiones: Dimensión I: Auto aceptación (6 ítems). Dimensión II: Relaciones Positivas (6 ítems). Dimensión III: Autonomía (8 ítems). Dimensión IV: Dominio del Entorno (6 ítem). Dimensión V: Propósito en la vida (7 ítems). Dimensión VI: Crecimiento personal (6 ítems)

Calificación: Alto (186 - 234). Normal alto (156 - 187). Normal (117 - 155). Normal bajo (78 - 116). Bajo (39 – 77)

Validación: Estableciendo la correlación ítem-escala, cuya correlación más elevada fue de 0,710. De igual forma se pudo obtener la validez por expertos Psicólogos que laboran como docentes universitarios:

Profesional	Grado	Nivel
Psic. Aida Margarita Tarazona Soto	Magister	Excelente
Psic. Elias Blas Mora	Magister	Excelente
Psic. Manuel Calderón Carrillo	Magister	Excelente

Confiabilidad: Según Diaz et al (2006) se obtuvo valores confiables mayores o iguales a 0,70 a nivel general y de acuerdo a las dimensiones encontramos en autoaceptación (0.92) relaciones positivas (0.98), autonomía (0,98), dominio (0,98), crecimiento personal (0.92) y propósito de vida (0,98). También Álvarez (2019) obtuvo una confiabilidad mediante el coeficiente de omega de ,96 encima del rango aceptado.

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

3.4.1. PARA LA TABULACIÓN DE DATOS

Para el desarrollo del procesamiento de datos, se realizará mediante las siguientes etapas:

La revisión de los datos, en la que se evaluará individualmente cada uno de los instrumentos empleados, o sea, se realizará la

verificación de la calidad; la codificación de datos, en la fase de recolección, transformándolos en claves numéricas según las respuestas previstas en los respectivos formatos, conforme a las variables objeto de estudio; la tipificación de datos, conforme a las variables categóricas, numéricas y ordinales a ser introducidas en la base de datos.

Los resultados obtenidos del procesamiento de los datos fueron presentados en tablas y figuras con sus respectivas frecuencias absolutas y porcentajes, además de considerar medidas de tendencia central. (Media, Mediana y Moda) y dispersión (Rango, desvío estándar y varianza).

3.4.2. PRUEBAS ESTADÍSTICAS

El análisis de los datos nos permitirá obtener la prueba de normalidad quien nos indicará el tipo de operación estadística paramétrica o no paramétrica a utilizar.

El análisis inferencial de las variables se realizará mediante los resultados de la prueba de normalidad y la prueba estadística del coeficiente de correlación Spearman o Pearson, que permitirán evaluar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco.

El procedimiento estadístico será desarrollado mediante del paquete SPSS versión 26 para Windows.

Formula de la correlación de Pearson:

$$r = \frac{\sum Z_x Z_y}{N}$$

Formula de la correlación de Spearman:

$$p = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

Tabla 2

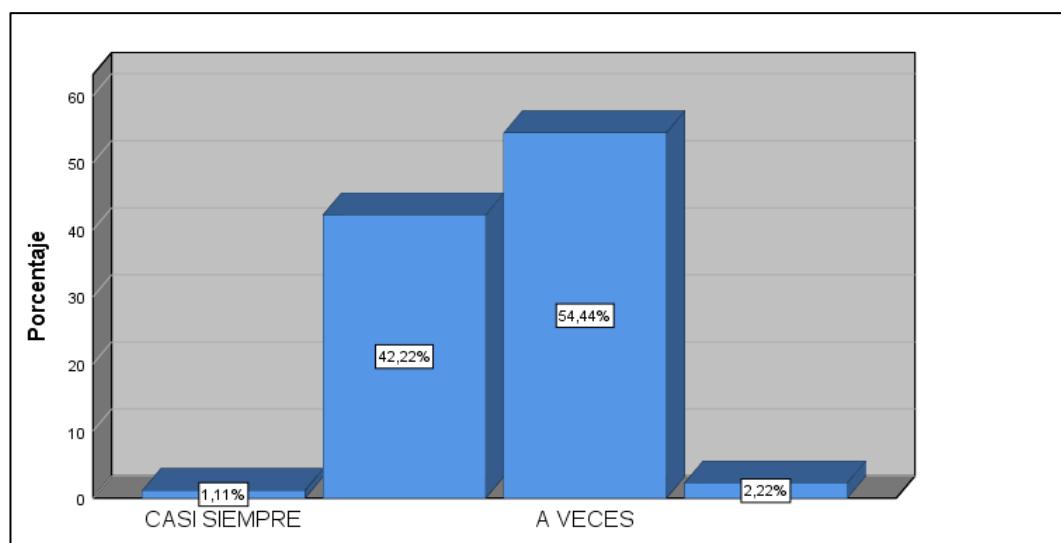
Nivel de afrontamiento al estrés

	fi	%	% válido	%
				cumulado
CASI SIEMPRE	1	1,1	1,1	1,1
FRECUENTEMENTE	38	42,2	42,2	43,3
A VECES	49	54,4	54,4	97,8
POCAS VECES	2	2,2	2,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada

Figura 1

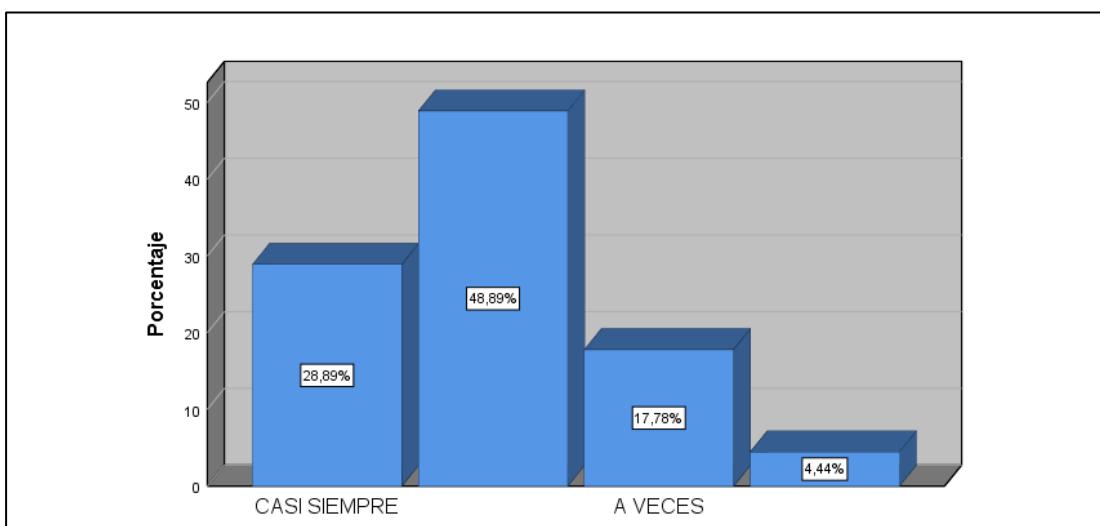
Nivel de afrontamiento al estrés



Según los resultados del nivel de afrontamiento al estrés que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 54,4% a veces, el 44,4% frecuentemente, el 2,2% pocas veces y el 1,1% casi siempre.

Tabla 3*Nivel de focalización en la solución del problema*

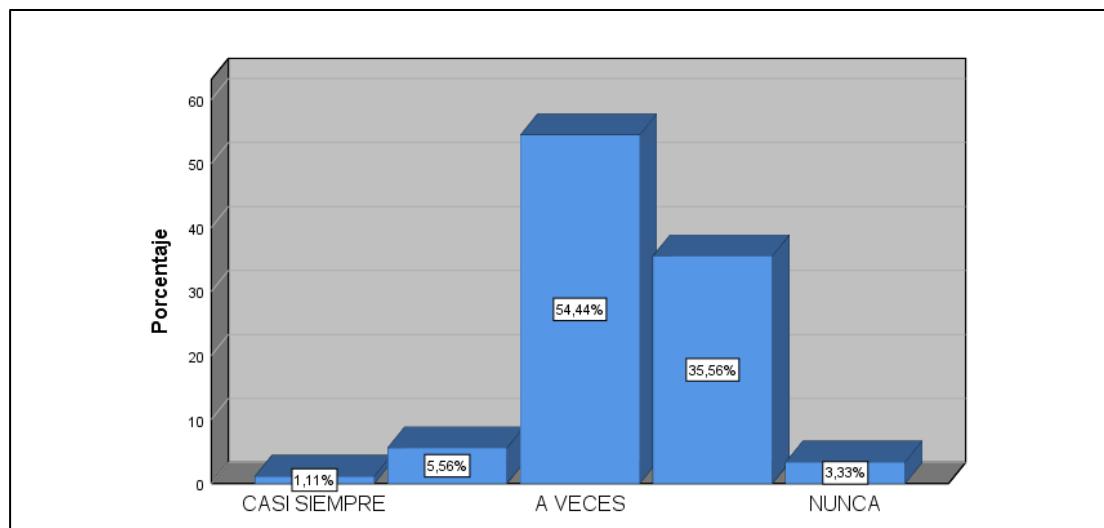
	fi	%	% válido	%
				cumulado
CASI SIEMPRE	26	28,9	28,9	28,9
FRECUENTEMENTE	44	48,9	48,9	77,8
A VECES	16	17,8	17,8	95,6
POCAS VECES	4	4,4	4,4	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 2***Nivel de focalización en la solución del problema*

Según los resultados del nivel de focalización en la solución de problemas que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 48,9% frecuentemente, el 28,9% casi siempre, el 17,8% a veces y el 4,4% pocas veces.

Tabla 4*Resultados del nivel de autofocalización negativa*

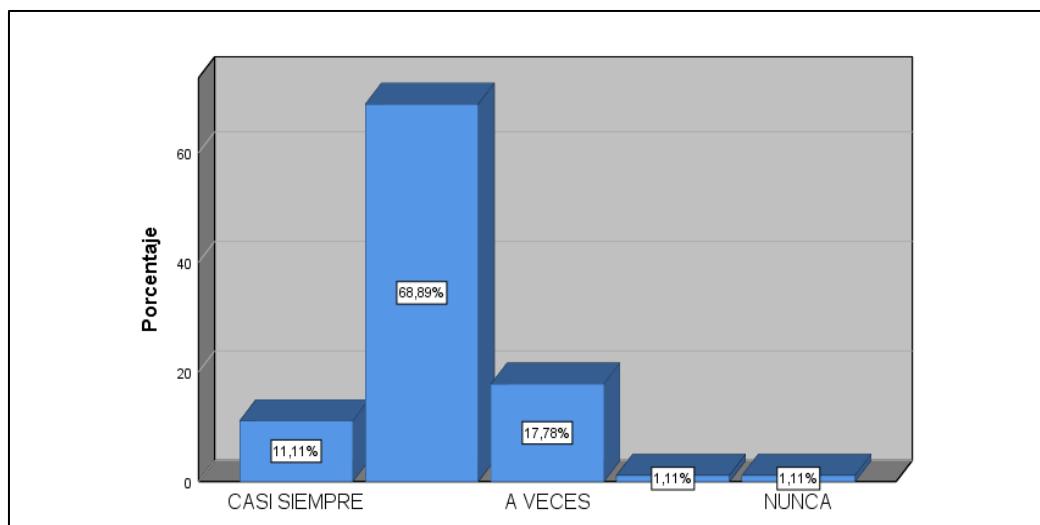
	fi	%	% válido	% cumulado
CASI SIEMPRE	1	1,1	1,1	1,1
FRECUENTEMENTE	5	5,6	5,6	6,7
A VECES	49	54,4	54,4	61,1
POCAS VECES	32	35,6	35,6	96,7
NUNCA	3	3,3	3,3	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 3***Resultados del nivel de autofocalización negativa*

Según los resultados del nivel de autofocalización negativa que presenta el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 54,4% a veces, 35,6% pocas veces, 5,6% frecuentemente, 3,3% nunca y el 1,1% casi siempre.

Tabla 5*Resultados del nivel de reevaluación positiva*

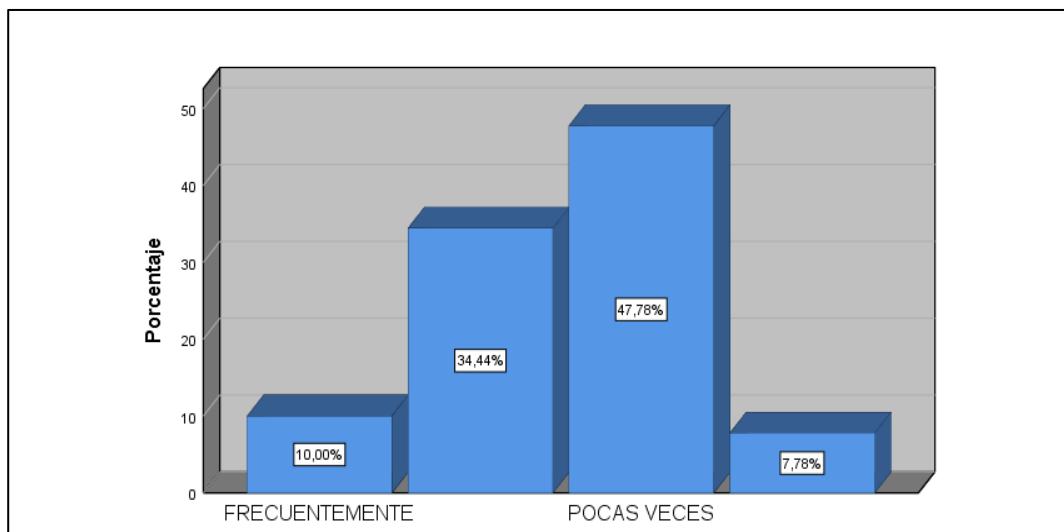
	fi	%	% válido	%	cumulado
CASI SIEMPRE	10	11,1	11,1	11,1	11,1
FRECUENTEMENTE	62	68,9	68,9	68,9	80,0
A VECES	16	17,8	17,8	17,8	97,8
POCAS VECES	1	1,1	1,1	1,1	98,9
NUNCA	1	1,1	1,1	1,1	100,0
Total	90	100,0	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 4***Resultados del nivel de reevaluación positiva*

Según los resultados del nivel de la reevaluación positiva que presenta el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 68,9% frecuentemente, el 17,8% a veces, el 11,1% casi siempre y el 1,1% casi siempre, pocas veces y nunca.

Tabla 6*Resultados del nivel de expresión emocional abierta*

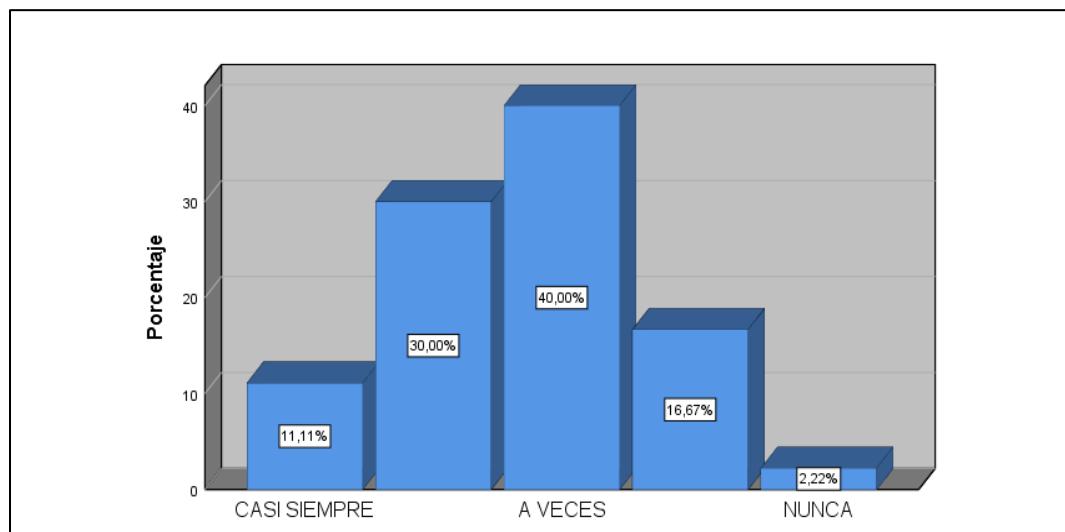
	fi	%	% válido	% cumulado
FRECUENTEMENTE	9	10,0	10,0	10,0
A VECES	31	34,4	34,4	44,4
POCAS VECES	43	47,8	47,8	92,2
NUNCA	7	7,8	7,8	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 5***Resultados del nivel de expresión emocional abierta*

Según los resultados del nivel de la expresión emocional abierta que presenta en personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 47,8% pocas veces, el 34,4% a veces, el 10% frecuentemente y el 7,3% nunca.

Tabla 7*Resultados del nivel de búsqueda de apoyo social*

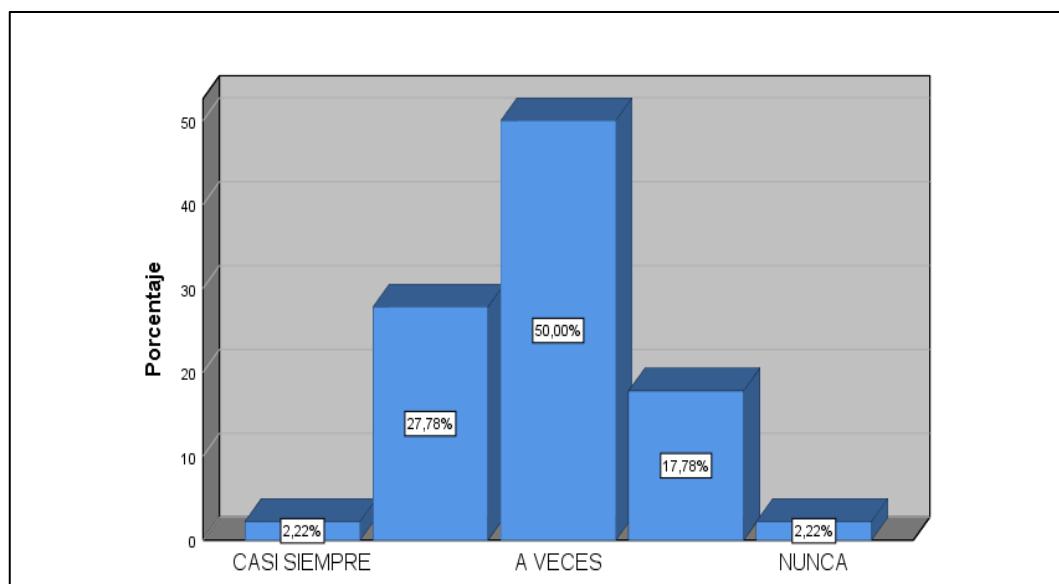
	fi	%	% válido	% cumulado
CASI SIEMPRE	10	11,1	11,1	11,1
FRECUENTEMENTE	27	30,0	30,0	41,1
A VECES	36	40,0	40,0	81,1
POCAS VECES	15	16,7	16,7	97,8
NUNCA	2	2,2	2,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 6***Resultados del nivel de búsqueda de apoyo social*

Según los resultados del nivel de búsqueda de apoyo social que presenta el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 40% a veces, el 30% frecuentemente, el 16,7% pocas veces, el 11,1% casi siempre y el 2,2% nunca.

Tabla 8*Resultados del nivel de religión*

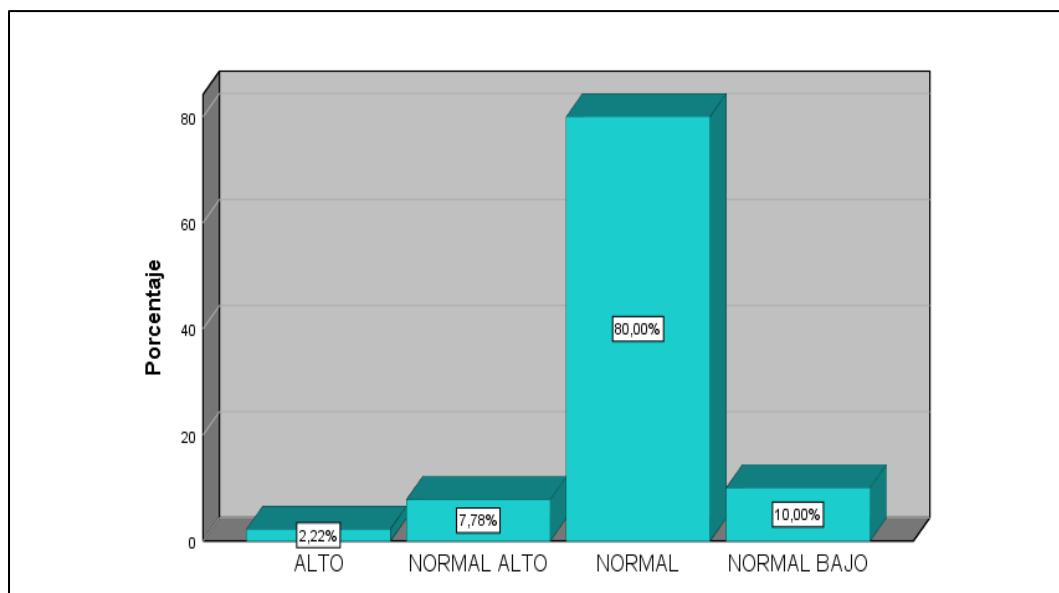
	fi	%	% válido	% cumulado
CASI SIEMPRE	2	2,2	2,2	2,2
FRECUENTEMENTE	25	27,8	27,8	30,0
A VECES	45	50,0	50,0	80,0
POCAS VECES	16	17,8	17,8	97,8
NUNCA	2	2,2	2,2	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 7***Resultados del nivel de religión*

Según los resultados del nivel de religión que presenta el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 50% a veces, el 27,8% frecuentemente, el 17,8% pocas veces, el 2,2% casi siempre y nunca.

Tabla 9*Resultados del nivel de bienestar psicológico*

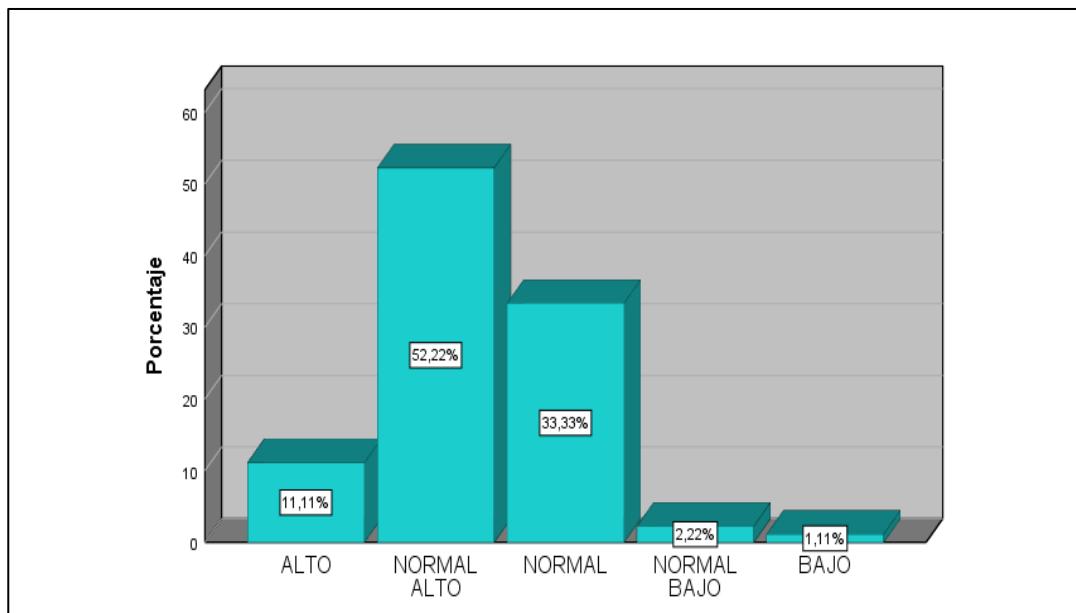
	Válido		fi	%	% válido	%
						cumulado
	ALTO		2	2,2	2,2	2,2
	NORMAL ALTO		7	7,8	7,8	10,0
	NORMAL		72	80,0	80,0	90,0
	NORMAL BAJO		9	10,0	10,0	100,0
	Total		90	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 8***Resultados del nivel de bienestar psicológico*

Según los resultados sobre el nivel de bienestar psicológico que presenta el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 80% presentan nivel normal, el 10% normal bajo, el 7,8% normal alto y el 2,2% alto.

Tabla 10*Resultados del nivel de autoaceptación*

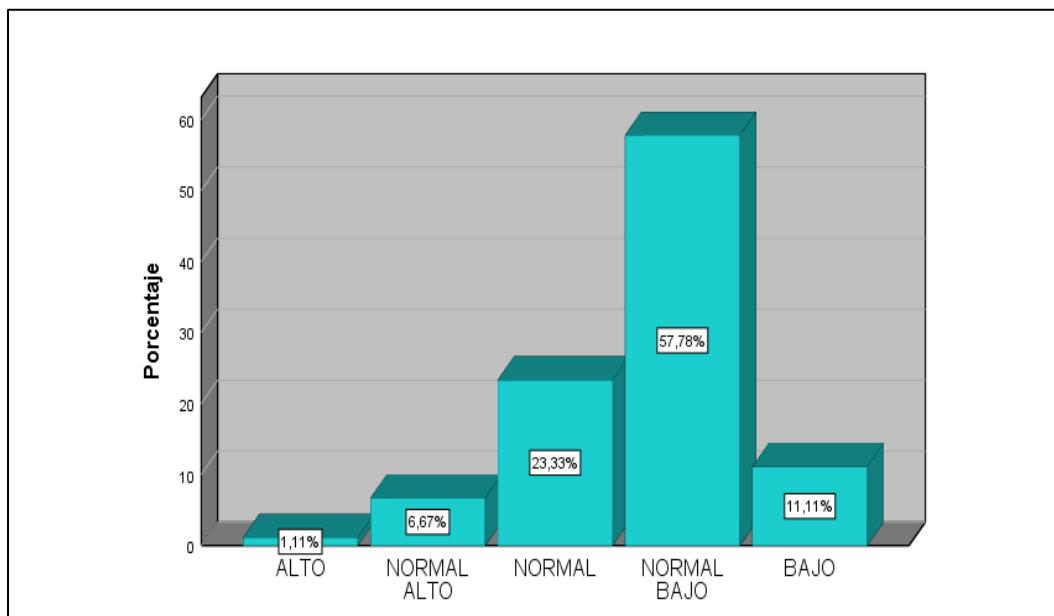
	f _i	%	% válido	%
				cumulado
ALTO	10	11,1	11,1	11,1
NORMAL ALTO	47	52,2	52,2	63,3
NORMAL	30	33,3	33,3	96,7
NORMAL BAJO	2	2,2	2,2	98,9
BAJO	1	1,1	1,1	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 9***Resultados del nivel de autoaceptación*

Según los resultados sobre el nivel de autoaceptación que presenta el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 52,2% presentan nivel normal alto, el 33,3% normal, el 11,1% alto, el 2,2% normal bajo y el 1,1% bajo.

Tabla 11*Resultados del nivel de relaciones positivas*

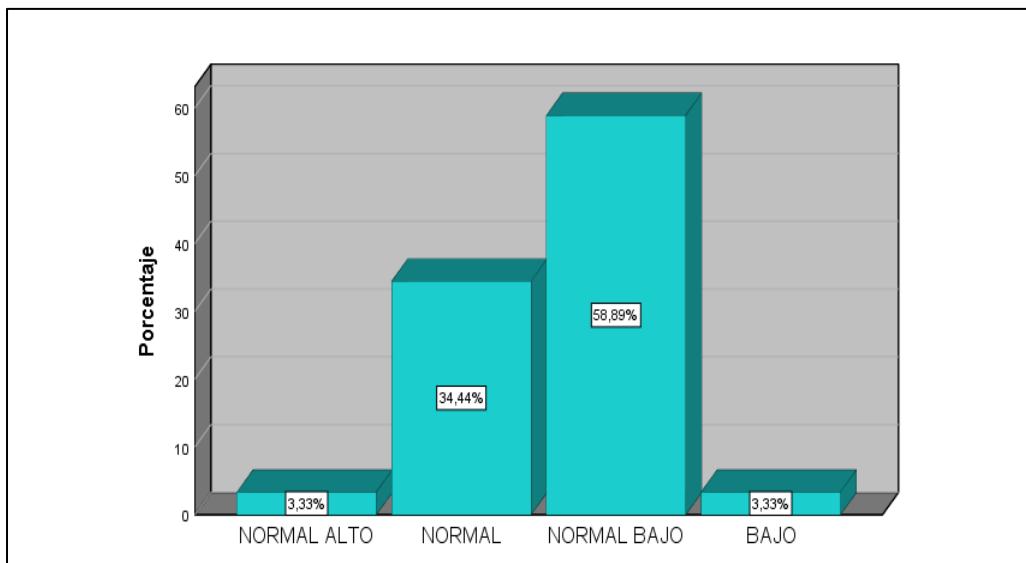
	fi	%	% válido	% cumulado
ALTO	1	1,1	1,1	1,1
NORMAL ALTO	6	6,7	6,7	7,8
NORMAL	21	23,3	23,3	31,1
NORMAL BAJO	52	57,8	57,8	88,9
BAJO	10	11,1	11,1	100,0
Total	90	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 10***Resultados del nivel de relaciones positivas*

Según los resultados sobre el nivel de relaciones positivas que presenta el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 57,8% presentan nivel normal bajo, el 23,3% normal, el 11,1% bajo, el 6,7% normal alto y el 1,1% alto.

Tabla 12*Resultados del nivel de autonomía*

	Válido		fi	%	% válido	%
						cumulado
	NORMAL ALTO		3	3,3	3,3	3,3
	NORMAL		31	34,4	34,4	37,8
	NORMAL BAJO		53	58,9	58,9	96,7
	BAJO		3	3,3	3,3	100,0
	Total		90	100,0	100,0	

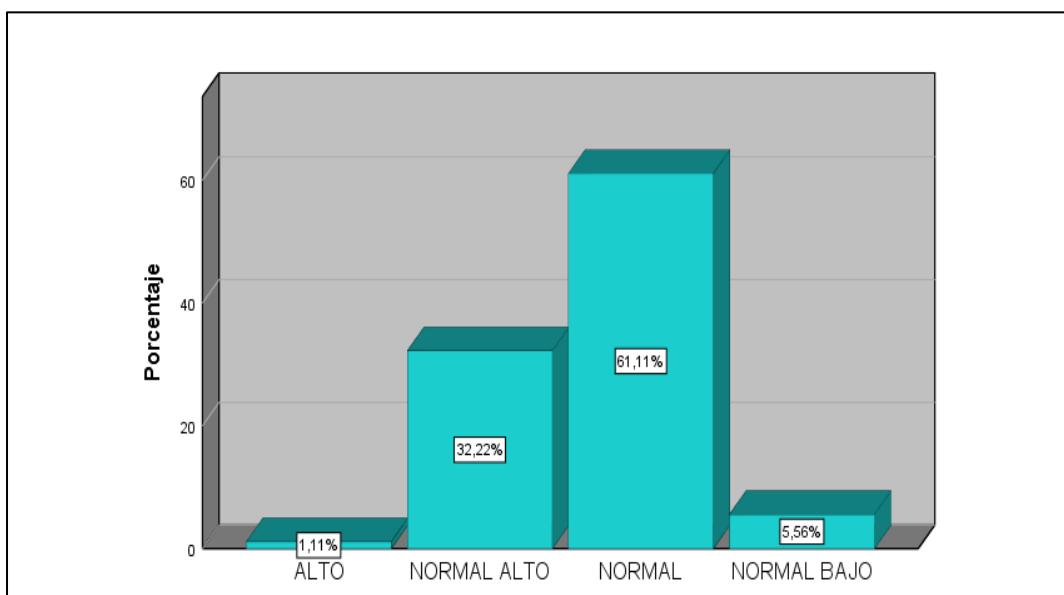
Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 11***Resultados del nivel de autonomía*

Según los resultados sobre el nivel de autonomía que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 58,9% presentan nivel normal bajo, el 34,4% normal y el 3,3% normal alto y bajo.

Tabla 13*Resultados del nivel de dominio del entorno*

	fi	%	% válido	% cumulado
ALTO	1	1,1	1,1	1,1
NORMAL ALTO	29	32,2	32,2	33,3
NORMAL	55	61,1	61,1	94,4
NORMAL BAJO	5	5,6	5,6	100,0
Total	90	100,0	100,0	

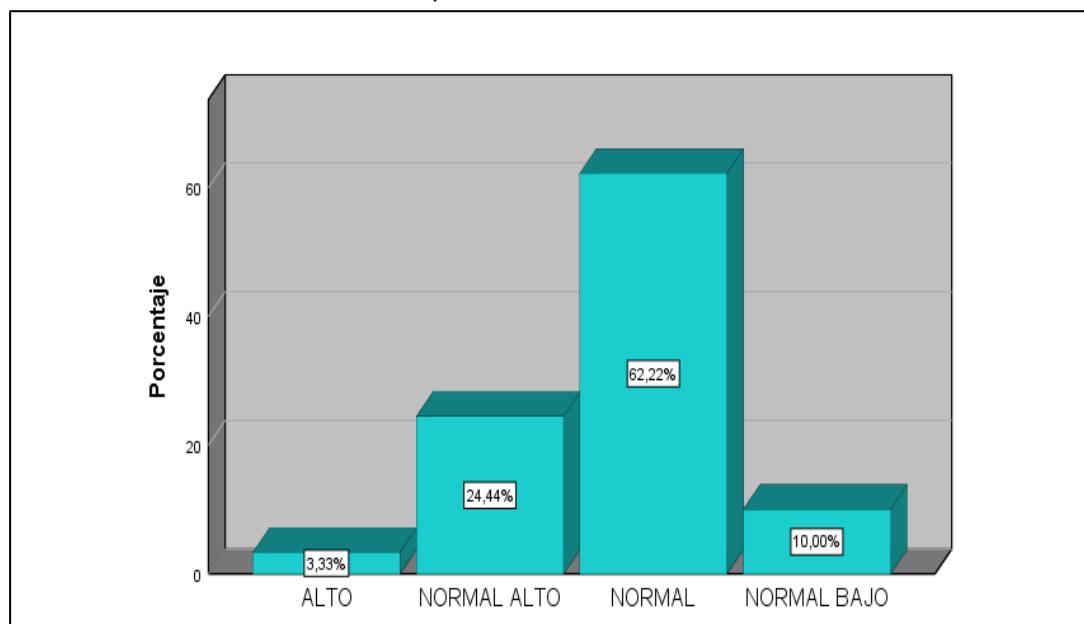
Nota. Resultado de la prueba evaluada

Figura 12*Resultados del nivel de dominio del entorno*

Según los resultados sobre el nivel del dominio del entorno que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 61,1% presentan nivel normal, el 32,2% normal alto, el 5,6% normal bajo y el 1,1% alto.

Tabla 14*Resultados del nivel de crecimiento personal*

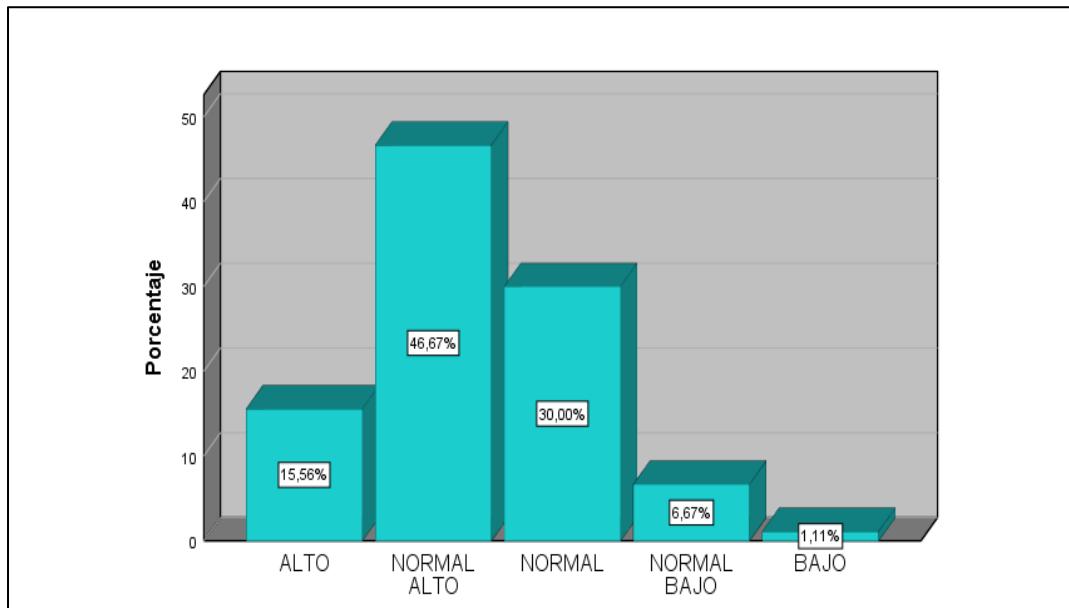
Válido		fi	%	%	
				% válido	cumulado
	ALTO	3	3,3	3,3	3,3
	NORMAL ALTO	22	24,4	24,4	27,8
	NORMAL	56	62,2	62,2	90,0
	NORMAL BAJO	9	10,0	10,0	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 13***Resultados del nivel de crecimiento personal*

Según los resultados sobre el nivel de crecimiento personal que presenta el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 62,2% presentan nivel normal, el 24,4% normal alto, el 10% normal bajo y el 3,3% alto.

Tabla 15*Resultados del nivel de propósito en la vida*

Válido		fi	%	%	
				% válido	cumulado
	ALTO	14	15,6	15,6	15,6
	NORMAL ALTO	42	46,7	46,7	62,2
	NORMAL	27	30,0	30,0	92,2
	NORMAL BAJO	6	6,7	6,7	98,9
	BAJO	1	1,1	1,1	100,0
	Total	90	100,0	100,0	

Nota. Resultado de la prueba evaluada**Figura 14***Resultados del nivel de propósito en la vida*

Según los resultados sobre el nivel de propósito en la vida que presenta el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 46,7% presentan nivel normal alto, el 30% normal, el 15,6% alto, el 6,7% normal bajo y el 1,1% bajo.

4.2. RESULTADOS INFERENCIALES

Tabla 16

Resultado de la prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
AFRONTAMIENTO	,092	90	,058	,956	90	,004
Bienestar	,097	90	,036	,947	90	,001
PSICOLÓGICO						

a. Corrección de significación de Lilliefors

Según los resultados presentados sobre la prueba de normalidad elegida de Kolmogorov Smirnov debido que la población de estudio fue superior a 50, el nivel de Sig. obtenida fue de 0,058 mayor que el nivel de alfa (α 0,005). Por tanto, no se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que los datos presentan una distribución normal.

HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

Ho: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

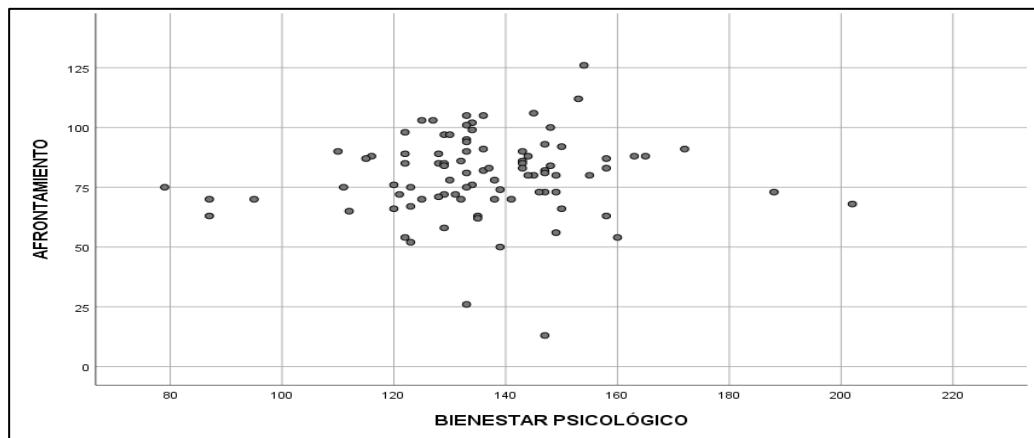
Tabla 17

Relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico

		Afrontamiento	Bienestar psicológico
Afrontamiento	Correlación de Pearson		1 ,073
	Sig. (bilateral)		,493
	N	90	90
Bienestar psicológico	Correlación de Pearson	,073	1
	Sig. (bilateral)	,493	
	N	90	90

Figura 15

Relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico



De acuerdo a los resultados de la tabla sobre la relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, se encontró una correlación positiva muy baja de ($r=,073$). Sin embargo, el valor de la significancia bilateral ($p=0,493$) fue mayor que el valor de alfa ($\alpha=0.05$) indicando la no existencia de una relación estadística entre ambas variables.

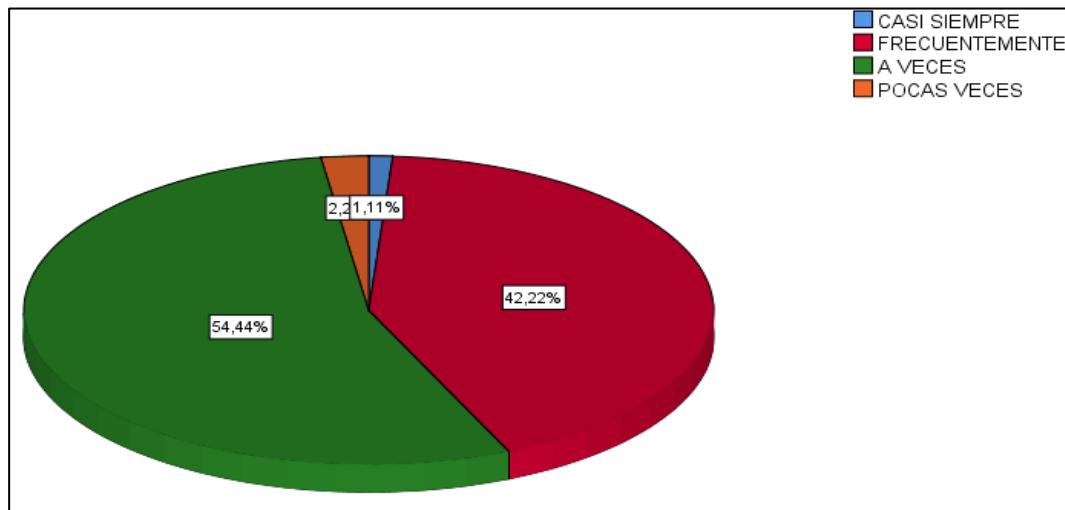
HIPÓTESIS ESPECÍFICA 1

Ha1: Existen niveles frecuentes significativos de afrontamiento al estrés en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ho1: No existen niveles frecuentes significativos de afrontamiento al estrés en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Figura 16

Nivel de afrontamiento al estrés



Según los resultados del nivel de afrontamiento al estrés que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 54,4% a veces siendo significativo, el 44,4% frecuentemente, el 2,2% pocas veces y el 1,1% casi siempre. Debido que el 44,4% mencionan frecuentemente y corresponde menos de la mitad determinamos que no existen niveles frecuentes de afrontamiento al estrés en el personal del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

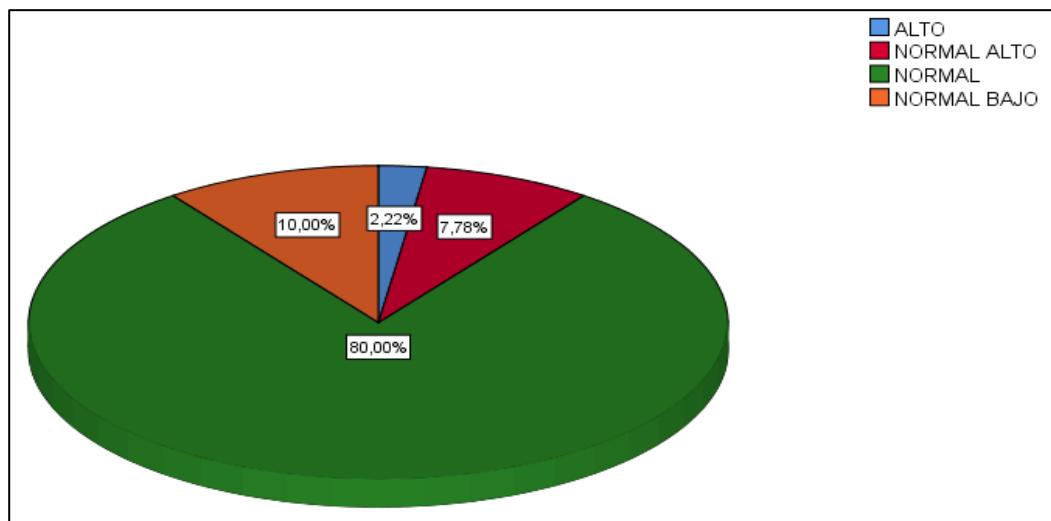
HIPÓTESIS ESPECÍFICA 2

Ha₂: Existen niveles normales significativos de bienestar psicológico, en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Ho₂: No existen niveles normales significativos de bienestar psicológico, en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución - Pasco 2024.

Figura 17

Nivel de bienestar psicológico



Según los resultados sobre el nivel de bienestar psicológico que presenta el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024, encontramos que el 80% presentan nivel significativo de normal, el 10% normal bajo, el 7,8% normal alto y el 2,2% alto. Permitiéndonos decidir que no existen niveles frecuentes de bienestar psicológico, en el personal del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 3

Ha₃: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y la autoaceptación del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024.

Ho₃: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y la autoaceptación del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024.

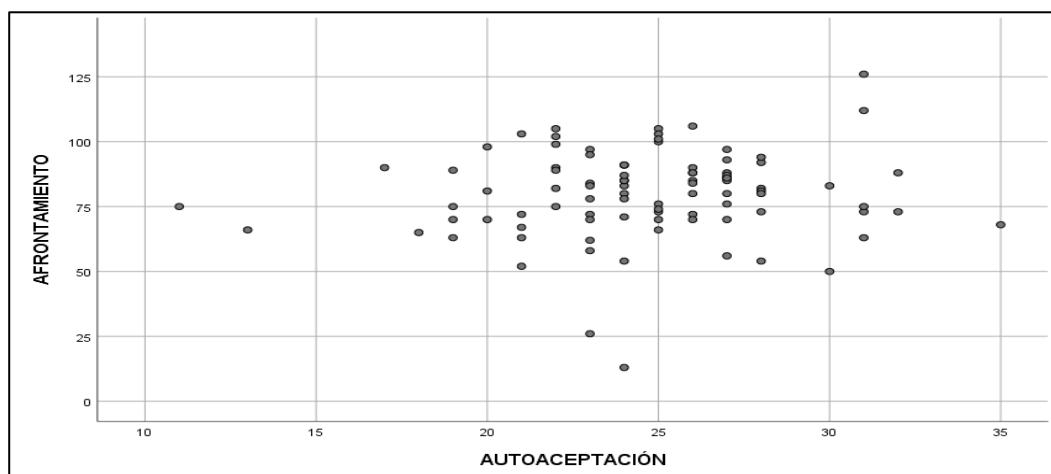
Tabla 18

Relación del afrontamiento al estrés y la autoaceptación

		Afrontamiento	Autoaceptación
Afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,103
	Sig. (bilateral)		,336
	N	90	90
Autoaceptación	Correlación de Pearson	,103	1
	Sig. (bilateral)	,336	
	N	90	90

Figura 18

Relación del afrontamiento al estrés y la autoaceptación



Según los resultados sobre la relación del afrontamiento al estrés y la autoaceptación, se encontró una correlación positiva muy baja de ($r=0,103$). Sin embargo, el valor de la significancia bilateral ($p=0,336$) fue mayor que alfa ($\alpha=0.05$) indicando la no existencia de relación estadística entre ambas variables.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 4

Ha4: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y las relaciones positivas del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

Ho4: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y las relaciones positivas del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

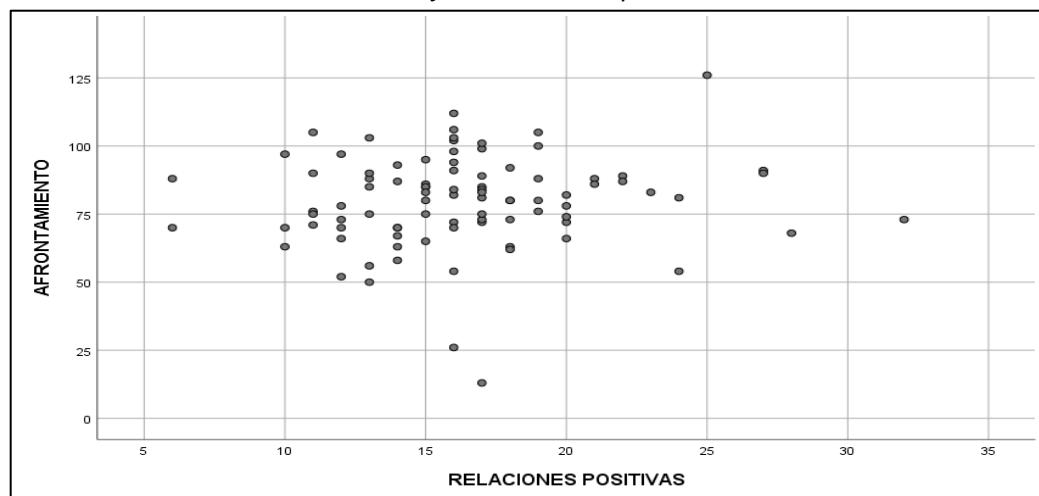
Tabla 19

Relación del afrontamiento al estrés y las relaciones positivas

		Afrontamiento	Relaciones positivas
Afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,093
	Sig. (bilateral)		,383
	N	90	90
Relaciones positivas	Correlación de Pearson	,093	1
	Sig. (bilateral)	,383	
	N	90	90

Figura 19

Relación del afrontamiento al estrés y las relaciones positivas



Según los resultados sobre la relación del afrontamiento al estrés y las relaciones positivas, se encontró una correlación positiva muy baja de ($r=0,093$). Sin embargo, el valor de la significancia bilateral ($p=0,383$) fue mayor que el nivel de alfa ($\alpha=0.05$) indicando la no existencia de relación estadística entre ambas variables.

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 5

Ha₅: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y la autonomía del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

Ho: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y la autonomía del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

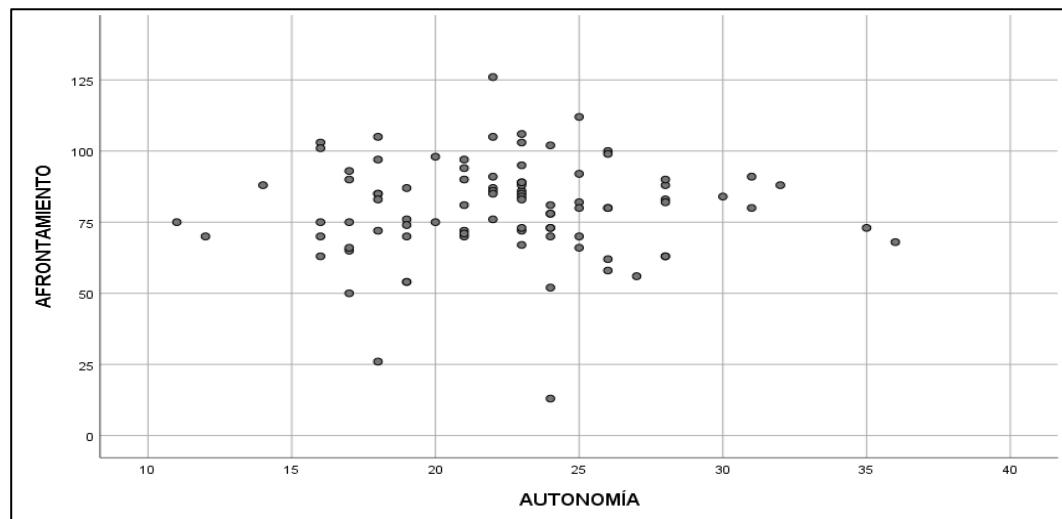
Tabla 20

Resultado de la relación del afrontamiento al estrés y la autonomía

		afrontamiento	Autonomía
Afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,017
	Sig. (bilateral)		,874
	N	90	90
Autonomía	Correlación de Pearson	,017	1
	Sig. (bilateral)	,874	
	N	90	90

Figura 20

Resultado de la relación del afrontamiento al estrés y la autonomía



De acuerdo a los resultados sobre la relación del afrontamiento al estrés y la autonomía, se encontró una correlación positiva muy baja de ($r=0,017$). Sin embargo, el valor de la significancia bilateral ($p=0,874$) fue mayor que el nivel de alfa ($\alpha=0.05$) indicando la no existencia de relación estadística entre ambas variables

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 6

Ha₆: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el dominio del entorno del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

Ho₆: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y el dominio del entorno del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

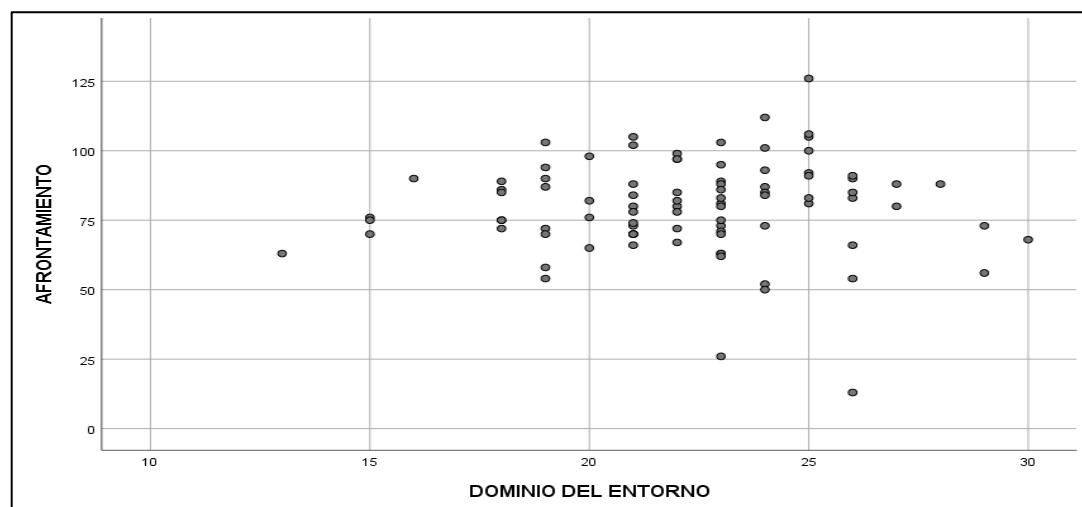
Tabla 21

Relación del afrontamiento al estrés y el dominio del entorno

		Afrontamiento	Dominio del entorno
Afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,023
	Sig. (bilateral)		,831
	N	90	90
Dominio del entorno	Correlación de Pearson	,023	1
	Sig. (bilateral)	,831	
	N	90	90

Figura 21

Relación del afrontamiento al estrés y el dominio del entorno



Según los resultados sobre la relación del afrontamiento al estrés y el dominio del entorno, se encontró una correlación positiva muy baja de ($r=0,023$). Sin embargo, el valor de la significancia bilateral ($p=0,831$) fue mayor que el nivel de alfa ($\alpha=0.05$) indicando la no existencia de relación estadística entre ambas variables

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 7

Ha₇: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el propósito en la vida del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

Ho₇: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y el propósito en la vida del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

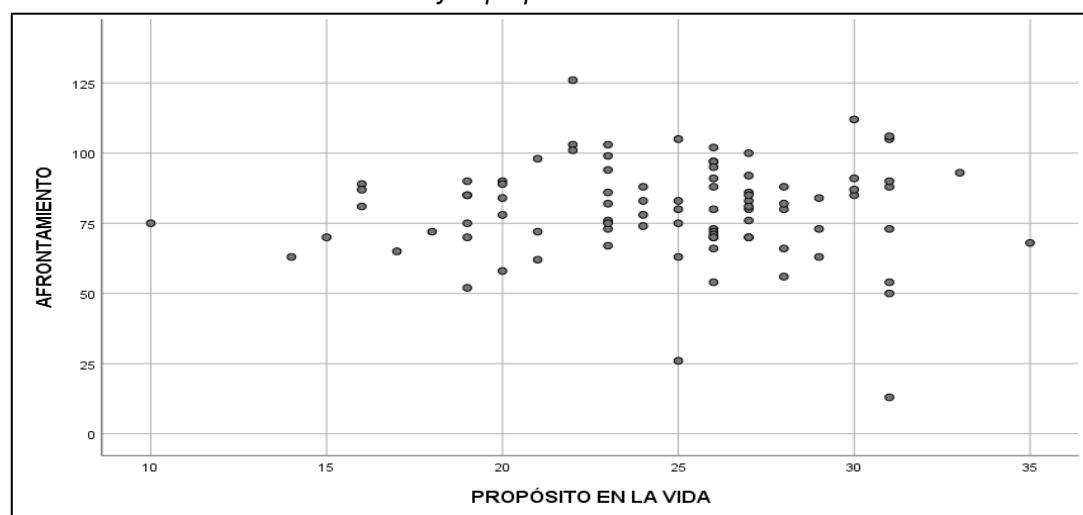
Tabla 22

Relación del afrontamiento al estrés y el propósito en la vida

		Afrontamiento	Propósito en la vida
Afrontamiento	Correlación de Pearson	1	-,001
	Sig. (bilateral)		,992
	N	90	90
Propósito en la vida	Correlación de Pearson	-,001	1
	Sig. (bilateral)	,992	
	N	90	90

Figura 22

Relación del afrontamiento al estrés y el propósito en la vida



Según los resultados sobre la relación del afrontamiento al estrés y el propósito en la vida, se encontró una correlación negativa muy baja de ($r= -0,001$). Sin embargo, el valor de la significancia bilateral ($p=0,992$) fue mayor que el nivel de alfa ($\alpha=0.05$) indicando la no existencia de relación estadística entre ambas variables

HIPÓTESIS ESPECÍFICA 8

Ha₈: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el crecimiento personal del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

Ho₈: No existe relación entre el afrontamiento al estrés y el crecimiento personal del bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024.

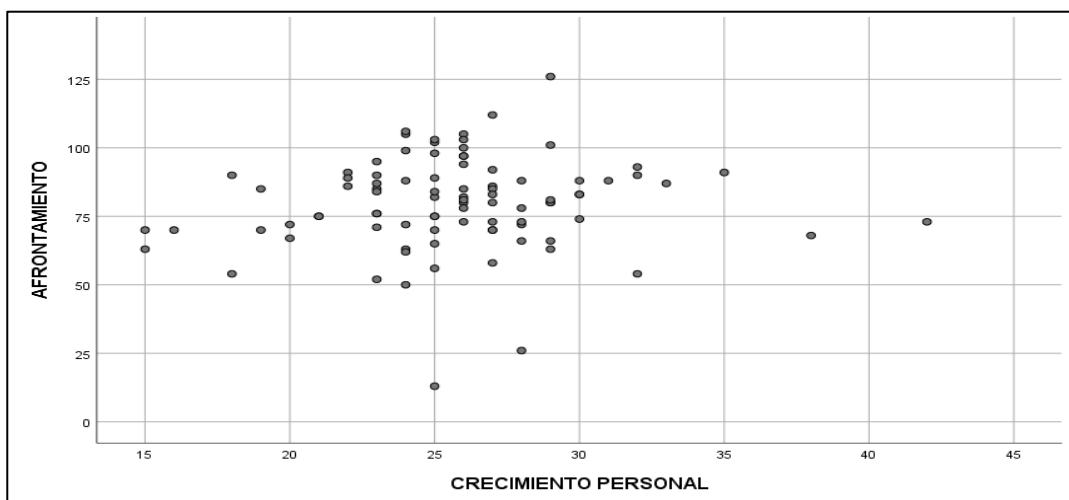
Tabla 23

Relación del afrontamiento al estrés y el crecimiento personal

		Afrontamiento	Crecimiento personal
Afrontamiento	Correlación de Pearson	1	,090
	Sig. (bilateral)		,399
	N	90	90
Crecimiento personal	Correlación de Pearson	,090	1
	Sig. (bilateral)	,399	
	N	90	90

Figura 23

Relación del afrontamiento al estrés y el crecimiento personal



Según los resultados sobre la relación del afrontamiento al estrés y el crecimiento personal, se encontró una correlación positiva muy baja de ($r=0,090$). Sin embargo, el valor de la significancia bilateral ($p=0,399$) fue mayor que el nivel de alfa ($\alpha=0.05$) indicando la no existencia de relación estadística entre ambas variables

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Los resultados alcanzados nos permiten afirmar la no existencia de relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024, habiéndose obtenido una relación positiva muy baja de ,073, con una significancia bilateral ,493 siendo mayor a 0,05 comprobando dicha afirmación

Resultados que pueden ser contrastados con investigaciones nacionales como el de Montes. (2022), en Lima la investigación: Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en trabajadores de reciente ingreso al Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, 2021, concluye que, se observó una relación positivamente débil y significativa entre las variables estudiadas, estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico.

Teóricamente considerando que el afrontamiento del estrés son los recursos psicológicos que las personas emplean en circunstancias estresantes que crean interacciones dentro de contextos socioculturales en situaciones llamadas conos de opresión. También se señala que las personas afrontan los problemas de diferentes maneras y utilizan los recursos que han desarrollado a lo largo de su vida (Macías et al., 2013). El afrontamiento del estrés designa los diversos procesos cognitivos y de comportamiento que los sujetos emplean para afrontar situaciones vitales estresantes o difíciles. El estrés constituye la reacción innata del organismo ante ciertas circunstancias consideradas amenazantes o difíciles, y la gestión del estrés implica esfuerzos activos por parte de una persona para gestionar estas situaciones y reducir la tensión emocional.

Como también de acuerdo a los resultados específicos la no existencia de relación del afrontamiento al estrés y la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el propósito en la vida y el crecimiento personal.

Los resultados del nivel de focalización en la solución del problema el 48,9% frecuentemente, el 28,9% casi siempre pero el 17,8% a veces y el 4,4% pocas veces utilizan estrategias cognitivas y conductuales que reducen el

estrés cambiando el escenario que lo causó. Por ejemplo, un análisis cuidadoso de los pasos dados para resolver el problema.

Según el nivel de autofocalización negativa encontramos que el 54,4% a veces y el 35,6% pocas veces que usan estrategias basadas en la autodestrucción o la negación del propio comportamiento debido a la situación nueva o desconocida, la crisis de estrés o a su gestión innapropiado. Un ejemplo es el sentimiento de impotencia y la incapacidad de realizar un cambio positivo ante un acontecimiento determinado.

De acuerdo a la reevaluación positiva el 68,9% frecuentemente, el 17,8% a veces hacen uso de estrategias cognitivas que puede ser muy útil, ya que cambia el significado del estrés. Por ejemplo, intentar comprender un problema concreto de forma positiva.

Según su expresión emocional abierta el 47,8% pocas veces, el 34,4% a veces no desarrollan esta estrategia destinada a expresar determinadas emociones desencadenadas por situaciones estresantes, por ejemplo, expresando los sentimientos negativos a otras personas.

También en la búsqueda de respaldo social el 40% a veces, el 16,7% pocas veces siendo estrategias destinadas a encontrar otras formas de afrontar los nuevos acontecimientos para obtener una sensación de seguridad. Por ejemplo, las personas interactúan con su entorno para encontrar tranquilidad en una situación determinada.

Según su religión el 50% a veces, el 17,8% pocas veces que muestran confianza en la fe en Dios, el único salvador de la vida, para encontrar paz y tranquilidad. Por ejemplo, ir a un templo o iglesia a rezar para resolver un problema.

Resultados que también plasmaron ciertas dificultades en su bienestar psicológico los trabajadores del C.S. ciudad Constitución de Pasco como el 10% normal bajo, debido que el bienestar mental está influido por varios factores, como el ambiente sociocultural, las características de personalidad y el sistema de creencias.

De acuerdo a la autoaceptación del bienestar psicológico el 52,2% presentan nivel normal alto, el 33,3% normal, el 11,1% alto, el 2,2% normal bajo y el 1,1% bajo, demostrando su capacidad para aceptar y reconocer los rasgos positivos y negativos de uno mismo, darles la importancia apropiada y

esforzarse por mejorar los aspectos percibidos como negativos (Casullo, 2002).

Su dominio del entorno o control situacional caracterizado por la capacidad de adaptar o cambiar el entorno en beneficio del individuo y de crear situaciones que satisfagan sus necesidades (Casullo, 2002), el 61,1% presentan nivel normal, el 32,2% normal alto, el 5,6% normal bajo y el 1,1% alto.

Su autonomía plasmada en un 58,9% presentan nivel normal bajo quien se encuentra relacionada con la autodeterminación, los individuos con autonomía pueden resistir las tensiones sociales (Varela, 2022). Pero según sus relaciones positivas el 57,8% con nivel normal bajo, el 11,1% bajo, reflejado en la habilidad para establecer vínculos sociales de forma empática y positiva y de promover el bienestar social y emocional (Casullo, 2002).

Según sus planes o propósitos que tienen en la vida el 46,7% presentan nivel normal alto, el 30% normal, el 15,6% alto, siendo sus pretensiones e intereses de una persona y se manifiestan en la fijación de objetivos que dan sentido y significado a la vida (Casullo, 2002). Resultados relacionados con su crecimiento personal donde el 62,2% presentan nivel normal, el 24,4% normal alto y el 3,3% alto.

Resultado que fue contrastado con Hurtado. (2023), en Pasco la tesis que lleva por título Estrés del personal de salud en tiempos de pandemia COVID 19, en el desempeño laboral – Hospital Regional Dr. Daniel Alcides Carrión – Cerro de Pasco – abril a julio del 2022. Se concluye que, a lo largo del periodo de pandemia COVID 19, el 58,1% fueron trabajadores moderadamente estresados, el 27,9% levemente estresados y el 14% muy levemente estresados. En cuanto al desempeño laboral, el 58,1% fue óptimo, mientras que el 34,9% fue moderadamente óptimo.

Respecto a la importancia del ambiente sociocultural, la mayor parte de las personas interiorizan, a través de las relaciones contextuales, diferentes creencias sobre la importancia del bienestar (Correa et al, 2016).

Dichas convicciones se reproducen con claridad a través de dos tendencias: el individualismo y el colectivismo. De acuerdo con los autores, dicha tendencia al colectivismo conlleva algunos peligros para el logro y la conservación de la salud psíquica, particularmente cuando el individuo tiene

el privilegio de responder simultáneamente en su vida a las normas y necesidades del grupo de referencia. Por el contrario, una mayor inclinación hacia el individualismo incrementa la probabilidad de dar prioridad a las propias necesidades y objetivos psíquicos (Triandis, 1994).

CONCLUSIONES

1. No existe relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que presentan los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024. Presentando correlación positiva muy baja de ,073, el valor de la significancia bilateral, $.493 > 0,05 \alpha$.
2. No existen niveles frecuentes de afrontamiento al estrés en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024. Presentando el 54,4% a veces, el 44,4% frecuentemente, el 2,2% pocas veces y el 1,1% casi siempre.
3. Existen niveles normales de bienestar psicológico, en los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución - Pasco 2024. Siendo el 80% nivel normal, el 10% normal bajo, el 7,8% normal alto y el 2,2% alto.
4. No existe relación entre el afrontamiento al estrés y la autoaceptación que presentan el personal del C.S. de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024. Presentando una correlación positiva muy baja de ,103., el valor de la significancia bilateral, $.336 > a 0,05 \alpha$.
5. No existe relación entre el afrontamiento al estrés y las relaciones positivas que presentan el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024. Presentando correlación positiva muy baja de ,093, el valor de la significancia bilateral, $.383 > a 0,05\alpha$.
6. No existe relación entre el afrontamiento al estrés y la autonomía que presentan el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024. Presentando una correlación positiva muy baja de ,017, el valor de la significancia bilateral, $.874 > a 0,05\alpha$.
7. No existe relación entre el afrontamiento al estrés y el dominio del entorno que presentan el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024. Presentando una correlación positiva muy baja de ,023, el valor de la significancia bilateral, $.831 > a 0,05\alpha$.
8. No existe relación entre el afrontamiento al estrés y el propósito en la vida que presentan el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024. Presentando una correlación negativa muy baja de -,001, el valor de la significancia bilateral, $.992 > a 0,05\alpha$.

9. No existe relación entre el afrontamiento al estrés y el crecimiento personal que presentan el personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco 2024. Presentando una correlación positiva muy baja de ,090, el valor de la significancia bilateral,399 > a 0,05α.

RECOMENDACIONES

A) Al Director (a) del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco

- Desarrollar convenios con entidades privada, ONGs para el desarrollo de atención psicológica individualizada y grupal sobre el estrés y el bienestar psicológico del personal del C.S. Ciudad Constitución-Pasco.
- Desarrollar actividades de recreación psicológica institucional con los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco, con la finalidad de fortalecer sus capacidades de afrontamiento al estrés en centrarse en la resolución de problemas, autoenfoque positivo, revalorización positiva, evitación y la búsqueda de apoyo social.
- Contratar los servicios de especialistas para desarrollar la terapia de bienestar psicológico empresarial con el objetivo de prevenir y abordar problemas de salud mental basado en su auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y el crecimiento personal.

B) A los trabajadores del C.S. Ciudad Constitución-Pasco

- Participar en las actividades de atención desarrollada en el C.S. Ciudad Constitución – Pasco con la finalidad de aliviar o fortalecer sus capacidades de afrontar el estrés laboral y su bienestar psicológico.
- Solicitar al C.S. Ciudad Constitución, área de psicología la atención individualizada y familiar con la finalidad de mejorar o fortalecer el clima social familiar y evitar contratiempos laborales.

C) A la escuela académica profesional de psicología de la Universidad de Huánuco

D) A los docentes

- Validar instrumentos con la población Huanueña permitiendo la confiabilidad y validez de los resultados en el proceso de aplicación.

E) A los estudiantes

- Mostrar interés en el desarrollo de la investigación, de forma especial en temas relevantes permitiendo el incremento del conocimiento científico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albujar, B. & Chuquipoma, C. (2022). Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de un Instituto Superior Tecnológico del distrito de Pueblo Libre – Lima, 2021. Repositorio de la Universidad Peruana Los Andes, Lima – Perú. Link: <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3784/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alvarado, J. (2022). En la tesis que lleva por título “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en personal de salud del Sistema de Atención Móvil de Urgencias (SAMU) que asisten a pacientes Covid-19, Tacna 2021”. Repositorio de la Universidad Privada de Tacna, Perú. Link: <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2401/Alvarado-Cutipa-Julissa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Álvarez, E. & Duran, J. (2023). Bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en comerciantes del mercado Vinocanchón en el contexto de la emergencia sanitaria por COVID – 19, Cusco, 2021. Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, Perú. Link: https://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/7571/253T20230254_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias, F. (2012). El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Arias, L., Chuquiyauri, Y. & Palacios, A. (2023). Riesgos laborales y estrés en el personal de Centro Quirúrgico en la pandemia Covid-19 del Hospital I Oxampampa-Pasco-2023. Repositorio de la Universidad Nacional del Callao, Perú. Link: <https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/8314/TESIS%20-%20ARIAS-CHUQUIYURI-PALACIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arteaga, G. & Hurtado, M. (2023). Estrés del personal de salud en tiempos de pandemia COVID 19, en el desempeño laboral – Hospital Regional Dr. Daniel Alcides Carrión – Cerro de Pasco – abril a julio del 2022. Repositorio de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Cerro

- de Pasco – Perú. Link:
http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/3339/1/T026_48529820_T.pdf
- Bonifacio, S. Chorot, P. (2002). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE). Desarrollo y validación
- Byrne, D. (1964). The repression-sensitization as a dimension of personality. En B. A. Maher (Ed.), Progress in experimental personality research (vol. I, pp. 169-220). Nueva York: Academic Press
- Campos, A. (2020). Relación entre inteligencia emocional y estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes del x ciclo de la facultad de estomatología de la Universidad Inca Garcilaso de la vega, año 2019. Repositorio de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima – Perú.
Link:
http://repositorio.uigv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.11818/5466/TE_SIS_CAMPOS%20MEZA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Canales, S., Pardo, M. & Solís, C. (2021). Afrontamiento del estrés en Enfermeras que Trabajan en el Servicio Público de Salud, en contexto COVID-19. Repositorio de la Universidad Gabriela Mistral, Chile. Link:
<https://repositorio.ugm.cl/bitstream/handle/20.500.12743/2023/CD%20ME.PSI%20%282%29%202021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Casado, F. (2007). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas.
http://copao./files/contenidos/VOL20_3
- Casalino, X. (2017). Bienestar psicológico y clima social escolar en alumnos de 1er y 2do grado de nivel secundaria de una institución educativa nacionalTrujillo. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/2882>
- Cassaretto, M. & Pérez, C. (2016). Afrontamiento al estrés: adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 30(2), 95-109.
<https://aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. Revista de Psicológica de la PUCP, 20(2), 365-391. Link:

- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, 66(23), 43-72. <https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Casullo, M. (2002). Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica. Argentina: Paidós, 37-62
- Casullo, M., Brenlla, M., Castro, A., Soledad, M., González, R., Maganto, C. & Morote, R. (2002). Evaluación del bienestar psicológico. Paidós.
- Chavez (2023). El Burnout sigue en ascenso en el Perú
- Correa, A., Cuevas, M. & Villaseñor, M. (2016). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. Revista especializada en ciencias de la salud. <http://www.revistas.unam.mx/front/>
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. Revista de Psicología de la Universidad de Chile, 12(1), 89-96
- Daneri, M. (2012). Psicobiología del Estrés. Buenos Aires. Universidad de Buenos Aires
- Di-Colloredo, C., Aparicio, D. & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. Psychología: avances en la disciplina, 1(2), 125-156. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
- Diener, E. & Fujita, F. (1995). Resources, Personal striving, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. Journal of Personality and Social Psychology, 68(5), 926-935
- Estrada, H., De la Cruz, S., Bahamón, M., Pérez, J., y Cáceres, A., (2017). Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Revista Espacios; 39(15), 7. <https://www.revistaespacios.com/a18v39n15/a18v39n15p07.pdf>
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción. Madrid: Pirámide. <https://dspaceapi.uai.edu.ar/server/api/core/bitstreams/7e345276-8ff2-4ce8-8b81-27a9c4c09fcb/content>

- Ferrer, C. (2020). El optimismo y su relación con el bienestar psicológico. Revista Científica Arbitrada de la Fundación Mente Clara, 5(199), 1-14.
- Link:
<https://fundacionmenteclara.org.ar/revista/index.php/RCA/article/view/199/343>
- Fierro, A. (2000). Sobre la vida feliz. Ediciones Aljibe
- González, M. & Andrade, P. (2015). Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes. Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica RIDEPE, 2 (42), 69-83.
<https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art7.pdf>
- Hernández, E., Cerezo, S. y López, M. (2007). Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras. Revista de Enfermería del Instituto Mexicano del Seguro Social, 15(3), 161-166.
- Hernández, L. (2023). Nivel de estrés y afrontamiento en profesionales de enfermería en áreas críticas durante la pandemia de Covid 19, Hospital General San Vicente de Paúl. Repositorio de la Universidad Técnica del Norte, Ibarra – Ecuador.
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/14964/2/06%20ENF%20201403%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Hernández, R y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.
http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf
<https://forbes.pe/capital-humano/2023-11-10/el-burnout-sigue-en-ascenso-en-peru-el-78-de-trabajadores-afirma-experimentarlo>
<https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/03.20031.Sandin-Chorot.pdf>
- IPSOS (2023). Día mundial de la Salud Mental. <https://www.ipsos.com/es-mx/dia-mundial-de-la-salud-mental-2023>
- Kohlmann, C. W. (1993). Development of the repression-sensitization construct: With special reference to the discrepancy between subjective and physiological stress reactions. En H. Hentschel, G. Smith, W. Ehiers y J. G. Draguns (Eds.), The concept of defense mechanisms in contemporary psychology (pp.184-204). Nueva York: Springer Verlag

- Lazarus, R. & Folkman S. (1984). *Stress, appraisal and coping y procesos cognitivos*. Springer
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca
- Levano, J. R. (2003). El patrón de conducta tipo a y tipo b y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de personal militar. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/2729/levano_mj.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lundin, A., Åhs, J., Åsbring, N., Kosidou, K., Dal, H., Tinghög, P., et al. (2017). Discriminant validity of the 12-item version of the general health questionnaire in a Swedish case-control study. *Nordic journal of psychiatry*, 71(3), 171-179.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08039488.2016.1246608>
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento Individual y familiar frente a situaciones de estrés. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. Link:
<https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Meneses, M., Ruiz, S. y Sepúlveda, M. (2016). Revisión de las principales teorías de bienestar psicológico. Repositorio de la Universidad de Antioquia. <http://hdl.handle.net/10495/14523>
- Miller, S. (1987). Monitoring and blunting: Validation of a questionnaire to assess styles of information-seeking under threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 345-353
- Molina, C. y Meléndez, J. (2006). Bienestar psicológico en envejecientes de la República Dominicana. *Revista Iberoamericana de Gerontología y Geriatría*, 22(3), 97-105
- Montes, N. (2022). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en trabajadores de reciente ingreso al Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, 2021. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú, Lima. Link:
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13067/2121/12-29->

- 2022_163421328_MontesKubotaNormaRocio.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Muñoz, A. (2017). ¿Qué es el bienestar psicológico? El modelo de Carol Ryff. <http://motivacion/psicologia/bienestarpsicologico-Elmodelo-de-CarolRyff.htm>
- Navarro, A. (2022). Bienestar psicológico según género entre colaboradores de un centro de salud privado de la ciudad de Trujillo. Repositorio de la Universidad Privada del Norte, Lima – Perú. Link: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/34791/Navarro%20Salazar%2c%20Ana%20Paula.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ñaupas, H. Valdivia, M. Palacios, J. Romero, H. (2018). Metodología de la investigación. Cuantitativa – Cualitativa y Redacción de la Tesis. http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/MetodologialInvestigacionNaupas.pdf
- Oishi, S. (2000). Culture and subjective well-being. The MIT Press.
- Omar, A. (2014). Stress y coping. Las estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico. Lumen. https://www.researchgate.net/publication/31658290_Stress_y_coping_Las_estrategias_de_coping_y_sus_interrelaciones_con_los_niveles_biologico_y_psicologico
- Pérez, P., Noroña, D. & Vega, V. (2021). Repercusión SARS-CoV-2 en la salud mental y bienestar psicológico del personal Centro de Salud Huambalo 2020. Revista Scientific, 6(1), 243-262. Link: https://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/563/1261
- Rivera, L. (2010). Síndromes de Estrés. Síntesis, Madrid. Universidad Autónoma de Madrid
- Rodríguez, Y. & Quiñones, A. (2012). El bienestar psicológico en el proceso de ayuda con estudiantes universitarios. Revista Griot, 5(1), 7-17. <https://revistas.upr.edu/index.php/griot/article/view/1772>
- Rodríguez, Y., Cartagena, N., Maldonado, Y. Quiñonez, A. & Toledo, N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. Avances en Psicología Latinoamericana, 33(1), 31- 43.

<https://revistas.urosario.edu.co/index.php/apl/article/view/apl33.01.201>
5.03/2512

- Ruiz, Y. (2020). Influencia del síndrome de Burnout en la calidad de atención que brinda el profesional de salud en la Micro Red Huariaca, Pasco 2020. Repositorio de a Universidad Peruana del Centro, Huancayo – Perú. Link:
https://repositorio.upecen.edu.pe/bitstream/handle/UPECEN/217/TESI%20UPeCEN_RUIZ%20CAQUI%20Yanet%20Jes%c3%bas.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
<http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Gumbau, L. & Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de psicología*, 21(1), 170-180. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27261/26451>
- Sandín, B. & Chorot, P. (2003). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*. 8 (1), 39-53
- Sandín, B. y Chorot, P. (2002). Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE). *Revista de psicología y Psicología Clínica*. 8(1), 39-54
- Tobón, S., Núñez, R. y Vinaccia, S. (2004). Diseño de un modelo de intervención psicoterapéutica en el área de la salud a partir del enfoque procesal del estrés. *Revista de Estudios Sociales*, 18, 59-65. Link: <https://www.redalyc.org/pdf/815/81501806.pdf>

- Triandis, H. (1994). Culture and social behavior. New York: McGraw-Hill
- Van Dierendonck, D. (2004). La validez de constructo de la escala de bienestar psicológico de Ryff y su extensión del bienestar. *Personalidad y diferencias individuales*, 36(3), 629-644
- Veralta, M. (2022). Bienestar y calidad de vida: un estudio comparativo con adultos mayores que poseen y que no poseen animales de compañía. Universidad Abierta Interamericana, Argentina
- Zapana, Y. (2023). Afrontamiento ante el Covid-19 y su relación con el bienestar psicológico del personal de salud de enfermería del Hospital San Juan de Dios de Ayaviri – 2022. Repositorio de la Universidad Privada San Carlos, Puno – Perú. Link: http://repositorio.upsc.edu.pe/bitstream/handle/UPSC/581/Yudy_ZAPA NA_PUMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Eulogio Rios, L. (2025). *Afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución - Pasco, 2024* [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
General ¿Cuál es el nivel de relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución - Pasco 2024?	General Determinar la relación del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2023.	General Ha: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024. .	VARIABLE 1 AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	-Focalizando en la solución del problema. -Auto focalización negativa -Reevaluación positiva. -Expresión emocional abierta. Evitación -Búsqueda de apoyo social -Religión	Tipo Básica Enfoque Cuantitativo Nivel Correlacional Diseño No experimental, transversal, correlacional
Específicos ¿Cuál es el nivel de relación del afrontamiento al estrés y la auto aceptación en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024?	Específicos Analizar el nivel de afrontamiento al estrés y la auto aceptación en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024.	Específicos Ha₁: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y la autoaceptación que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024. Ha₂: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y las relaciones positivas que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024.		Auto aceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Crecimiento personal Propósito en la vida	Población - muestra 90 trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco
¿Cuál es el nivel de relación de afrontamiento al estrés y las relaciones positivas en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024?	Distinguir el nivel de afrontamiento al estrés y las relaciones positivas en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024.	Ha₃: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y la autonomía que presentan los	VARIABLE 2 BIENESTAR PSICOLÓGICO		Instrumentos Cuestionario del Afrontamiento al Estrés.
¿Cuál es el nivel de relación de	Examinar el nivel de relación de				AUTOR: Bonifacio Sandí y Paloma Chorot (2002) Niveles 0 nunca

afrontamiento al estrés y la autonomía en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024?	afrontamiento al estrés y la autonomía en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024.	trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024.	Ha₄: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el dominio del entorno que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024.	1 pocas veces 2 a veces 3 frecuentemente 4 casi siempre
¿Cuál es el nivel de relación de afrontamiento al estrés y el dominio del entorno en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024?	Identificar el nivel de relación de afrontamiento al estrés y el dominio del entorno en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024.	Identificar el nivel de relación de afrontamiento al estrés y el dominio del entorno en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024.	Ha₅: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el propósito en la vida que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024.	Escalas de bienestar psicológico de Ryff AUTOR: Carol Ryff (1985)
¿Cuál es el nivel de relación de afrontamiento al estrés y el propósito en la vida en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024?	Conocer el nivel de relación de afrontamiento al estrés y el propósito en la vida en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024.	Conocer el nivel de relación de afrontamiento al estrés y el propósito en la vida en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024.	Ha₆: Existe relación entre el afrontamiento al estrés y el crecimiento personal que presentan los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024.	Niveles Totalmente desacuerdo 1 Poco de acuerdo 2 Moderadamente de acuerdo 3 Muy de acuerdo 4 Bastante de acuerdo 5 Totalmente de acuerdo 6
¿Cuál es el nivel de relación de afrontamiento al estrés y el crecimiento personal en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024?	Investigar el nivel de relación de afrontamiento al estrés y el crecimiento personal en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución -Pasco 2024.	Investigar el nivel de relación de afrontamiento al estrés y el crecimiento personal en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco 2024.		

ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Bonifacio Sandí y Paloma Chorot (2002)

Apellidos y Nombres.....

Edad..... Sexo.....

Profesión:

Fecha.....

Instrucciones: Leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
0	1	2	3	4

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Nº	Item	Respuestas				
		0	1	2	3	4
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.	0	1	2	3	4
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0	1	2	3	4
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0	1	2	3	4
4	Descargué mi mal humor con los demás	0		2	3	4
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0	1	2	3	4
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0	1	2	3	4
7	Asistí a la Iglesia	0	1	2	3	4
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0	1	2	3	4
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0	1	2	3	4
10	Intenté sacar algo positivo del problema	0	1	2	3	4

13	Pedi consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0	1	2	3	4
14	Pedi ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0	1	2	3	4
15	Establecí un plan de actuación y procuré llevarlo a cabo	0	1	2	3	4
16	Comprendí que yo fui el principal causante del problema	0	1	2	3	4
17	Descubrí que en la vida hay cosas buenas y gente que se preocupa por los demás	0	1	2	3	4
18	Me comporté de forma hostil con los demás	0	1	2	3	4
19	Salí al cine, a cenar, a «dar una vuelta», etc., para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
20	Pedi a parientes o amigos que me ayudaran a pensar acerca del problema	0	1	2	3	4
21	Acudí a la Iglesia para rogar que se solucionase el problema	0	1	2	3	4
22	Hablé con las personas implicadas para encontrar una solución al problema	0	1	2	3	4
23	Me sentí indefenso/a e incapaz de hacer algo positivo para cambiar la situación	0	1	2	3	4
24	Comprendí que otras cosas, diferentes del problema, eran para mí más importantes	0	1	2	3	4
25	Agredí a algunas personas	0	1	2	3	4
26	Procuré no pensar en el problema	0		2	3	4
27	Hablé con amigos o familiares para que me tranquilizaran cuando me encontraba mal	0	1	2	3	4
28	Tuve fe en que Dios remediaría la situación	0	1	2	3	4
29	Hice frente al problema poniendo en marcha varias soluciones concretas	0	1	2	3	4
30	Me di cuenta de que por mí mismo no podía hacer nada para resolver el problema	0	1	2	3	4
31	Experimenté personalmente eso de que "no hay mal que por bien no venqa"	0	1	2	3	4
32	Me irrité con alguna gente	0	1	2	3	4
33	Practiqué algún deporte para olvidarme del problema	0	1	2	3	4
34	Pedi a algún amigo o familiar que me indicara cuál sería el mejor camino a seguir	0	1	2	3	4
35	Recé	0	1	2	3	4
36	Pensé detenidamente los pasos a seguir para enfrentarme al problema	0	1	2	3	4
37	Me resigné a aceptar las cosas como eran	0	1	2	3	4
38	Comprobé que, después de todo, las cosas podían haber ocurrido peor	0	1	2	3	4
39	Luché y me desahogué expresando mis sentimientos	0	1	2	3	4
40	Intenté olvidarme de todo	0	1	2	3	4
41	Procuré que algún familiar o amigo me escuchase cuando necesité manifestar mis sentimientos	0	1	2	3	4
42	Acudí a la Iglesia para poner velas o rezar	0	1	2	3	4

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF
Carol Ryff (1985)

Instrucciones: A continuación, se te presenta una serie de preguntas que debes leer cuidadosamente y responder según cómo te sientes ante situaciones diversas marcando el número que mejor te describe. Las respuestas son confidenciales. Su respuesta puede determinarlo marcando con una (x)

DATOS GENERALES

Edad..... Sexo: Femenino () Masculino ()

Profesión: Tiempo de trabajo: Área de Trabajo:

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Nº	ITEMS	1	2	3	4	5	6
	AUTOACEPTACION.						
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisface.	1	2	3	4	5	6
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
	AUTONOMIA.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	1	2	3	4	5	6
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	1	2	3	4	5	6
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
	DOMINIO DEL ENTORNO						

15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	6
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	1	2	3	4	5	6
PROPOSITO EN LA VIDA.							
21.	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
22.	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
23.	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
24.	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
25.	En muchos aspectos, me siento decepcionado de mis logros en la vida.	1	2	3	4	5	6
26.	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
RELACIONES POSITIVAS.							
27.	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
28.	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	1	2	3	4	5	6
29.	No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida.	1	2	3	4	5	6
30.	Hace mucho tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras o cambios en mi vida.	1	2	3	4	5	6
31.	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
32.	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
CRECIMIENTO PERSONAL.							
33.	A menudo cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo.	1	2	3	4	5	6
34.	No quiero intentar nuevas formas de hacer las cosas; mi vida está bien como está.	1	2	3	4	5	6
35.	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	1	2	3	4	5	6
36.	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
37.	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
38.	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
39.	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.	1	2	3	4	5	6

ANEXO 3

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: PSIC. BLAS BLAS MORA

PROFESIÓN: PSICÓLOGO Nº DE COLEGIATURA: 33645

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés**

(CAE)

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION				
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4	✓
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos					✓
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables					✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia					✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✗	✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad					✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar					✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos					✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación					✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación					✓

4	Excelente (76% -100%)	30-40	✓
3	Bueno (51% - 75%)	22-32	
2	Regular (26% - 50%)	11-21	
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10	

RESULTADO: Aplicable (✗) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 06 de julio de 2024


BLAS BLAS MORA
PSICOLOGO
EPS 33645

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 07456810

Br. Lisbet Eulogio Rios



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Aida Alarcón Soto

PROFESIÓN: PSICÓLOGO Nº DE COLEGIATURA: 13368

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Universidad de Huánuco

CARGO QUE DESEMPEÑA: Decana

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

(CAE)

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			1	2	3	4✓
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				✓
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				/
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables				/
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				/
5	Organicidad	Existe organización lógica				/
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				/
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				/
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				/
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				/
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				/

4	Excelente (76% -100%)	30-40 ✓
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (✓) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 06 de julio de 2024.



Psic. Aida M. Tarazona Soto
C.P.P. N° 13368

FIRMA/SELO DEL VALIDADOR
DNI: 22515643

Br. Lisbet Eulogio Rios



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Manuel S. Calderón Carrillo

PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 12584

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: IESTP - "Max Planck"

CARGO QUE DESEMPEÑA: Jefe de Bienestar

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Cuestionario de Afrontamiento del Estrés

(CAE)

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	✓			
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos			✓	
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (76% -100%)	30-40 ✓
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (x) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 06 de Julio de 2024


M. Manuel S. Calderon Carrillo

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: _____

Br. Lisbet Eulogio Rios



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Psic. ELIAS BLAS MORA

PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 33645

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4 ✓
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				✓
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				/
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				/
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (76% -100%)	30-40 ✓
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 06 de julio de 2024



FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 01496810



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Aida Margarita Tarazona Soto.

PROFESIÓN: PSICÓLOGO Nº DE COLEGIATURA: 13368

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: Universidad de Huánuco.

CARGO QUE DESEMPEÑA: Docente.

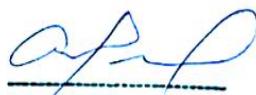
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala Escala de Bienestar Psicológico de Carol Ryff

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION				
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4	✓
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos					✓
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables					✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia					✓
5	Organicidad	Existe organización lógica					✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad					✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar					✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos					✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación					✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación					✓

4	Excelente (76% -100%)	30-40 ✓
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 06 de julio de 2024.


Psic. Aida M. Tarazona Soto
C.P.P. N° 13368

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR
DNI: 22515649

Rr. Lisbet Eulogio Ríos



VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: Manuel S. Calderón Camillo

PROFESIÓN: PSICÓLOGO N° DE COLEGIATURA: 12584

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: IESTP- "Max Planck"

CARGO QUE DESEMPEÑA: Jefe de Bienestar

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Escala Escala de Bienestar Psicológico
de Carol Ryff

Nº	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				✓
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				✓
3	Objetividad	Está expresado en conductas observables				✓
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				✓
5	Organicidad	Existe organización lógica				✓
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad			✗	✓
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				✓
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				✓
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				✓
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				✓

4	Excelente (76% -100%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (✗) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 06 de julio de 2024

.....
Manuel S. Calderón Camillo
C.P.P. 12584

FIRMA/SELO DEL VALIDADOR
DNI: _____

Br. Lisbet Eulogio Rios

ANEXO 4

AUTORIZACIÓN



AUTORIZACIÓN DE REALIZACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Por medio del presente, Lic. Alex Astuhuaman Yzquierdo jefe de la Micro Red Constitución, autoriza a la Bachiller en Psicología Lisbet Eulogio Rios de la Universidad de Huánuco para realizar su proyecto de investigación titulado: Afrontamiento al Estrés y el Bienestar Psicológico en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco,2024.

El Centro de salud Ciudad Constitución apoyara brindando las facilidades para el desarrollo de su investigación con la recolección de datos y se aplicaran los instrumentos psicológicos de Cuestionario del Afrontamiento al Estrés y Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff, con la finalidad de optar el título profesional de licenciado en psicología.

Constitución, 13 de mayo de 2024

A handwritten signature of Lic. Alex Astuhuaman Y. over a circular official stamp. The stamp contains the text "JEFATURA DE MICRO RED" and "MINISTERIO DE SALUD". Below the stamp, the name "Lic. Alex Astuhuaman Y." and the code "CEP.49209" are written.

ANEXO 5

BASE DE DATOS

S	CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS																																									TOTAL
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
SUJETO 1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	0	1	1	0	1	2	1	1	3	0	2	0	1	0	2	1	2	1	0	0	3	2	1	1	1	1	0	2	54			
SUJETO 2	3	0	3	1	3	2	2	3	0	4	1	3	1	1	3	0	2	1	4	1	1	3	0	2	0	1	3	0	3	3	3	1	0	76								
SUJETO 3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	1	3	2	0	0	1	3	1	1	2	2	2	1	0	4	2	2	4	1	0	2	3	2	0	3	2	0	2	0	72		
SUJETO 4	2	2	1	1	3	4	1	3	1	3	1	4	3	0	3	3	2	2	3	1	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	1	3	4	2	4	4	3	0	105			
SUJETO 5	3	2	3	0	3	2	2	2	2	3	0	0	3	0	3	0	2	0	2	2	4	3	1	0	0	3	4	2	4	4	3	0	88									
SUJETO 6	2	0	3	2	3	1	0	2	0	3	0	3	3	0	1	3	1	1	0	0	2	3	3	0	2	1	4	2	3	2	0	1	2	1	2	0	70					
SUJETO 7	4	0	3	1	2	2	1	2	1	2	1	3	4	3	4	1	2	2	4	4	0	4	1	1	1	4	4	4	2	2	4	4	4	4	2	1	4	1	4	0	102	
SUJETO 8	3	1	3	0	2	2	4	4	1	4	0	1	2	0	1	1	0	2	2	0	4	1	2	0	2	2	3	3	1	4	2	2	3	2	1	2	2	4	2	80		
SUJETO 9	2	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	4	3	1	1	1	3	2	4	2	3	0	1	3	0	3	4	3	1	1	2	3	3	1	0	1	3	3	0	83		
SUJETO 10	2	0	0	1	3	4	4	0	3	1	4	3	1	0	4	0	2	0	3	0	3	0	4	0	1	3	4	4	0	3	1	4	3	1	3	3	0	89				
SUJETO 11	3	1	4	1	4	2	1	3	2	4	0	3	4	3	1	2	1	3	1	1	0	3	0	3	1	3	0	4	1	4	4	4	3	2	1	97						
SUJETO 12	4	3	4	1	2	4	0	4	1	1	0	1	4	1	4	1	0	4	4	0	1	3	4	1	4	4	4	1	4	1	4	3	1	0	100							
SUJETO 13	4	2	4	2	0	4	1	2	1	4	2	2	0	2	2	2	0	2	2	2	1	2	1	4	4	3	1	2	4	2	3	2	2	1	93							
SUJETO 14	3	0	2	2	1	3	0	4	0	2	0	3	3	2	1	2	0	1	0	4	0	0	0	2	4	4	3	4	4	3	3	0	88									
SUJETO 15	0	0	1	0	0	0	0	4	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	26					
SUJETO 16	2	0	1	2	4	2	2	1	1	4	0	4	1	1	0	1	2	0	1	1	1	4	1	3	0	2	3	3	2	1	4	1	1	0	72							
SUJETO 17	3	0	4	1	2	4	2	0	2	3	2	4	2	2	0	2	2	3	3	2	0	2	2	3	2	1	2	1	2	2	0	2	1	1	0	86						
SUJETO 18	4	0	3	1	0	4	2	0	3	0	1	4	3	3	4	1	2	4	1	4	3	1	2	4	3	4	1	4	3	3	4	2	0	103								
SUJETO 19	4	2	1	3	0	1	2	2	2	0	3	1	2	1	4	3	2	1	2	1	0	2	0	3	1	3	2	1	2	3	1	2	4	4	92							
SUJETO 20	4	2	4	1	3	2	1	3	3	4	0	2	3	1	4	2	2	1	4	4	0	2	1	3	4	2	3	4	3	4	0	99										
SUJETO 21	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	2	3	88					
SUJETO 22	2	1	2	1	1	2	1	4	1	2	3	1	2	1	2	0	1	4	0	1	0	1	1	3	0	1	4	4	1	1	1	3	0	70								
SUJETO 23	4	0	2	2	4	4	1	2	2	3	0	4	4	2	4	0	4	3	1	4	3	4	0	4	4	2	4	1	4	0	0	0	0	0	0	0	105					
SUJETO 24	0	2	0	0	2	2	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13					
SUJETO 25	4	0	4	0	1	1	4	4	0	4	0	2	1	4	4	0	4	0	2	1	0	0	1	4	4	1	4	1	0	1	0	1	0	1	0	0	73					
SUJETO 26	4	1	3	0	2	3	4	2	0	4	1	2	2	0	3	1	4	4	2	1	3	0	3	1	4	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	80					
SUJETO 27	4	0	3	0	2	0	3	0	2	0	2	0	2	2	0	2	0	2	0	2	0	2	4	2	2	1	0	3	2	2	1	2	1	1	63							
SUJETO 28	3	2	3	2	4	0	2	4	0	4	0	2	0	3	0	0	2	2	0	3	2	4	4	4	0	0	4	3	1	4	1	4	0	2	0	2	85					
SUJETO 29	1	0	1	0	0	2	3	2	0	0	1	0	1	0	2	3	2	1	2	2	3	0	1	4	3	1	3	2	1	2	1	2	1	3	0	67						
SUJETO 30	3	1	2	1	3	1	1	2	1	3	1	2	0	2	3	1	2	1	3	1	3	0	2	0	2	3	2	1	2	1	3	1	2	1	3	0	73					
SUJETO 31	3	0	3	0	2	1	2	3	2	3	0	2	2	3	3	3	3	2	3	3	1	2	0	1	2	4	1	3	4	3	3	4	1	2	3	4	91					
SUJETO 32	2	0	3	0	2	4	2	1	4	1	2	0	0	2	1	0	2	0	2	0	1	4	0	4	0	2	1	4	2	2	0	2	0	2	2	0	73					
SUJETO 33	1	2	3	4	1	2	1	3	0	4	0	3	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	76					
SUJETO 34	4	0	3	1	0	3	0	4	0	3	0	2	0	3	0	3	0	3	0	0	1	0	4	0	2	1	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	68					
SUJETO 35	2	0	1	0	2	1	2	0	3	0	2	1	0	1	3	0	1	0	3	0	2	0	1	0	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	52					
SUJETO 36	3	1	3	2	1	2	1	3	0	1	0	2	0	2	3	0	1	2	2	0	3	0	1	2	2	0	3	0	2	0	2	0	2	0	2	0	65					
SUJETO 37	3	0	2	3	2	3	0	3	0	2	2	1	3	1	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	90					
SUJETO 38	3	1	4	1	2	4	1	4	0	4	1	3	4	3	3	3	1	4	1	2	1	2	4	3	3	3	2	4	3	2	3	1	3	1	112							
SUJETO 39	3	0	3	0	2	0	4	0	3	0	3	4	0	3	1	4	0	0	0	4	0	3	0	1	4	0	0	3	1	2	0	2	0	2	0	66						
SUJETO 40	2	0	2	0	1	1	2	0	1	0	2	1	2	1	3	1	2	4	3	1	2	1	2	3	2	1	2	1	2	3	1	2	3	1	2	3	73					
SUJETO 41	2	1	3	0	3	2	4	0	2	0	3	2	0	1	2	0	2	0	2	0	2	0	4	2	1	2	1	0	4	4	0	4	0	4	0	75						
SUJETO 42	2	1	2	0	3	2	1	3	0	2	0	4	3	1	4	4	2	1	3	0	1	0	1	0	2	4	1	2	1	3	2	0	2	0	2	0						

RESULTADOS MÁS VARIABLES.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Visible: 111 de 111 variables

	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14
1	2	1	1	2	2	2	3	2	1	2	0	1	1	1
2	3	0	3	1	3	2	2	3	0	4	1	3	1	1
3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	2	1	3	2	0
4	2	2	1	1	3	4	1	3	1	3	1	4	3	0
5	3	2	3	0	3	2	2	2	2	3	0	0	3	0
6	2	0	3	2	3	1	0	2	0	3	0	3	3	0
7	4	0	3	1	2	2	1	2	1	2	1	3	4	3
8	3	1	3	0	2	2	4	4	1	4	0	1	2	0
9	2	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	4	3	1
10	2	0	0	0	1	3	4	4	0	3	1	4	3	1
11	3	1	4	1	4	2	1	3	2	4	0	3	4	3
12	4	3	4	1	2	4	0	4	1	1	0	1	4	1
13	4	2	4	2	0	4	1	2	1	4	2	2	2	0
14	3	0	2	2	1	3	0	4	0	2	0	3	3	2
15	0	0	1	0	0	0	0	4	1	0	0	0	0	4
16	2	0	1	2	4	2	2	1	1	4	0	4	1	1
17	3	0	4	1	2	2	4	2	0	3	2	2	4	4
18	4	0	3	1	0	4	2	4	0	3	0	1	4	3
19	4	2	1	3	0	3	1	2	2	2	0	2	3	1
20	4	2	4	1	3	2	1	3	3	4	0	2	3	1
21	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
22	2	1	2	1	2	1	2	4	1	2	3	1	2	2
23	4	0	2	2	4	4	1	2	2	3	0	4	4	2
24	0	2	0	0	0	2	2	4	0	0	0	0	0	0

Vista de datos Vista de variables

RESULTADOS MÁS VARIABLES.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Nombre Tipo Ancha Decimales Etiqueta Valores Perdidos Columnas Alineación Medida Rol

37	I37	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
38	I38	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
39	I39	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
40	I40	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
41	I41	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
42	I42	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
43	X1	Numérico	8	0	AFRONTAMIENTO	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
44	X1_1	Numérico	8	0	AFRONTAMIENTO	{1, CASI SI...}	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
45	X2	Numérico	8	0	FOCALIZACIÓN EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
46	X2_2	Numérico	8	0	FOCALIZACIÓN EN LA SOLUCIÓN DEL PROBLEMA	{1, CASI SI...}	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
47	X3	Numérico	8	0	AUTOFOCALIZACIÓN NEGATIVA	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
48	X3_3	Numérico	8	0	AUTOFOCALIZACIÓN NEGATIVA	{1, CASI SI...}	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
49	X4	Numérico	8	0	SUMATORIA	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
50	X4_4	Numérico	8	0	REEVALUACIÓN POSITIVA	{1, CASI SI...}	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
51	X5	Numérico	8	0	SUMATORIA	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
52	X5_5	Numérico	8	0	EXPRESIÓN EMOCIONAL ABIERTA	{1, CASI SI...}	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
53	X6	Numérico	8	0	SUMATORIA	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
54	X6_6	Numérico	8	0	EVITACIÓN	{1, CASI SI...}	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
55	X7	Numérico	8	0	SUMATORIA	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
56	X7_7	Numérico	8	0	BUSQUEDA DE APOYO SOCIAL	{1, CASI SI...}	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
57	X8	Numérico	8	0	SUMATORIA	Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
58	X8_8	Numérico	8	0	RELIGIÓN	{1, CASI SI...}	Ninguna	8	Derecha	Ordinal	Entrada
59	A1	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
60	A2	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
61	A3	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada
62	A4	Numérico	8	0		Ninguna	Ninguna	8	Derecha	Nominal	Entrada

Vista de datos Vista de variables

ANEXO 6

CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco.

Investigador: Lisbet Eulogio Rios

El propósito de este proyecto de investigación tiene como objetivo de determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los trabajadores del Centro Salud Ciudad Constitución-Pasco. Para lograrlo se aplicará dos pruebas: El Cuestionario de Afrontamiento del estrés que consta de 42 ítems y la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff que consta de 39 ítems.

Durante la presente investigación le pediremos participar de solo una forma de responder con la mayor seriedad posible las preguntas del cuestionario, su participación es totalmente voluntario usted puede decidir no participar y no tendrá ninguna consecuencia.

Su participación en esta investigación no tendrá ningún costo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación.

Su contribución es muy valiosa para la investigación por lo tanto agradezco su colaboración, si tiene dudas durante el desarrollo de la investigación me encuentro en plena disposición para aclarar dudas o inquietudes que puedan surgir en el momento de la aplicación del cuestionario.

La información generada puede ser utilizada con fines para promover formas de brindarle al trabajador de salud medios para mejorar su bienestar psicológico; en base a los resultados se podrán generar orientación y consejería psicológica, sesiones educativas, talleres y programas para mejorar el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico. Además, este proyecto de investigación servirá como referencia para futuras investigaciones.

Estoy de acuerdo en ser participante.

Nombres y Apellidos: Rosalinda María Leiva Gutiérrez

Firma: Rosalinda M. Leiva

Fecha: 04/11/2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco.

Investigador: Lisbet Eulogio Rios

El propósito de este proyecto de investigación tiene como objetivo de determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los trabajadores del Centro Salud Ciudad Constitución-Pasco. Para lograrlo se aplicará dos pruebas: El Cuestionario de Afrontamiento del estrés que consta de 42 ítems y la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff que consta de 39 ítems.

Durante la presente investigación le pediremos participar de solo una forma de responder con la mayor seriedad posible las preguntas del cuestionario, su participación es totalmente voluntario usted puede decidir no participar y no tendrá ninguna consecuencia.

Su participación en esta investigación no tendrá ningún costo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación.

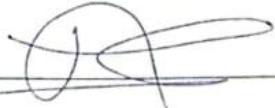
Su contribución es muy valiosa para la investigación por lo tanto agradezco su colaboración, si tiene dudas durante el desarrollo de la investigación me encuentro en plena disposición para aclarar dudas o inquietudes que puedan surgir en el momento de la aplicación del cuestionario.

La información generada puede ser utilizada con fines para promover formas de brindarle al trabajador de salud medios para mejorar su bienestar psicológico; en base a los resultados se podrán generar orientación y consejería psicológica, sesiones educativas, talleres y programas para mejorar el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico. Además, este proyecto de investigación servirá como referencia para futuras investigaciones.

Estoy de acuerdo en ser partícipe.

Nombres y Apellidos: Cristo Nelly Gerardo Tibureto

Firma: _____



Fecha: 04 / 11 /2024

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del proyecto: Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en los trabajadores del Centro de Salud Ciudad Constitución-Pasco.

Investigador: Lisbet Eulogio Rios

El propósito de este proyecto de investigación tiene como objetivo de determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los trabajadores del Centro Salud Ciudad Constitución-Pasco. Para lograrlo se aplicará dos pruebas: El Cuestionario de Afrontamiento del estrés que consta de 42 ítems y la Escala de bienestar psicológico de Carol Ryff que consta de 39 ítems.

Durante la presente investigación le pediremos participar de solo una forma de responder con la mayor seriedad posible las preguntas del cuestionario, su participación es totalmente voluntario usted puede decidir no participar y no tendrá ninguna consecuencia.

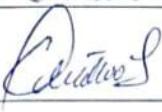
Su participación en esta investigación no tendrá ningún costo. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación.

Su contribución es muy valiosa para la investigación por lo tanto agradezco su colaboración, si tiene dudas durante el desarrollo de la investigación me encuentro en plena disposición para aclarar dudas o inquietudes que puedan surgir en el momento de la aplicación del cuestionario.

La información generada puede ser utilizada con fines para promover formas de brindarle al trabajador de salud medios para mejorar su bienestar psicológico; en base a los resultados se podrán generar orientación y consejería psicológica, sesiones educativas, talleres y programas para mejorar el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico. Además, este proyecto de investigación servirá como referencia para futuras investigaciones.

Estoy de acuerdo en ser partícipe.

Nombres y Apellidos: Luisa Ochavano Ramírez

Firma: 

Fecha: 04/11/2024

ANEXO 7

INSTRUMENTOS APLICADOS

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS

Bonifacio Sandí y Paloma Chorot (2002)

Apellidos y Nombres..... *Miguel Barroso Skowron Luis*
Edad..... *40* Sexo..... *Masculino*
Profesión: *OKSTECH*
Fecha..... *05/07/24*

Instrucciones: Leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
0	1	2	3	4

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Nº	Ítem	Respuestas
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.	0 1 2 3 4
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0 1 2 3 4
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0 1 2 3 4
4	Descargué mi mal humor con los demás	0 1 2 3 4
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0 1 2 3 4
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0 1 2 3 4
7	Asistí a la Iglesia	0 1 2 3 4
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0 1 2 3 4
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0 1 2 3 4
10	Intenté sacar algo positivo del problema	0 1 2 3 4
11	Insulté a ciertas personas	0 1 2 3 4
12	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0 1 2 3 4
13	Pedi consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0 1 2 3 4
14	Pedi ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0 1 2 3 4

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS
Bonifacio Sandí y Paloma Chorot (2002)

Apellidos y Nombres: *POLLAKHEZ SANTACARLOA JUAN LUIS*
 Edad..... *40 AÑOS* Sexo..... *Hombre*
 Profesión: *TÉCNICO*
 Fecha..... *04/11/2024*

Instrucciones: Leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
0	1	2	3	4

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Nº	Ítem	Respuestas
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.	0 1 (2) 3 4
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	(0) 1 2 3 4
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0 1 2 (3) 4
4	Descargué mi mal humor con los demás	0 (1) 2 3 4
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0 1 2 (3) 4
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0 (1) 2 3 4
7	Asistí a la Iglesia	(0) 1 2 3 4
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0 1 2 3 (4)
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	(0) 1 2 3 4
10	Intenté sacar algo positivo del problema	0 1 (2) 3 4
11	Insulté a ciertas personas	(0) 1 2 3 4
12	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0 1 2 3 (4)
13	Pedi consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0 1 (2) 3 4
14	Pedi ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	(0) 1 2 3 4

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS
Bonifacio Sandí y Paloma Chorot (2002)

Apellidos y Nombres..... Ardiles Hinestrosa María Ivana

Edad..... 45 años Sexo..... Femenina

Profesión: Tec. Enfermería

Fecha..... 4/04/24

Instrucciones: Leer con detenimiento cada una de las formas de afrontamiento y recordar en qué medida Ud. la ha utilizado recientemente cuando ha tenido que hacer frente a situaciones de estrés. Rodee con un círculo el número que mejor represente el grado en que empleó cada una de las formas de afrontamiento del estrés que se indican. Aunque este cuestionario a veces hace referencia a una situación o problema, tenga en cuenta que esto no quiere decir que Ud. piense en un único acontecimiento, sino más bien en las situaciones o problemas más estresantes vividos recientemente (aproximadamente durante el pasado año).

Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
0	1	2	3	4

¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?

Nº	Ítem	Respuestas
1	Traté de analizar las causas del problema para poder hacerle frente.	0 1 2 3 4
2	Me convencí de que hiciese lo que hiciese las cosas siempre me saldrían mal	0 1 2 3 4
3	Intenté centrarme en los aspectos positivos del problema	0 1 2 3 4
4	Descargué mi mal humor con los demás	0 1 2 3 4
5	Cuando me venía a la cabeza el problema, trataba de concentrarme en otras cosas	0 1 2 3 4
6	Le conté a familiares o amigos cómo me sentía	0 1 2 3 4
7	Asistí a la Iglesia	0 1 2 3 4
8	Traté de solucionar el problema siguiendo unos pasos bien pensados	0 1 2 3 4
9	No hice nada concreto puesto que las cosas suelen ser malas	0 1 2 3 4
10	Intenté sacar algo positivo del problema	0 1 2 3 4
11	Insulté a ciertas personas	0 1 2 3 4
12	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema	0 1 2 3 4
13	Pedí consejo a algún pariente o amigo para afrontar mejor el problema	0 1 2 3 4
14	Pedí ayuda espiritual a algún religioso (sacerdote, etc.)	0 1 2 3 4

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF
Carol Ryff (1985)

Instrucciones: A continuación, se te presenta una serie de preguntas que debes leer cuidadosamente y responder según cómo te sientes ante situaciones diversas marcando el número que mejor te describe. Las respuestas son confidenciales. Su respuesta puede determinarlo marcando con una (x).

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres..... *JUVENTINO GUERRERO*

Edad. *41* Sexo: Femenino () Masculino

Profesión: *Cajero* Tiempo de trabajo: *10* Área de Trabajo: *Oficina de Correos*

1 Totalmente en desacuerdo	2 Poco de acuerdo	3 Moderadamente de acuerdo	4 Muy acuerdo	5 Bastante de acuerdo	6 Totalmente de acuerdo
-------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	---------------------	-----------------------------	-------------------------------

Nº	ITEMS	1	2	3	4	5	6
AUTOACEPTACIÓN.							
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5	6
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5	6
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5	6
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5	6
AUTONOMÍA.							
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	<input checked="" type="checkbox"/>
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5	6
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5	6
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5	6
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	<input checked="" type="checkbox"/>
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	<input checked="" type="checkbox"/>
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5	6
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5	6
DOMINIO DEL ENTORNO							
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5	6
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	<input checked="" type="checkbox"/>
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	<input checked="" type="checkbox"/>	6
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	<input checked="" type="checkbox"/>
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	4	5	<input checked="" type="checkbox"/>
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	<input checked="" type="checkbox"/>	2	3	4	5	6
PROPOSITO EN LA VIDA.							

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF
Carol Ryff (1985)

Instrucciones: A continuación, se te presenta una serie de preguntas que debes leer cuidadosamente y responder según cómo te sientes ante situaciones diversas marcando el número que mejor te describe. Las respuestas son confidenciales. Su respuesta puede determinarlo marcando con una (x).

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres..... *PACAHUANA CONTRERAS Rozenito Carlos*

Edad..... *43*..... Sexo: Femenino () Masculino

Profesión: *ENFERMERA* Tiempo de trabajo: *16 AÑOS* Área de Trabajo: *Área Niño.*

1 Totalmente en desacuerdo	2 Poco de acuerdo	3 Moderadamente de acuerdo	4 Muy acuerdo	5 Bastante de acuerdo	6 Totalmente de acuerdo
-------------------------------------	-------------------------	----------------------------------	---------------------	-----------------------------	-------------------------------

Nº	ITEMS	1	2	3	4	5	6
	AUTOACEPTACIÓN.						
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	X	5	6
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	X	3	4	5	6
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	X	5	6
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	X	3	4	5	6
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	X	3	4	5	6
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	X	6
	AUTONOMÍA.						
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	X	6
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	X	3	4	5	6
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	X	3	4	5	6
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	1	2	3	X	5	6
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	3	4	X	6
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	X	6
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	1	2	X	4	5	6
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	1	2	3	X	5	6
	DOMINIO DEL ENTORNO						
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	X	3	4	5	6
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	X	5	6
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	1	2	3	X	5	6
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	X	5	6
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	1	2	3	X	5	6
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo.	1	X	3	4	5	6
	PROPOSITO EN LA VIDA.						

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE CAROL RYFF

Carol Ryff (1985)

Instrucciones: A continuación, se te presenta una serie de preguntas que debes leer cuidadosamente y responder según cómo te sientes ante situaciones diversas marcando el número que mejor te describe. Las respuestas son confidenciales. Su respuesta puede determinarlo marcando con una (x).

DATOS GENERALES:

Apellidos y Nombres... *Padilla Sarmiento Isabel P.*

Edad... *60* Sexo: Femenino Masculino

Profesión: *Tec. en Psic.* Tiempo de trabajo: *23* Área de Trabajo: *Técnicos*

1	2	3	4	5	6
Totalmente en desacuerdo	Poco de acuerdo	Moderadamente de acuerdo	Muy de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo

Nº	ITEMS	1	2	3	4	5	6
AUTOACEPTACIÓN.							
1.	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	X	4	5	6
2.	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	X	4	5	6
3.	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente	1	2	3	4	X	6
4.	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	X	2	3	4	5	6
5.	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	X	2	3	4	5	6
6.	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	X	4	5	6
AUTONOMÍA.							
7.	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	X	6
8.	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	X	4	5	6
9.	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	X	2	3	4	5	6
10.	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros piensan que son importantes.	1	2	X	4	5	6
11.	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	1	2	X	4	5	6
12.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	X	5	6
13.	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	1	2	3	X	5	6
14.	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	X	2	3	4	5	6
DOMINIO DEL ENTORNO							
15.	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	X	2	3	4	5	6
16.	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo	1	2	X	4	5	6
17.	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	X	4	5	6
18.	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	X	4	5	6
19.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	X	4	5	6
20.	Me parece que la mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	A	2	3	4	5	6
PROPÓSITO EN LA VIDA.							

ANEXO 8

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



