

UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILIO VALDIZÁN
ESCUELA DE POSGRADO
**SISTEMA DE PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO,
NIÑA Y ADOLESCENTE FRENTE A LA VIOLENCIA**



**AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN
SITUACIÓN DE PANDEMIA FRENTE AL COVID-19 DE LA
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2020**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: FACTORES DE RIESGO Y DE
PROTECCIÓN**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN
SISTEMA DE PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO,
NIÑA Y ADOLESCENTE FRENTE A LA VIOLENCIA**

TESISTA : CANDELARIO SARAVIA YANINA JOYCE
ASESORA : DRA. CAMPOS CORNEJO LILIA LUCY

HUÁNUCO – PERÚ

2021

DEDICATORIA

Dedico con amor más profundo, a mi compañero de vida Javier y mi hijo Renzo. Quienes con su paciencia, tolerancia y fortaleza me inspiraron para ser lo mejor que puedo ser.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por permitirme cumplir con mis proyectos.

A mi asesora, Dra. Lily Campos Cornejo por su acompañamiento en este camino, por sus oportunas correcciones y valiosos aportes que ayudaron a culminar y mejorar este trabajo de investigación.

A los Decanos Coordinadores y Docentes de la Universidad de Huánuco por su apoyo y facilidades para este trabajo de investigación a pesar de las circunstancias mostraron su interés.

A los estudiantes universitarios, quienes participaron en la evaluación virtual, gracias por su tiempo y colaboración.

Infinitas gracias.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020. **Metodología y técnicas:** Estudio no experimental, el método fue descriptivo correlacional. La muestra estuvo conformada por 772 estudiantes universitarios de ambos sexos a quienes se les aplicó el cuestionario de estimación de afrontamiento COPE28 de Carver (1997), versión planteada por Morán, Landero y Gonzales (2010); y la escala de bienestar psicológico de Ryff adaptada por Pérez M. (2017). **Resultados:** Se identificó el nivel de afrontamiento psicológico y bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19. Al buscar la relación entre el afrontamiento centrado en el problema con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencio que existe correlación pero es pobre, pues se obtuvo un valor de 0,061. De la misma forma sucedió entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencio que existe correlación pero es pobre pues se obtuvo un valor de 0,061. Entre el afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencio que existe correlación pero es pobre, pues se obtuvo un valor de 0,061. Entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencio que existe correlación pero es pobre, pues se obtuvo un valor de 0,061. **Conclusiones:** Y al responder a la hipótesis general sí existe una relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencio que sí existe un nivel de significancia pues se obtuvo un valor de 0,037 por lo que se acepta la H_a y se rechaza la H_o ; del mismo modo existe correlación positiva, pero es pobre obteniéndose un Rho Spearman de 0,043.

Palabras claves: Afrontamiento, bienestar, estudiantes, pandemia.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between psychological coping with psychological well-being in a pandemic situation against COVID-19 in university students at the University of Huánuco 2020. **Methodology and techniques:** Non-experimental study, the method was descriptive correlational. The sample consisted of 772 university students of both sexes to whom the COPE28 coping estimation questionnaire by Carver (1997) was applied, a version proposed by Morán, Landero y Gonzales (2010); and the Ryff psychological well-being scale adapted by Pérez M. (2017). **Results:** The level of psychological coping and psychological well-being in a pandemic situation against COVID-19 was identified. When looking for the relationship between problem-focused coping with psychological well-being in a pandemic situation in the face of COVID-19 in university students of the University of Huánuco 2020, it was evidenced that there is a correlation but it is poor, since a value of 0.061. In the same way, it happened between coping focused on emotion and social support with psychological well-being in a pandemic situation against COVID-19 in university students of the University of Huánuco 2020, it was evidenced that there is a correlation but it is poor because it was obtained a value of 0.061. Between the avoidance coping with the psychological well-being in a pandemic situation against COVID-19 in university students of the University of Huánuco 2020, it was evidenced that there is a correlation but it is poor, since a value of 0.061 was obtained. Between the spiritual coping with the psychological well-being in a pandemic situation against COVID-19 in university students of the University of Huánuco 2020, it was evidenced that there is a correlation but it is poor, since a value of 0.061 was obtained. **Conclusions:** And when responding to the general hypothesis there is a relationship between psychological coping with psychological well-being in a pandemic situation against COVID-19 in university students of the University of Huánuco 2020, it was evidenced that there is a level of significance since a value of 0.037 was obtained, so the H_a is accepted and the H_o is rejected; in the same way, there is a positive correlation, but it is poor, obtaining a Rho Spearman of 0.043.

Keywords: Coping, well-being, students, pandemic.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
RESUMEN.....	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE GENERAL.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
INTRODUCCIÓN.....	xii
CAPÍTULO I.....	14
ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	14
1.1 Fundamentación del Problema.....	14
1.2 Justificación e Importancia de la Investigación.....	17
1.3 Viabilidad de la Investigación.....	19
1.4 Formulación del Problema.....	20
1.4.1 Problema General.....	20
1.4.2 Problemas Específicos.....	21
1.5 Formulación de objetivos.....	21
1.4.3 Objetivo General.....	21
1.4.4 Objetivos Específicos.....	21
CAPÍTULO II.....	22
SISTEMA DE HIPÓTESIS.....	22
2.1 Formulación de las Hipótesis.....	22
2.1.1 Hipótesis General.....	22
2.1.2 Hipótesis Específicas.....	22
2.2 Operacionalización de Variables.....	24
2.3 Definición Operacional de las Variables.....	26
CAPÍTULO III.....	32
MARCO TEÓRICO.....	32
3.1 Antecedentes de investigación.....	32

3.1.1	A nivel internacional.....	32
3.1.2	A nivel nacional.....	34
3.1.3	A Nivel Local.....	36
3.2	Bases teóricas.....	37
3.2.1	Afrontamiento psicológico.....	37
3.2.2	Bienestar psicológico.....	46
3.3	Bases Conceptuales.....	55
CAPÍTULO IV.....		57
MARCO METODOLÓGICO.....		57
4.1	Ámbito.....	57
4.2	Tipo y nivel de investigación.....	57
4.2.1	Tipo de estudio.....	57
4.2.2	Nivel de estudio.....	58
4.3	población y muestra.....	59
4.3.1	Descripción de la población.....	59
4.3.2	Muestra y método de muestreo.....	59
4.3.3	Criterios de Inclusión y Exclusión.....	64
4.4	Diseño de investigación.....	65
4.5	Técnicas e instrumentos.....	66
4.5.1	Técnicas.....	66
4.5.2	Instrumentos.....	67
4.5.2.1	Validación de instrumentos para la recolección de datos.....	80
4.5.2.2	Confiabilidad de instrumentos para la recolección de datos.....	80
4.6	Técnicas para el Procesamiento y Análisis de Datos.....	82
4.7	Aspectos Éticos.....	82
CAPÍTULO V.....		83
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....		83
5.1	Análisis descriptivo.....	83
5.2	Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis.....	87
5.2.1	Prueba de hipótesis.....	87
5.3	Discusión de resultados.....	92
5.4	Aporte científico de la investigación.....	94

CONCLUSIONES.....	96
SUGERENCIAS	98
REFERENCIAS	99
ANEXOS.....	105
Anexo 01: Matriz de consistencia	106
Anexo 02: Consentimiento informado	108
Anexo 03 Cuestionario de estimación de afrontamiento COPE28	109
Anexo 04: Escala de bienestar psicológico de RYFF	111
Anexo 05: Validación de los instrumentos por expertos.....	113
NOTA BIOGRÁFICA	123
ACTA DE DEFENSA DE TESIS DE MAESTRO	124
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD.....	125

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Característica de la muestra de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2020.....	60
Tabla 2 Sexo de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2020.....	61
Tabla 3 Escuela Académica Profesional de la Universidad de Huánuco, 2020.....	62
Tabla 4 Ciclo de estudio de los estudiantes de la Universidad de Huánuco. 2020...	63
Tabla 5 Ficha técnica del cuestionario de estimación del afrontamiento COPE28. ..	68
Tabla 6 Ficha técnica de la escala de bienestar psicológico de RYFF.....	73
Tabla 7 Niveles de puntuación del segundo instrumento.....	74
Tabla 8 Nivel de afrontamiento psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020 ...	83
Tabla 9 Nivel de bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.	85
Tabla 10 Prueba de correlación de Spearman entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.....	87
Tabla 11 Prueba de correlación de Spearman entre el el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.	88

Tabla 12 Prueba de correlación de Spearman entre el el afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.....	89
Tabla 13 Prueba de correlación de Spearman entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.....	90
Tabla 14 Prueba de correlación de Spearman entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.....	91
Tabla 15 Prueba de correlación de Spearman entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.....	92

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Edad de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2020.....	61
Figura 2 Sexo de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2020.....	62
Figura 3 Escuela Académica Profesional de la Universidad de Huánuco, 2020.....	63
Figura 4 Semestre de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2020.....	64
Figura 5 Baremos generales de la Escala de Bienestar Psicológico y sus subescalas..	81
Figura 6 Nivel de afrontamiento psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.....	83
Figura 7 Nivel de bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.....	85

INTRODUCCIÓN

La pandemia de COVID-19 ha trastocado profundamente la vida cotidiana, especialmente en el ámbito académico, donde los estudiantes universitarios han enfrentado desafíos significativos. En el caso específico de la Universidad de Huánuco (UDH) en 2020, las medidas restrictivas implementadas a nivel nacional en Perú alteraron drásticamente la rutina académica y la vida de los estudiantes. Este estudio busca comprender en profundidad el impacto de la pandemia en el afrontamiento psicológico y el bienestar de los estudiantes de la UDH, contextualizando la magnitud de los desafíos que enfrentan a través de hallazgos previos que destacan la disminución del rendimiento académico y la baja percepción de autoeficacia.

La crisis socioeconómica generada por la pandemia ha afectado particularmente a los jóvenes, contribuyendo al desempleo y la escasez de recursos, lo que dificulta la continuidad de sus estudios. En este contexto, la falta de acceso a una educación de calidad, las nuevas responsabilidades en el hogar y las dificultades de conectividad han exacerbado el deterioro de la salud mental de los estudiantes universitarios. La UDH se presenta como un microcosmos que refleja los desafíos más amplios de la educación superior durante la pandemia, y esta investigación aspira a explorar la relación entre el afrontamiento psicológico y el bienestar psicológico, proporcionando un marco integral para abordar los desafíos emocionales y académicos que enfrentan los estudiantes en tiempos de crisis.

A través de la comprensión detallada de los impactos psicológicos de la pandemia en los estudiantes de la UDH, este estudio busca arrojar luz sobre las estrategias de afrontamiento utilizadas y su conexión con el bienestar psicológico. Aspiramos a proporcionar una contribución teórico-científica que oriente intervenciones y políticas destinadas a mejorar la salud mental de los estudiantes universitarios en situaciones similares, estableciendo así un marco para abordar los desafíos emocionales y académicos en un contexto de crisis.

En este contexto, se consideró que una presentación efectiva de la investigación requeriría una estructura cuidadosa, la cual se ha organizado de la siguiente manera:

Capítulo I: Aspectos Básicos del Problema de Investigación En este primer capítulo, se abordan los fundamentos esenciales del problema de investigación. Se

desarrollan la fundamentación del problema, la justificación e importancia de la investigación, y la viabilidad del estudio. Asimismo, se formulan tanto el problema general como los específicos, junto con la definición del objetivo general y los objetivos específicos.

Capítulo II: Sistema de Hipótesis Este segundo capítulo se centra en la formulación de hipótesis, la operacionalización de las variables y la definición operacional de estas. Aquí, se establece un marco estructurado para la evaluación y análisis de las relaciones planteadas en la investigación.

Capítulo III: Marco Teórico El tercer capítulo, el Marco Teórico, comprende una revisión exhaustiva de antecedentes, bases teóricas y conceptuales relacionadas con la problemática de investigación. Este marco proporciona el contexto necesario para comprender las dinámicas subyacentes que influyen en el fenómeno estudiado.

Capítulo IV: Metodología El cuarto capítulo aborda la metodología utilizada en la investigación. Aquí se detallan aspectos clave como el ámbito de estudio, el tipo y nivel de investigación, la población y muestra, el diseño de investigación, la técnica e instrumento, y las técnicas para el procesamiento y análisis de datos, junto con consideraciones éticas.

Capítulo V: Resultados y Discusión Este quinto capítulo se dedica al análisis de los resultados obtenidos. Incluye tanto el análisis descriptivo como el inferencial, abordando la contrastación de hipótesis. Además, se discuten los hallazgos y se destaca el aporte científico de la investigación.

Finalmente, se presentan las conclusiones obtenidas, se ofrecen sugerencias para investigaciones futuras, se enumeran las referencias bibliográficas utilizadas y se adjuntan los anexos que respaldan y complementan la investigación.

CAPÍTULO I

ASPECTOS BÁSICOS DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Fundamentación del Problema

La pandemia de COVID-19 ha generado una problemática que afecta de múltiples maneras el estilo de vida de las personas. Todo inició a finales de 2019, cuando se identificó un nuevo virus, conocido como coronavirus (SARS-CoV-2), causante de una enfermedad respiratoria. De manera rápida, los casos se multiplicaron y, en enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró un estado de emergencia a nivel internacional. Esta situación ha marcado un cambio significativo en la forma en que las personas llevan a cabo sus actividades diarias y ha destacado la necesidad de adoptar medidas urgentes para contener la propagación del virus.

La situación se tornó crítica cuando, en un lapso muy breve, el Gobierno Peruano confirmó el primer caso de COVID-19 en el país. Como respuesta inmediata, el 6 de marzo de 2020 se decretó el estado de emergencia a nivel nacional, llevando consigo la implementación de numerosas restricciones por parte del Estado con el objetivo primordial de preservar la vida de los ciudadanos peruanos. Este conjunto de medidas drásticas trajo aparejados cambios sustanciales en los estilos de vida de la población, dado que las limitaciones para salir de casa y el establecimiento de un toque de queda impactaron de manera significativa en distintas esferas, como la social, familiar, psicológica y educativa, según lo reportado por el Gobierno del Perú (2020).

Frente a los cambios generados por la pandemia, el sector educativo fue uno de los más afectados, enfrentándose a una nueva realidad desfavorable ante la crisis sanitaria. Esto provocó que muchos estudiantes universitarios vieran alterada significativamente su rutina académica y experimentaran impactos en su salud mental. Ante esta situación, tres universidades en Perú llevaron a cabo un estudio sobre el bienestar mental de los estudiantes, aplicando encuestas a más de 7 700 alumnos. Los resultados revelaron que la pandemia desencadenó diversos

síntomas negativos, como estrés, ansiedad y depresión en los estudiantes, contribuyendo a una disminución del rendimiento académico en un 40 %. Además, se identificó una baja percepción de la autoeficacia en más del 51 % de los estudiantes, afectando directamente su motivación y desempeño (Centro Interuniversitario de Desarrollo, 2020).

En este contexto, según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (2021), la pandemia ha generado un aumento significativo en los niveles de estrés, ansiedad y depresión. La crisis socioeconómica desencadenada por la pandemia ha afectado severamente a numerosos países en todo el mundo, presentando desafíos considerables para la población en general. Entre los grupos más vulnerables se encuentran los adolescentes y jóvenes, quienes han enfrentado escasez de alimentos en sus hogares y se han visto afectados por el desempleo, dado que la tasa de desempleo en el país ha alcanzado el 40 % de la Población Económicamente Activa (PEA). Como resultado, muchos estudiantes universitarios se vieron obligados a interrumpir sus estudios debido a la falta de recursos y oportunidades de acceso.

Asimismo, muchos estudiantes experimentaron dificultades significativas y niveles elevados de estrés debido al aumento de responsabilidades en sus hogares. Además, varios enfrentaron problemas de conectividad a Internet para participar en clases, generando un estrés adicional en estudiantes universitarios de todas las regiones del país, incluyendo la costa, sierra y selva. La pandemia ha desencadenado una serie de consecuencias multidimensionales, incrementando los problemas de salud mental. Se observa que las mujeres, en particular, han asumido una mayor carga doméstica, y se ha registrado un aumento de la violencia de género en entornos confinados, entre otras repercusiones (Fondo de Población de las Naciones Unidas, 2021).

Uno de los aspectos más destacados de la pandemia en los centros educativos es que hasta el 2020, más del 25 % de los países aún no habían confirmado una fecha de regreso debido a las restricciones impuestas en varios lugares, lo que generó problemas en el sector educativo para retomar la enseñanza

presencial. La ciudad de Huánuco no fue la excepción, ya que, al igual que en diversas ciudades del país, se declaró el confinamiento total como una de las medidas preventivas más eficaces para combatir el COVID-19. Esto provocó cambios radicales en los estilos de vida de los huanuqueños, trasladando las actividades más comunes a un entorno virtual, incluyendo el teletrabajo y la educación en línea. Según estudios científicos, todo esto tuvo un impacto negativo en la salud mental de las personas (Romero y Verde, 2021).

Ante este panorama, los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco (UDH) se vieron confrontados con una serie de desafíos, incluyendo niveles elevados de estrés, un impacto negativo en su salud mental, especialmente debido a las medidas de confinamiento, obstáculos para el aprendizaje virtual, estrategias de afrontamiento inadecuadas y una falta de atención hacia su bienestar mental. Asimismo, al identificar los serios problemas de salud mental derivados de las medidas de confinamiento durante la pandemia, se pudo reconocer el papel fundamental que desempeña la familia al apoyar a los estudiantes para enfrentar los elevados niveles de estrés. Un estudio reveló la relación entre el ambiente familiar y las estrategias de afrontamiento durante la cuarentena.

Sin lugar a duda los cambios que introdujo la pandemia en la vida de los estudiantes universitarios fueron drásticos y generó que muchos de los estudiantes tengan niveles bajos de salud mental, presenten síntomas de desconfianza, baja autoestima, baja motivación. De todo lo anterior se puede decir que la salud mental es la parte primordial de una persona y es la cual se encarga de darle estabilidad y motivación, de tal forma que muchos estudiantes no recibieron el apoyo psicológico, tanto en los principales ejes del afrontamiento psicológico como: el afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social, afrontamiento de evitación, afrontamiento espiritual; como también en los principales ejes del bienestar psicológico: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno.

Bajo estas premisas, el presente trabajo de investigación pretende dar un aporte teórico científico al relacionar el afrontamiento con el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco.

1.2 Justificación e Importancia de la Investigación

En cuanto a la justificación de una investigación existen diferentes definiciones, pero el que mejor lo definen son Sánchez y Zúñiga (2017), quienes manifiestan lo siguiente:

La justificación es un elemento importante en la investigación debido a que responde al ¿Por qué? se estudia un problema de investigación. Es un paso esencial antes de abordar el cómo se va a abordar el problema de investigación. A través de esta se demuestra la relevancia, pertinencia y necesidad de la investigación propuesta. (p. 91)

En otras palabras, esta parte del estudio tal como lo menciona los autores anteriores, brindan las razones de manera clara y sencilla del por qué se desarrolló el estudio de investigación. Bajo esta lógica, a continuación, se desarrolló la justificación desde tres puntos de vistas que son las siguientes.

Justificación Teórica

La justificación desde una visión teórica permitió mostrar que el desarrollo de la investigación fue necesario para poder estudiar y comprender sobre la situación en particular del afrontamiento psicológico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en situación de pandemia frente al COVID-19 en la Universidad de Huánuco. En otras palabras, el estudio proporcionó información que facilitó la comprensión y entendimiento de la realidad sobre afrontamiento psicológico y bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, para ello, se tomó en cuenta aspectos como: conciencia emocional, el auto cuidado, apoyo social, adaptación al cambio y la búsqueda de apoyo profesional, todo estos aspectos con el mero hecho de desarrollar estrategias para contrarrestar el estrés y promover su bienestar psicológico en situaciones desafiantes para los alumnos.

Es así que, la información que se obtuvo mediante la presente investigación es utilizado para construir las bases teóricas de investigaciones más complejas que a posterior generan mayor información que ayuda a plantear nuevas alternativas de solución al problema de estudio permitiendo generar base de datos confiables y actualizado.

Justificación Metodológica

La justificación desde la óptica metodológica contribuyó para estudiar y determinar la relación entre las variables de estudio afrontamiento psicológico y bienestar psicológico en los estudiantes universitarios en situación de pandemia frente al COVID-19 en la Universidad de Huánuco, para ello se necesitó de una metodología que vaya acorde a los objetivos planteados en el estudio.

Por ende, fue necesario utilizar una metodología cuantitativa para analizar los datos recopilados a través de fuentes primarias como en este caso mediante el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento COPE28 para medir la primera variable y la Escala de Bienestar Psicológico de RyFF para el segundo. El primer instrumento evalúa los diferentes tipos de estrategias de afrontamiento que una persona utiliza para hacer frente a situaciones estresantes, que consta de 28 ítems que se agrupan en 14 escalas diferentes, cada una de las cuales representa un estilo de afrontamiento específico y en cuanto al segundo, esta herramienta está diseñada para medir el bienestar psicológico en múltiples dominios, los cuales nos permitieron obtener una visión más amplia y detallada de las variables de estudio, facilitando de esta manera la aplicación, el desarrollo y contrastación de la teoría aplicada, posibilitando el desarrollo adecuado del trabajo de investigación.

Justificación Práctica

Y, por último, la justificación desde una perspectiva práctica, la investigación del afrontamiento psicológico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios en situación de pandemia frente al COVID-19 en la

Universidad de Huánuco, contribuyó con información para identificar los diferentes tipos de estrategias que utilizaron los estudiantes de la Universidad de Huánuco frente a la pandemia del COVID-19, así mismo, nos permitió saber el grado de bienestar psicológico de los estudiantes frente a la situación de la pandemia que hemos vivido, el análisis realizado de las variables sirvieron para realizar un diagnóstico situacional en la que se encuentran los estudiantes, permitiendo de esta manera realizar conclusiones pero, sobre todo, plantear propuestas de solución frente a la problemática del estudio.

Importancia

La presente investigación obtiene el rango de muy importante ya que permitió comprender las necesidades y desafíos específicos de los estudiantes universitarios, es decir, la pandemia de COVID-19 ha tenido un impacto significativo en la vida de los estudiantes universitarios, quienes se han enfrentado a cambios abruptos en su forma de aprendizaje, aislamiento social, incertidumbre académica y preocupaciones financieras. Investigar el tema nos permitió comprender mejor sus necesidades y los desafíos a los que se enfrentan los jóvenes, lo que a su vez puede informar el diseño de intervenciones y políticas dirigidas a su apoyo, así mismo, la investigación en afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios durante la pandemia del COVID-19 contribuyó al conocimiento científico sobre la salud mental y los factores que influyen en el bienestar en contextos de crisis. Esto es especialmente relevante dado el impacto global de la pandemia y la necesidad de comprender cómo las personas se adaptan y hacen frente a situaciones difíciles, para que, en base a estos datos, se tomen decisiones referentes a las políticas públicas relacionados con el apoyo a los estudiantes universitarios y la promoción de su bienestar psicológico.

1.3 Viabilidad de la Investigación

Desde el punto de vista de Pérez (2019), el cual describe que la “viabilidad de una investigación se refiere a la capacidad de realizar un estudio de investigación de manera práctica y realista, tomando en cuenta los recursos

disponibles, las limitaciones del entorno y la factibilidad de alcanzar los objetivos de investigación” (p. 75). En ese sentido, el proyecto de investigación propuesto es altamente factible debido a que cumple con todas las características y condiciones necesarias para su realización exitosa.

En primer lugar, se tuvo acceso a una muestra de estudio adecuada y disponible para su evaluación de manera virtual. Esto fue vital importancia, ya que la pandemia del COVID-19 ha limitado el acceso y la interacción física, por lo que la posibilidad de llevar a cabo una evaluación en línea fue una ventaja significativa para el estudio.

Además, se utilizaron instrumentos psicométricos para recopilar datos relevantes sobre el afrontamiento y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios en situación de pandemia. La ventaja aquí radica en que estos instrumentos no requieren la manipulación de variables o la realización de experimentos complejos, lo que facilita su aplicación y asegura la integridad de los datos recopilados.

Seguidamente, en términos de recursos, el proyecto contó con los medios económicos, logísticos y humanos necesarios. Se tenía los fondos suficientes para llevar a cabo la investigación de manera adecuada y garantizar la calidad de los resultados. Además, se contó con el apoyo logístico necesario para coordinar y administrar el proceso de recolección de datos en línea, lo que facilita la participación de los estudiantes universitarios en el estudio.

1.4 Formulación del Problema

1.4.1 Problema General

PG: ¿Qué relación existe entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020?

1.4.2 Problemas Específicos

PE1: ¿Qué relación existe entre el afrontamiento centrado en el problema con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020?

PE2: ¿Qué relación existe entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020?

PE3: ¿Qué relación existe entre el afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020?

PE4: ¿Qué relación existe entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020?

1.5 Formulación de objetivos

1.4.3 Objetivo General

OG: Determinar la relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

1.4.4 Objetivos Específicos

OE1: Identificar el nivel de afrontamiento psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

OE2: Identificar el nivel de bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

CAPÍTULO II

SISTEMA DE HIPÓTESIS

2.1 Formulación de las Hipótesis

2.1.1 Hipótesis General

H₁: Existe relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

H₀: No existe relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

2.1.2 Hipótesis Específicas

H_{E1}: Existe relación entre el afrontamiento centrado en el problema con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

H₀: No existe relación entre el afrontamiento centrado en el problema con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

H_{E2}: Existe relación entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

H₀: No existe relación entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

H_{E3}: Existe relación entre el afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la universidad de Huánuco 2020.

H₀: No existe relación entre el afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la universidad de Huánuco 2020.

H_{E4}: Existe relación entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

H₀: No existe relación entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

2.2 Operacionalización de Variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	TECNICAS
Afrontamiento Psicológico	Afrontamiento centrado en el problema	-Afrontamiento activo. -Planificación. -Aceptación. -Reevaluación positiva. -Humor. -Desconexión.	2,10,3,21,6,26,14, 18,19,11,25	Cuestionario de Estimación de Afrontamiento COPE28.
	Afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social	-Uso de apoyo emocional. -Desahogo. -Uso de apoyo social.	9,17,1,28,12,23	
	Afrontamiento de evitación	-Auto distracción. -Negación. -Uso de sustancias. -Autoinculpación.	4,22,8,27,5,13,15, 24,7	
	Afrontamiento espiritual	-Religión.	16,20	
Bienestar Psicológico	Autoaceptación	-Conocimiento de uno mismo.	1,7,8,11,17,25,34	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.
	Relaciones positivas con otras personas	-Confianza, empatía, capacidad de afecto. -Independencia y determinación, regulación de la conducta, autoevaluación con criterios propios.	2,13,16,18,23,31 3,5,10,15	
	Autonomía			
	Dominio del entorno	-Sensación de control y competencia, control de actividades, aprovechar	6,19,26,29,32,27	

		las oportunidades, capacidad de elegir Contextos.		
	Crecimiento personal	-Desarrollo continuo, apertura a nuevas experiencias, capacidad de apreciar las mejoras personales.	4,21,24,30	
	Propósito de la vida.	-Objetivos en la vida, sensación de llevar un rumbo, motivación para actuar.	9,12,14,20,22,28,33,35	

2.3 Definición Operacional de las Variables

Variable Afrontamiento: El afrontamiento es definido como los esfuerzos cognitivos conductuales y emocionales para manejar las demandas externas o internas que son evaluadas como algo que agrava o excede los recursos de las personas (Lazarus y Folkman, 1984).

Dimensiones de afrontamiento

Afrontamiento centrado en el problema: Se trata de un mecanismo de afrontamiento en el cual la persona procura opciones para resolver su problema, aun cuando en ocasiones estas no sean las más apropiadas. Su objetivo principal es ajustar la forma en que se aborda y se interpreta lo que está ocurriendo, con el propósito de regular la respuesta emocional ante el estrés, según lo planteado por Sandín (1995). En otras palabras, este enfoque busca reducir o eliminar las reacciones emocionales, especialmente cuando la situación estresante no es modificable, con el fin de mitigar el malestar emocional, como señala Ocampo (2011). Estas estrategias involucran esfuerzos directos e interpersonales para cambiar la situación, así como esfuerzos más suaves, racionales y deliberados, aplicándose cuando se evalúa que se puede hacer algo para modificar la circunstancia.

Afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social: Es cuando la persona busca compartir y sentirse apoyada por su red social en los momentos estresantes de su vida. Ocurre también cuando la persona muestra abiertamente lo que siente a otros, manifestando abiertamente la emoción que está experimentando. Además, de buscar el apoyo social.

Afrontamiento de evitación: Esta táctica de enfrentamiento guarda semejanza con la negación como mecanismo de defensa, donde la persona se niega a aceptar la existencia de un problema o dificultad. En su forma más extrema, la evitación como estrategia de afrontamiento puede incluir la búsqueda de escape mediante el uso de drogas o alcohol, lo cual puede

acarrear problemas adicionales en la vida de la persona. Asimismo, puede manifestarse como evitación cognitiva, reflejada en pensamientos improductivos y desligados de la realidad.

Afrontamiento espiritual: Es cuando la persona busca ayuda espiritual.

Variable bienestar psicológico: Se refiere al empeño por mejorar y alcanzar el propio potencial. En este sentido, el bienestar psicológico, concebido desde la perspectiva eudaimónica, implica tener un propósito en la vida, atribuirle significado personal, enfrentar desafíos con esfuerzo y superarlos para lograr metas valiosas. Se centra en el desarrollo personal, en el estilo de afrontar los desafíos vitales y en el empeño por alcanzar objetivos, según Ryff y Keyes (1995). Además, un afrontamiento adecuado ante una situación específica conduce a un ajuste propicio, siendo el “bienestar”, el “funcionamiento social y la salud somática” evidencias de dicha adaptación, según Lazarus et al. en 1985.

Dimensiones del Bienestar Psicológico

La autoaceptación

Respecto a la autoaceptación, según la visión eudaimónica griega, se encuentra en el conocimiento de uno mismo, en esforzarse por explorar de manera adecuada y detallada nuestras acciones, motivaciones y emociones (Ryff y Singer, 2008).

Según se menciona en la obra de Ryff y Singer (2008), Jahoda destacaba una característica fundamental de la salud mental, al igual que Maslow, quien, citado en la misma fuente, hacía referencia a la autoactualización. Por otro lado, Jung (1954), señalaba la importancia de integrar la perspectiva personal, comprendiendo lo que nos complace y desagrada, y diferenciándola del resto.

Erikson (1959), resaltaba la importancia en el desarrollo hacia la adultez de integrar experiencias pasadas, estímulos presentes y las normas sociales

contemporáneas para consolidar una identidad y alcanzar la autoaceptación. Por lo tanto, concebimos la autoaceptación como un concepto más amplio que la mera autoestima, ya que, de acuerdo con Ryff y Singer (1998), implica una evaluación continua que abarca el conocimiento y la aceptación de las fortalezas y debilidades individuales.

La búsqueda del bienestar personal implica que el individuo reconozca sus limitaciones personales y mantenga actitudes objetivas hacia sí mismo. Esta capacidad se considera esencial dentro del marco de la psicología positiva (Ryff y Singer, 1998).

Las relaciones positivas

En la dimensión de relaciones positivas con otras personas, existen diversas contribuciones teóricas que subrayan la importancia del amor, las relaciones interpersonales y la intimidad. Según Jahoda (como se citó en Ryff, 1989), la capacidad de amar se consideraba fundamental para la salud mental. Maslow, también citado por Ryff (1989), sostenía que la autoactualización implicaba mantener emociones de empatía y afecto consistentes hacia los demás, así como cultivar la capacidad de amar, forjar amistades duraderas e identificarse con los demás.

Erikson, a través de su teoría del desarrollo psicosocial en 1959, afirmaba que, en la etapa de desarrollo adulto, establecer vínculos cercanos con el entorno y servir como guía para las generaciones posteriores eran aspectos esenciales.

La necesidad de establecer conexiones sociales y amistosas que generen confianza es crucial. Las relaciones positivas no solo son fundamentales para el bienestar, sino también para la salud mental (Ryff, 1989). Numerosos estudios recientes respaldan la idea de que el aislamiento social, la soledad y la falta de apoyo social están directamente relacionados con un mayor riesgo de enfermedades y una reducción en la esperanza de vida.

Mantener relaciones positivas con otros implica cultivar vínculos sociales significativos, construir lazos de confianza en el entorno y tener la capacidad de amar. Desde esta perspectiva, el retraimiento social, la soledad y la carencia de apoyo social ejercen efectos perjudiciales sobre la salud física, como señalan Vielma y Alonso (2010).

Autonomía

Según Rogers (1961), un individuo plenamente desarrollado presenta un locus interno de evaluación, orientándose hacia la autoevaluación según sus propios estándares en lugar de buscar la aceptación de los demás. En el concepto de individuación propuesto por Jung en 1954, liberarse del convencionalismo se considera crucial para la evolución de la personalidad, ya que implica que el individuo elige su destino sin estar sujeto a creencias, sistemas colectivos, miedos o leyes.

Para mantener la individualidad en diversos entornos sociales, los seres humanos necesitan aferrarse a sus principios y preservar su autoridad personal e independencia (Ryff y Keyes, 1995). Aquellos con autonomía tienen una mayor capacidad para resistir la influencia social y gestionar de manera adecuada su comportamiento (Ryff y Singer, 1998).

La autonomía se refiere a la capacidad de preservar la individualidad en diferentes contextos sociales, basándose en sus principios y manteniendo la autoridad individual e independencia de manera constante (Vielma y Alonso, 2010).

El dominio del entorno

La dimensión de dominio del entorno se basa en aspectos específicos de la salud mental propuestos por Jahoda en 1958, como la habilidad personal para seleccionar o crear entornos psicológicamente apropiados para uno mismo. Además, las teorías del desarrollo enfatizan la capacidad de enfrentar y reconocer situaciones difíciles a través del funcionamiento físico

y mental, especialmente en la adultez media (Ryff y Singer, 1998). La capacidad individual para elegir o generar entornos satisfactorios para nuestras necesidades y deseos también se considera una característica del funcionamiento positivo. Aquellas personas con una notable capacidad de dominio del entorno tienen un mayor control sobre su mundo y mantienen la habilidad de influir en su entorno circundante (Ryff, 1989).

Crecimiento y madurez personal

La dimensión de crecimiento personal guarda una estrecha afinidad con la definición eudaimónica aristotélica, ya que está directamente relacionada con la autorrealización del ser humano, implicando una actividad efectiva y un desarrollo significativo de la potencialidad individual (Ryff y Singer, 1998).

De acuerdo con Rogers (1961), el ser humano accede a experiencias que predominantemente fomentan su desarrollo y su existencia, en contraposición a mantener un curso inalterable sin necesidad de resolver problemas. Siguiendo esta perspectiva, Erikson en 1959 hace referencia a objetivos dinámicos que definen cada etapa de la vida, como la productividad durante la adultez media o la consecución de una unificación emocional hasta la adultez tardía.

La actividad positiva efectiva requiere tanto de las cualidades previamente mencionadas como de la perseverancia para potenciar su potencial y continuar desarrollándose como persona, fortaleciendo sus capacidades, según Keyes et al. en 2002. El desarrollo y la madurez se alcanzan impulsando nuestro potencial y consolidando nuestras competencias individuales (Vielma y Alonso, 2010).

Propósito en la vida

Los fundamentos de la dimensión de propósito en la vida están estrechamente vinculados al paradigma existencial, especialmente en la búsqueda del sentido de vivir, según Frankl en 1979. La logoterapia propone el propósito en la vida como un elemento crucial para el bienestar, incluso en situaciones complejas, al expresar que tener un proyecto de vida es esencial para superar la angustia existencial.

Estos enfoques resaltan la importancia de encontrar un propósito en la vida frente a la complejidad o la angustia, y varios autores orientan esta dimensión hacia una perspectiva más positiva. La definición de salud mental de Jahoda, (como se citó en Ryff, 1989), subraya la relevancia de las creencias organizadas que otorgan sentido y propósito a la vida.

Las personas necesitan establecer metas y objetivos que les ayuden a dar significado a sus vidas. Por lo tanto, es imperativo tener un sentido en la vida (Ryff, 1989).

Finalmente, definimos esta dimensión como el reconocimiento consciente de un propósito y sentido de vida, alineado con objetivos conscientes y metas sensatas que den significado a las experiencias pasadas y futuras (Vielma y Alonso, 2010).

Estudiante universitario

Implica poseer una perspectiva amplia y abierta, de alcance universal, que no puede desvincularse del contexto en el que se manifiesta, ya sea a nivel nacional o global. No debe estar desconectado de la realidad circundante.

COVID-19

La COVID-19 es una enfermedad originada por una variante reciente del coronavirus, conocido por provocar el síndrome respiratorio agudo (SARS). Emergió en la ciudad de Wuhan, China, y ha experimentado una rápida propagación a nivel global.

CAPÍTULO III

MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes de investigación

En la presente investigación se ha considerado los siguientes estudios:

3.1.1 A nivel internacional

Parra (2020), en su trabajo para obtener el grado de Magister en musicoterapia, titulada “*La musicoterapia en el favorecimiento de las estrategias de afrontamiento del estrés, en un grupo de docentes de los centros proteger Jairo Aníbal Niño y Camilo Torres de la ciudad de Bogotá*”, «sustentada en la Universidad Nacional de Colombia. El objetivo de la presente investigación fue describir el aporte de la Musicoterapia en el favorecimiento de las estrategias de afrontamiento del estrés en un grupo de docentes de los centros proteger Jairo Aníbal Niño y Camilo Torres de la ciudad de Bogotá con el fin de promover su bienestar. El enfoque de la investigación fue cualitativo y se hizo uso de los cuatro métodos siguientes: improvisación, receptivo, recreativo y composición. Se trabajó con una muestra de 30 colaboradores. Para la recolección de datos se hizo uso de las siguientes técnicas: encuesta, entrevista, etc. Cada uno con sus respectivos instrumentos. El estudio encontró que la musicoterapia prefiere un certificado de certificación con tensiones de población a nivel personal y grupal, promoviendo pozos de los maestros del centro de seguridad Jairo Anibal Nadnio y Camilo Torres. Este servicio se refleja en: cambiar la motivación en la relación entre los miembros del grupo (apoyo social), así como en la implementación de nuevas estrategias musicales utilizadas para reducir las tensiones recibidas por algunas situaciones (reestructuración cognitiva), al tiempo que expresa la libertad fácilmente de impresión o ideas a través de la música (expresión emocional) y final sobre la capacidad de resolver mejores situaciones en el proceso (resolución de conflictos)».

Villar, (2022), en su trabajo para optar por el grado de Magister en musicoterapeuta, titulada “*La influencia de la musicoterapia sobre el bienestar psicológico del personal de salud de instituciones hospitalarias de Villavicencio, en tiempos de pandemia por COVID-19 Estudios de caso*”, «sustentada Nacional de Colombia. El objetivo de la presente investigación fue comprender la influencia de la musicoterapia, a través de los cuatro métodos, en favor del acompañamiento terapéutico al personal. La investigación contó con un diseño de tipo fenomenológico, asimismo tiene un enfoque cualitativo. La muestra fue de tres colaboradores, para la recolección de datos se hizo uso de la ficha musicoterapeuta, el formato de *assesment* músico terapéutico, el diario de campo musico terapéutico, matriz de análisis de categorías emergentes, matriz de codificación abierta y axial y la matriz de codificación selectiva. Villar menciona que, el impacto de la musicoterapia en la salud mental de tres profesionales de la salud en Villavicencio fue objeto de la investigación. Se brindó apoyo terapéutico durante la pandemia de COVID-19 en tres fases: evaluación inicial, intervención y cierre. Este proceso ayudó a mejorar el bienestar psicológico de los participantes, lo que se demostró en las subcategorías de autosuficiencia y aceptación personal. Además, la musicoterapia ayudó a los participantes a ser más autoconscientes y a descubrir sus propios recursos».

Meza y Vásquez (2021), en su trabajo para optar por el grado de Maestría en Psicología Jurídica, titulada “*Evaluación de los efectos psicológicos de la privación de libertad en adolescentes vinculados al Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes en Cali y Bogotá*”, «sustentada en la Universidad Santo Tomas, Colombia. El objetivo de la presente investigación fue evaluar los efectos psicológicos de la privación de la libertad en una muestra de adolescentes vinculados al Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes en Cali y Bogotá. La presente contó con un diseño longitudinal de panel y un enfoque mixto. La muestra fue de

12 sujetos. Para la recolección de información se hizo uso del Modelo Analítico-Funcional de Formulación de Caso (MAFFC), entrevistas y otros. Meza y Vásquez afirman que, al evaluar el impacto de la detención a partir de los puntajes cuantitativos de los constructos evaluados en EI, S1 y S2, se evidenciaron una serie de diferencias y similitudes entre adolescentes de Bogotá y Cali. En primer lugar, los participantes de Bogotá utilizaron estrategias de afrontamiento más centradas en el problema y orientadas a los demás, mientras que los adolescentes de Cali no demostraron un estilo de afrontamiento específico. Sin embargo, en ambos grupos de jóvenes, las estrategias para buscar apoyo profesional se debilitaron significativamente a lo largo del estudio. En segundo lugar, no hubo diferencias en la agresión entre los participantes de Bogotá y Cali, por lo que no se encontraron efectos en los componentes instrumental, cognitivo y emocional de la agresión».

3.1.2 A nivel nacional

Lizarraga (2020), en su tesis para optar el grado académico de Maestro en Psicología con Mención en Psicología clínica, titulada “*Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un penal del callao*”, «sustentada en la Universidad San Martín de Porres, Perú. El objetivo de la presente investigación fue establecer la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un establecimiento penitenciario del Callao, la presente investigación es de tipo básica y contó con un diseño no experimental, a su vez con un nivel descriptivo-correlacional y un enfoque cuantitativo. La presente no tuvo muestra ya que, estuvo conformada por la población completa (421 internos del pabellón 6). Lizarraga afirma que, los resultados muestran que existe una alta relación entre la presión arterial y la capacidad para afrontar el estrés, es decir, cuanto mayor es la salud psicológica, mejor es la capacidad para afrontar el estrés. Ya que, se encontró una asociación alta y directa entre el BP y el AE ($p = 0.000$)».

Hurtado (2022), en su tesis para obtener el grado de Magister en Psicología Educativa, titulada “*Estrategias de afrontamiento y bienestar*

psicológico en estudiantes cadetes de III año de una institución castrense, Chorrillos 2022», «sustentada en la Universidad Cesar Vallejo, Perú. El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una institución castrense, se empleó el tipo de investigación básica, utilizando un diseño no experimental, con un nivel descriptivo correlacional y con un enfoque cuantitativo. La muestra fue de 86 estudiantes. Para la recolección de datos se hizo uso de la técnica la encuesta y su respectivo instrumento el cuestionario. Según Hurtado, los resultados obtenidos mostraron un coeficiente de correlación de 0.016 y un valor de p de 0.883 (más de 0.050). Es por ello que, no se acepta la hipótesis alternativa y se no se rechaza la hipótesis nula. La presente concluyó en que, no existe una relación directa y significativa entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico de los cadetes de tercer año del Colegio Militar de Chorrillos 2022».

Cahua (2021), en su tesis para obtener el grado académico de Maestra en Psicología Educativa, titulada *“Inteligencia emocional, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en adolescentes de secundaria de Arequipa, 2021”*, «sustentada en la Universidad Cesar Vallejo, Perú. El objetivo de la presente investigación fue determinar cómo se relaciona la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en las estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria. La presente fue de tipo aplicada, su diseño fue no experimental, tuvo un nivel explicativo y un enfoque cualitativo. La muestra fue de 146 estudiantes y para la recolección de información se hizo uso de Google forms. Ramírez y Cahua afirman que, en términos de resultados, es claro que la hipótesis y el objetivo general fueron confirmados. en el cual se encontró que la inteligencia emocional y la salud psicológica están relacionadas con las estrategias de afrontamiento, lo cual es importante para los estudiantes de secundaria de Arequipa, 2021, pues la prueba del coeficiente de correlación de Spearman Rho para ambas variables arroja un valor de P mayor a 0.05».

3.1.3 A Nivel Local

Estrada (2023), en su tesis para optar el grado de Maestro en Administración y Gerencia en Salud, titulada “*Estrés laboral, horas trabajadas relacionado al desempeño de profesionales de salud durante pandemia, Centro de salud Aparicio pomares Huánuco, 2022*”, «sustentada en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú. El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre las variables estrés laboral, horas trabajadas con el desempeño laboral, en dos categorías específicas, el método pertenece al inductivo con enfoque cuantitativo de nivel relacional y de tipo observacional, transversal, prospectivo. Se trabajó con una muestra de 36 colaboradores. Para la recolección de la información se hizo uso de la técnica de la encuesta y su respectivo instrumento el cuestionario. Según Estrada, para determinar si el estrés laboral es un factor que afecta el desempeño laboral durante la pandemia; se encontró que muchos participantes creían que el estrés laboral sería bajo cuando la productividad era alta, mientras que el estrés laboral mínimo era moderado a pesar de la alta productividad; Estas variables se analizaron mediante el método de chi-cuadrado, donde el valor es $X^2 = 0.496$, con $p = 0.481$, dando a conocer que no existe relación entre las variables, por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis de investigación».

Arteaga (2022), en su tesis para optar el grado de Maestro en Sistema de Protección de los Derechos del niño, niña y adolescente frente a la violencia, titulada “*Estrés escolar y rendimiento académico de estudiantes de secundaria de la estrategia aprendo en casa de jornada escolar completa de la institución educativa Sillapata de Dos de Mayo – Huánuco – 2021*”, «sustentada en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú. El objetivo de la presente investigación fue conocer la influencia del estrés escolar en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria de la estrategia Aprendo en Casa de Jornada Escolar Completa de la Institución Educativa Sillapata, se empleó el tipo de investigación básica, utilizando un diseño transeccional

correlacionales-causal, con un nivel explicativo. La muestra estuvo constituida por 113 estudiantes. Para la recolección de la información se hizo uso de la observación directa y los inventarios. Arteaga señala que, el estrés escolar afecta significativamente el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria que siguen la estrategia de aprendizaje de jornada completa *Yo estudio en casa* de la institución educativa Sillapata Dos de Mayo - Huánuco - 2021. Comprobándose con la prueba Mann U - Whitney 4,953,000; $Z = 0,021$ y la sig. asintótica = 0.040; este valor es menor que el valor p (0.05)».

Coletti (2023), en su tesis para optar por el grado de Doctor en Ciencias de la Educación, titulada “*Autoeficacia académica y estrés académico de estudiantes en la facultad de psicología de la universidad nacional Hermilio Valdizán huánuco-2019*”, «sustentada en la Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú. El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre las expectativas de la autoeficacia académica con el estrés académico de los estudiantes de la Facultad de Psicología. La investigación fue de tipo básica, tuvo un diseño no experimental, contó con un nivel descriptivo correlacional y con un enfoque cuantitativo. La investigación contó con una muestra de 123 colaboradores. Para la recolección de la información se hizo uso del análisis documental, la encuesta y la psicometría, con sus instrumentos que son la revisión documental, el cuestionario, etc. Según Coletti, se encontró que no existe relación significativa entre la autoeficacia académica y el estrés académico entre los estudiantes de la facultad de Psicología, UNHEVAL - Huánuco-2019. Debido a que la significancia es de $0.283 > 0.05$. La correlación entre autoeficacia y estrés académico en estudiantes universitarios parece ser inversa y débil (-0.098)».

3.2 Bases teóricas

3.2.1 Afrontamiento psicológico

Definición. Según Canchari (2020), el afrontamiento es el intento de

una persona de mejorar una situación negativa, tenga o no éxito el intento. También señala la necesidad de identificar factores que constituyen barreras ante situaciones negativas o estresantes durante la adolescencia, harán que el adolescente se adapte mejor al medio, asegurando así su salud.

Desde el punto de vista de Astudillo (2020), el afrontamiento es un conjunto de pensamientos y acciones que se utilizan para afrontar situaciones estresantes, lo que resulta en un esfuerzo cognitivo y conductual. El afrontamiento activo se caracteriza por la resolución de problemas, mientras que el afrontamiento pasivo se caracteriza por la negación o evitación del problema.

A juicio de Pérez (2017), el afrontamiento es un proceso dinámico que varía según las actitudes y circunstancias individuales. Según estos autores, se refiere a los esfuerzos mentales y acciones que se adaptan y se emplean para hacer frente a demandas internas y externas que se perciben como excesivas o desbordantes para los recursos de la persona. Estos esfuerzos están sujetos a cambios constantes.

Tacca y Tacca (2019) definen que, el afrontamiento es el uso de diversos recursos (cognitivos, conductuales y emocionales) para minimizar o tolerar demandas y factores estresantes emergentes.

En la opinión de Díaz (como se citó en Tacca y Tacca, 2019), afrontar la situación no es sinónimo de éxito: en algunos casos puede funcionar, pero en otros puede que no. La respuesta es un proceso dinámico y cambia según el contexto y las necesidades emergentes; también es útil para identificar estímulos que causan estrés.

Teorías del afrontamiento del estrés. El enfoque cognitivo-conductual dice que el afrontamiento se centra en la persona y puede manifestarse de dos maneras: a) como un estilo cognitivo persistente en el abordaje de los problemas, donde se utilizan herramientas mentales como la percepción, la memoria y el procesamiento de la información para resolver

problemas; o b) como un estado que cambia según la situación, donde se evalúan las habilidades que una persona tiene para resolver problemas en una variedad de contextos desafiantes (Sales, 2019).

Teoría transaccional. Desde el punto de vista de Sales (2019), el estrés se define en la teoría transaccional como una relación entre una persona y su entorno social, donde un nivel elevado de estrés puede representar una amenaza para la integridad física o mental de la persona. El estrés se considera como parte de la situación y puede tener un impacto en la vida de una persona de manera positiva o negativa, con resultados tanto agradables como desagradables. Como resultado, la persona debe desarrollar métodos para manejar el estrés.

El modelo biologista. García (2020) considera que, el afrontamiento tiene la tarea de controlar estas situaciones desagradables del entorno y así reducir la ansiedad; sin embargo, muchos autores han criticado este enfoque por considerarlo muy limitado porque no enfatiza la complejidad del comportamiento humano de afrontamiento y no tiene en cuenta variables cognitivas o emocionales; simplemente representa un énfasis en activar el cuerpo ante una situación peligrosa.

El modelo psicoanalítico. Por otro lado, García (2020) infiere que, el modelo psicoanalítico es un conjunto de pensamientos y acciones encaminadas a resolver problemas y con ello reducir el estrés, es la respuesta de las personas. Este modelo enfatiza el tema con exclusión de los dominios cognitivos y ambientales. Los investigadores de este modelo distinguen entre mecanismos de afrontamiento y de defensa, estableciendo categorías a través de las cuales una entidad controla su entorno.

El modelo procesal del estrés. Para comprender las conexiones entre los componentes de estrés, este enfoque se basa en el modelo de interacción. Este modelo considera siete componentes fundamentales: 1) situaciones que provocan demandas psicosociales, 2) la evaluación cognitiva que se realiza

de estas situaciones, 3) la respuesta del cuerpo al estrés, 4) las técnicas de afrontamiento empleadas, 5) las características disposicionales del individuo, 6) el apoyo social recibido y 7) el estado de salud general (García, 2020).

Características del afrontamiento. Desde el punto de vista de Sales (2019), en afrontamiento cuenta con las siguientes características:

- a) Independientemente de sus resultados, el afrontamiento puede manifestarse de manera positiva o negativa.
- b) En cada situación difícil, una persona utilizará la estrategia de afrontamiento más adecuada.
- c) El afrontamiento implica evaluar si es posible tomar medidas para cambiar la situación, centrándose en la dificultad, la dinámica de la persona, su contexto y sus emociones. La naturaleza del problema puede cambiar como resultado de estos factores.

Estilos de afrontamiento. Pérez (2017) refiere que, el afrontamiento psicológico cuenta con dos tipos o estilos. El primero se enfoca en la resolución del problema; y el segundo en las emociones. Ahondaremos en ello a continuación:

- a) Estrategia de afrontamiento centrada en el problema: La persona se enfoca en afrontar la situación y resolver el problema que está enfrentando, buscando soluciones que ayuden a restaurar el equilibrio perturbado por la presencia del problema. En estas estrategias se observa una actitud de enfrentamiento directo, búsqueda de apoyo social y búsqueda de soluciones concretas.
- b) Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: La persona se limita a regular las repercusiones emocionales de situaciones estresantes, sin intentar modificar la situación debido a la creencia de que es inalterable. Estas estrategias engloban el autocontrol, el distanciamiento emocional, la reevaluación positiva, la culpa y la

evasión/evitación.

Estrategias de afrontamiento. Según Pérez (2017), el enfoque orientado al problema incluye cinco técnicas para tomar medidas específicas y reducir el estrés. Estas son las siguientes: afrontamiento activo, donde la persona hace acciones para reducir los efectos negativos del estresor; planificación, que implica organizar estrategias de acción para manejar el problema; supresión de actividades no relevantes, con el propósito de evitar distracciones no relacionadas con el manejo del estresor; contención del afrontamiento, que busca evitar tomar acciones antes de que sean necesarias; y búsqueda de apoyo social instrumental, con el objeto de evitar tomar acciones.

Además, señala que las estrategias del enfoque orientado a las emociones buscan gestionar el malestar emocional causado por situaciones amenazantes. La búsqueda de apoyo social emocional busca encontrar apoyo moral y comprensión. La reinterpretación positiva y el crecimiento buscan identificar aspectos favorables y promover el desarrollo personal. La aceptación implica reconocer el evento estresante sin juzgarlo, mientras que la negación implica rechazar su existencia. Recurrir a la religión puede servir como apoyo emocional y como medio para encontrar reinterpretación positiva y crecimiento (Pérez, 2017).

Estrés. Para García (2020), el estrés es una reacción física y mental que ocurre cuando una persona se adapta a las exigencias de su entorno.

De manera similar, el estrés puede considerarse una amenaza que afecta la salud y la supervivencia humana. En este sentido, cuando alguien se ve amenazado por una situación estresante tiene dos opciones: admitirlo o escapar. Lo primero que hace la gente es evitar el estrés; pero cuando no pueden escapar de este estrés, no les queda más remedio que afrontarlo (García, 2020).

Fases del estrés. Desde el punto de vista de García (2020), el estrés

cuenta con tres fases y son las siguientes:

- A. Reacción de alarma. Una persona ante un evento estresante se manifiesta de diferentes maneras, por ejemplo, se vuelve muy irritable, tiene dificultad para concentrarse y dormir, etc. Si se supera este hecho, el síndrome general de adaptación pasará, de lo contrario, si esto no sucede, la persona deberá pasar a la siguiente etapa.
- B. Fase de resistencia. El cuerpo debe seguir manteniendo un estado de hiperactividad para poder afrontar el evento y conseguir buenos resultados, y en este caso el síndrome de adaptación general puede cesar, de lo contrario se pasará al siguiente paso.
- C. Fase de agotamiento. El organismo pierde la capacidad necesaria para mantener la actividad y comienza a caer por debajo de los niveles normales porque carece de los elementos necesarios para afrontar adecuadamente la situación. Si esta situación continúa, puede provocar graves consecuencias.

Afrontamiento del estrés. García (2020) señala que, afrontar el estrés tiene tres aspectos a considerar: primero, es un proceso que influye en si el resultado de la experiencia del sujeto es exitoso o no. En segundo lugar, se considera una respuesta automática que también puede aprenderse mediante la experiencia. En tercer lugar, ante una situación, el sujeto necesita hacer esfuerzos para dominarla y lograr el equilibrio o adaptación a ella. En este sentido, es importante considerar tres conceptos clave: (a) no es necesario que la conducta se complete en su totalidad, basta con el esfuerzo, (b) el esfuerzo puede ser cognitivo o tangible, y (c) interpretación: evaluar si la situación es amenazante o no es el primer paso para superar las dificultades.

Estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes. García (2020) describe dos estilos de afrontamiento considerados útiles o eficaces: la resolución de problemas, que muestra una tendencia a abordar directamente

una situación problemática; y la referencia a otros, que refleja buscar apoyo y comunicar el problema a los demás. También añadió un tercer estilo a su propuesta, el afrontamiento contraproducente, que está orientado a la evitación y utiliza estrategias que no logran encontrar soluciones.

Asimismo, los tres estilos mencionados cuentan con distintas estrategias (García, 2010):

a. Resolver el problema.

- Concentrarse en resolver el problema (Rp). Se centra en la resolución de problemas mediante el análisis sistemático, considerando múltiples opciones.
- Esforzarse y tener éxito (Es). Se caracteriza por la expresión de determinación, determinación y ambición.
- Invertir en amigos íntimos (Ai). Trate de construir relaciones personales para minimizar las consecuencias de una situación problemática.
- Fijarse en lo positivo: Esto muestra una actitud de intentar ver el lado positivo de una situación problemática.
- Buscar diversiones relajantes: Se caracteriza por realizar actividades de ocio como dibujar o leer.

b. Referencia hacia los otros.

- Buscar apoyo social: Esto significa compartir una situación que se percibe como un problema con otros para recibir apoyo para resolverla.
- Acción social: Se caracteriza por contarles a los demás el problema y tratar de obtener ayuda mediante acciones o solicitudes.

- Buscar apoyo espiritual: Esto se refiere a orar y buscar ayuda de un líder o de Dios.
 - Buscar ayuda profesional: Su finalidad es recoger las opiniones de consultores, profesores y otros expertos.
- c. Afrontamiento improductivo.
- Preocuparse: Expresar miedo o preocupación por el futuro a partir de un problema.
 - Buscar pertenencia: Se refiere al interés de una persona por las relaciones con los demás y la preocupación por las opiniones de los demás.
 - Hacerse ilusiones: Está basada en la esperanza y la expectativa de un resultado positivo.

Dimensiones

Afrontamiento centrado en el problema. Desde el punto de vista de Cresto (2022), estos son los esfuerzos que hacen las personas para cambiar un evento estresante, que se describen a continuación:

- a) Afrontamiento activo: Se refiere a la realización de conductas encaminadas a crear distancia, evitación o estimulación a distancia con el fin de reducir su impacto en el individuo.
- b) Planificación de actividades: Es pensar, analizar y organizar planes o estrategias de actuación y elegir aquellas más adecuadas para su implementación en un caso determinado.
- c) Supresión de actividades distractorias: Incluye actividades de distracción diseñadas para facilitar el evento y establece objetivos claros para afrontar los estímulos estresantes.

Afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social. Cresto (2022) manifiesta que, implica examinar cuidadosamente los recursos externos, como familiares o amigos, para minimizar el malestar que experimentan.

- a) Búsqueda de soporte social por razones instrumentales: “es la búsqueda del apoyo que brindan los sujetos o la búsqueda de información adecuada para el proceso de afronte” (p. 29).
- b) Buscar soporte social por razones emocionales: “Viene a ser la indagación sobre la comprensión de los otros, para reducir las emociones desagradables” (p. 29).
- c) Expresión emocional: “Es la expresión libre y sin temor de todos los sentimientos y emociones que la persona experimenta” (p. 29).

Afrontamiento de evitación. A juicio de Cresto (2022), estos estilos se centran en gestionar las emociones provocadas por un evento perturbador y su objetivo es reducir el impacto emocional.

- a) Restricción: “Viene a ser la postergación del afronte hasta que sea evidente una oportunidad conveniente para realizar las herramientas” (p. 30).
- b) Reinterpretación positiva: “Es la evaluación y valoración de los problemas de forma positiva haciendo énfasis en los factores favorables y positivos para un futuro aprendizaje” (p. 30).
- c) Aceptación: “Significa aceptar lo que está sucediendo como una manera de afrontar la situación y aceptar como una circunstancia con la que se tenga que atravesar para obtener un aprendizaje” (p. 30).
- d) Acercamiento a la religión: “Es el buscar ayuda de la religión con el fin de reducir el malestar emocional” (p. 31).

Afrontamiento espiritual. Según Cresto (2022), el afrontamiento espiritual hace referencia a la búsqueda de apoyo en seres espirituales. Mostrándole respeto, devoción y petición. El modo en que las personas lo hagan dependerá de las creencias de cada individuo.

3.2.2 Bienestar psicológico

Definición. Sales (2019) afirma que, el bienestar psicológico, que está influenciado por las habilidades de comportamiento, la percepción de la calidad de vida y las condiciones físicas del entorno, se conoce como calidad de vida. Además, se menciona que la evaluación del bienestar psicológico de cada persona se centra en la dinámica de las relaciones en tres áreas diferentes. Esto significa que las competencias objetivas del entorno, las creencias y las percepciones de satisfacción constituyen el bienestar psicológico. En resumen, el bienestar psicológico se define como un conjunto complejo de condiciones que incluyen valores, condiciones sociales y orgánicas, expectativas personales y psicológicas actuales, así como la coherencia entre las metas deseadas y las alcanzadas.

A juicio de García (2020), “el bienestar psicológico es el grado de bienestar que identifica el individuo con respecto a las esferas más representativas de su vida, puede anteceder a otros comportamientos tanto positivos como negativos” (p. 32). También afirma que, esto se debe a evaluaciones mayoritariamente positivas de la calidad de las relaciones con amigos y familiares, de modo que los encuestados se sienten más tranquilos mentalmente cuando interactúan plenamente con sus seres más cercanos.

Cresto (2022) menciona que, la salud psicológica es la percepción positiva que un sujeto tiene de toda su vida, es decir, que la persona se siente cómoda en su vida.

El bienestar psicológico en la vida universitaria. Desde el punto de vista de Cresto (2022), la salud psicológica en la vida universitaria se encuentra en la etapa de “intimidad y confusión de roles”, que comienza en

la adolescencia y se caracteriza por el surgimiento de la independencia y el inicio de la mirada hacia el futuro relacionado con la carrera, la familia, el hogar, las relaciones y otros. Por este motivo, durante el primer ciclo de vida universitario de un estudiante, existe un proceso de adaptación más intensivo y una red de apoyo que es fundamental e importante para que los estudiantes realicen una buena transición.

Además, las barreras para ingresar a la universidad serán la falta de apoyo de los profesores, ideas de estudio inapropiadas, el escaso apoyo del personal de la escuela y, por supuesto, ser un estudiante nuevo (Cresto, 2022).

En definitiva, la salud mental es clave para alcanzar el éxito académico y alcanzar tus objetivos durante este periodo. Por lo tanto, las universidades deben brindar servicios psicológicos para fortalecer y desarrollar integralmente a los estudiantes (Cresto, 2022).

Componentes del bienestar psicológico. En palabras de Sales (2019), estos componentes han provocado un gran debate académico en los últimos años sobre definiciones filosóficas más antiguas llamadas hedonismo y una visión alternativa llamada eudaimonia, que se presenta en detalle a continuación:

- i. Hedonismo: “Se define que el bienestar, se puede decir que es como la falta de afecto negativo y su presencia es la del afecto positivo” (p. 28).
- ii. Eudaimonia: “El bienestar consta de experiencias positivas no maximizadas, ni minimizar las experiencias negativas, sino que es la forma de vivir de manera plena y valiosa” (p. 28).

Importancia del bienestar psicológico. La salud mental es un estado en el que una persona siente y piensa positivamente sobre sí misma. A lo largo de la vida, una persona desarrolla proyectos personales tanto a largo como a corto plazo, y su felicidad se basa en el equilibrio entre las expectativas y los

logros personales, llamado satisfacción. Cabe destacar que la salud mental incluye cinco factores: psicológico, social, ambiental, biológico y espiritual. Esto se debe a que la felicidad es un concepto complejo y dinámico que afecta aspectos subjetivos, psicológicos y sociales, así como el comportamiento humano. Para lograr crecimiento personal, satisfacción con la vida, salud cognitiva y visión para los negocios, es necesario recibir recomendaciones y consejos (Sales, 2019).

Factores asociados al bienestar psicológico. A juicio de Cresto (2022), el bienestar psicológico cuenta con los siguientes factores:

- a. Factores cognitivos: Valorar lo que una persona tiene no es solo el factor determinante de la existencia, sino de toda la vida humana.
- b. Factores afectivos: Implica experimentar con diferentes emociones y sentimientos que una persona exhibe a lo largo del tiempo. La interacción de emociones como la alegría, el miedo y la tristeza es la base del bienestar psicológico definitivo.

Asimismo, Rangel y Alonso (como se citó en Sales, 2022) argumentan que, existen otros factores que influyen en el bienestar psicológico:

- a. Factores biológicos: Estos son rasgos que todo el mundo tiene genéticamente y pueden predisponerlos a problemas de salud mental.
- b. Factores de la personalidad: Son características psicológicas de una persona que influyen en su comportamiento ante determinadas situaciones.
- c. Factores del conjunto de creencias: Es la estructura mental de una persona la que hace que estas creencias o pensamientos específicos se sientan bien en determinadas situaciones.

- d. Factores socioculturales: La inclusión de un individuo en una sociedad en la que tiene identidad, género, nivel socioeconómico y raza puede cambiar su bienestar.

Modelos teóricos sobre el bienestar psicológico

Modelo de Jahoda. Como señala Sales (2019), la atención se centra en la salud mental de una persona, teniendo en cuenta aspectos de la salud física y social. La aptitud física es una condición necesaria, pero no basta con hablar de buena salud mental. El autor sugiere que un estado de salud mental positivo tiene características específicas que se reflejan en pacientes con o sin problemas psiquiátricos.

Teoría de la autodeterminación. La teoría de la determinación enfatiza a las personas y muestra que las personas son proactivas y competitivas, así como pasivas y motivadas, con énfasis en las condiciones del contexto social en el que impulsan estos procesos, la naturaleza de la motivación y el desarrollo psicológico saludable, en el que los factores externos reducen los factores externos, factores de motivación, es decir, buena salud y autorregulación (Sales, 2019).

De manera similar, esta teoría postula que el funcionamiento psicológico óptimo incluye: satisfacción moderada de las necesidades psicológicas básicas (relaciones, autonomía y competencia), así como sistemas de objetivos apropiados y consistentes con los intereses y valores deseados, y debe ser interno y no externo (Sales, 2019).

Modelo teórico de Ryff. En la opinión de Sales (2019) este modelo presenta seis aspectos del bienestar óptimo a nivel psicológico, los cuales son:

- 1) Autoaceptación: Desarrollar una sensación de bienestar propio al reconocer tanto sus aspectos positivos como negativos, lo que ayuda a desarrollar una valoración adecuada de sí mismo.
- 2) Relaciones positivas: Esta estrategia establece la forma en que

interactúa con otras personas y demuestra empatía y cuidado hacia los demás, enfocándose en los aspectos positivos de sus vidas.

- 3) Control ambiental: La persona siente control y competencia y ve los obstáculos como oportunidades para encontrar soluciones.
- 4) Autonomía: Al controlar conductas no asertivas, la persona experimenta una sensación de capacidad para enfrentar situaciones difíciles, lo que le permite realizar una autoevaluación.
- 5) Crecimiento personal: La persona se siente empoderada y tiene la capacidad de avanzar y alcanzar sus objetivos. Demostrando apertura hacia nuevas experiencias y reconociendo sus virtudes y habilidades, experimenta una sensación de empoderamiento.
- 6) Propósito en la vida: La persona establece objetivos en su vida y tiene el control sobre las decisiones que ha tomado en el pasado y su propio camino. Asume plena responsabilidad por las consecuencias de su vida actual, ya sean positivas o negativas.

Modelo teórico de Keyes. El bienestar social se basa en la satisfacción del individuo con el contexto social y cultural en el que percibe la calidad de su entorno, así como el bienestar social que se centra en el entorno social y cultural de ese individuo. Se percibe que crea un aspecto positivo o negativo en la vida de una persona (Sales, 2019).

Jóvenes en confinamiento social. Avalos y Trujillo (2021) afirman que, los desafíos tecnológicos durante la pandemia han planteado interrogantes no solo sobre las barreras al acceso a la educación, sino también sobre el impacto psicológico que estas condiciones pueden tener en los estudiantes. Refiriéndose a investigaciones sobre este tema, se encuestó a 644 estudiantes universitarios mexicanos y se encontró que un tercio padecía

estrés, trastornos del sueño y ansiedad.

Según los informes, los estudiantes de medicina en Perú experimentaron síntomas de ansiedad, estrés, trastornos del sueño, disfunción social y depresión al comienzo de la pandemia, especialmente entre las mujeres y los miembros jóvenes. Del mismo modo, en España se encontró que la población más joven tiene mayores niveles de estrés, depresión y ansiedad (Avalos y Trujillo, 2021).

Aunque los trastornos mentales como el estrés no eran un problema desconocido entre la población estudiantil universitaria antes de la pandemia, evitar experiencias de aprendizaje práctico como visitas al laboratorio y a la comunidad, realizar servicios comunitarios o trabajos de investigación relacionados con las admisiones e incluso mantenerse alejado de profesores y compañeros de clase, puede empeorar la situación. síntomas psiquiátricos o identificarlos (Avalos y Trujillo, 2021).

De manera similar, las investigaciones sobre el estrés académico publicadas en los últimos años en muchas partes del mundo se han centrado principalmente en estudiantes de ciencias de la salud, excluyendo otros campos profesionales. Además, los estudios que comparan hombres y mujeres muestran que el sexo femenino es más vulnerable (Avalos y Trujillo, 2021).

Covid-19. Como señala Astudillo (2020), ante la pandemia de Covid-19, los gobiernos de América Latina han implementado medidas obligatorias de distanciamiento social. Sin embargo, estas acciones, como el cierre de mercados y escuelas, así como la limitación de los servicios de salud, pueden generar consecuencias psicosociales. Durante el pico de la epidemia en China, se observaron efectos psicológicos como estrés, síntomas depresivos y ansiedad. En epidemias anteriores, como la AH1N1, el Ébola y el SARS, también se reportaron fenómenos que iban desde el miedo a la enfermedad o la muerte, comportamientos de pánico y síntomas psiquiátricos, hasta niveles

significativos de morbilidad postraumática, depresión y ansiedad.

Las ansiedades aumentan cuando se percibe un riesgo durante las epidemias. En momentos de desastre, una mayor conciencia del riesgo se relaciona con una respuesta proactiva. En el caso de las situaciones epidémicas, la enfermedad mental se vincula con estrategias de afrontamiento más pasivas (Astudillo, 2020).

Un estudio previo examinó las habilidades de afrontamiento de los estudiantes universitarios durante una epidemia y descubrió que las estrategias de evitación eran indicativas de síntomas psicológicos, y que todas las formas de afrontamiento actuaban como un amortiguador contra los efectos adversos de los factores estresantes relacionados con la enfermedad. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la medición se realizó al final de la epidemia, lo que podría generar posibles errores de memoria (Astudillo, 2020).

De manera similar, durante el brote de SARS, se observó que los trabajadores de la salud utilizaban principalmente el humor como estrategia de afrontamiento, pero esto no puede aplicarse de manera generalizada a la población. Las medidas de afrontamiento y la prevalencia de psicopatología en la población general indican una asociación moderada entre la movilidad postraumática y las estrategias de afrontamiento pasivas. Cabe mencionar que el estudio se centró exclusivamente en la población de los centros de salud comunitarios, por lo que los resultados no necesariamente pueden extrapolarse a la población atendida por centros de salud privados (Astudillo, 2020).

En base a Avalos y Trujillo (2021), en estos tiempos sin precedentes, el mundo entero se enfrenta a desafíos importantes debido a la pandemia de COVID-19. El sector educativo no es una excepción. El primer caso de COVID-19 fue confirmado en México el 28 de febrero de 2020, mientras que en Perú fue el 6 de marzo de 2020. Desde el 20 de marzo de 2020, más de

243,480 instituciones educativas primarias, secundarias y universitarias han cerrado sus puertas, lo que ha afectado a más de 30 millones de estudiantes. Como resultado, las clases se llevan a cabo de manera virtual y el aprendizaje a distancia se ha implementado como una estrategia de emergencia.

México ocupa el puesto 76 de 140 países en el índice de uso de tecnologías de la información que benefician el desarrollo económico, lo que indica que el sistema educativo enfrenta un desafío importante. El 44.3 % de los hogares mexicanos tenían una computadora en 2019. Sin embargo, solo el 56.4 % tenía acceso a Internet. Además, el 75.1 % de las personas de seis años o más usaban Internet. Según estas estadísticas, solo el 44.6 % de las familias usan una computadora para ayudar a los niños a ir a la escuela (Avalos y Trujillo 2021).

Además, dos de cada tres hogares en México carecen de una conexión a Internet de alta calidad, es decir, una conexión lo suficientemente rápida, y solo uno de cada tres hogares tiene acceso a una red fija de alta velocidad. Estas dificultades tecnológicas representan barreras para acceder a la educación. Aunque esta información se refiere a México, el Perú también se enfrenta a desafíos similares. En el Perú, la situación se ha vuelto aún más grave debido al impacto significativo de la pandemia en el sistema educativo. El país ha tenido que implementar medidas de educación a distancia para garantizar la continuidad de las actividades educativas. Sin embargo, se evidencian desafíos y desigualdades en el acceso a la educación virtual, lo que afecta de manera dispar a diferentes grupos de estudiantes (Avalos y Trujillo 2021).

Dimensiones. Las dimensiones que se abordará en este trabajo pertenecen al modelo multidimensional de Carol Ryff y se basó en la eudaimonia y aspectos humanistas.

Autoaceptación. Cresto (2022) señala que, la autoaceptación significa desarrollar una sensación de bienestar propio al reconocer tanto sus aspectos

positivos como negativos, lo que ayuda a desarrollar una valoración adecuada de sí mismo.

En base a García (2020), este aspecto se ocupa de la sensación de felicidad de una persona en relación con sus características únicas. Es esencial para el bienestar psicológico porque implica aceptar y valorar a uno mismo, lo que se refleja en una alta autoestima.

Relaciones positivas con otras personas. Cresto (2022) refiere que, las relaciones positivas con otras personas establecen la forma en que interactúa con otras personas y demuestra empatía y cuidado hacia los demás, enfocándose en los aspectos positivos de sus vidas.

Por otro lado, García (2020) enmarca que, en esta estrategia o aspecto se establecen interacciones íntimas con los demás, el individuo tiene la capacidad de sentir amor por los demás y esta capacidad ayuda a reducir el estrés y mejorar la salud psicológica.

Autonomía. Cresto (2022) declara que, al controlar conductas no asertivas, la persona experimenta una sensación de capacidad para enfrentar situaciones difíciles, lo que le permite realizar una autoevaluación.

Desde el punto de vista de García (2020), la autonomía supone que una persona se dirige independientemente, es independiente y tiene la capacidad de autorregularse. Por tanto, si el sujeto no protege su autoestima, no se sentirá satisfecho y, como consecuencia, su salud mental decaerá.

Dominio del entorno. Cresto (2022) infiere que, en esta estrategia la persona elabora situaciones o contextos adecuados con el objetivo de desarrollar y satisfacer sus necesidades.

A juicio de García (2020), este aspecto revela la capacidad de una persona para participar en la vida que la rodea utilizando sus talentos e intereses.

3.3 Bases Conceptuales

- Estrés: “Es la relación entre el ambiente y el sujeto, quien lo valora como algo que excede los recursos que tiene poniendo en peligro a su bienestar” (Cresto, 2022, p. 38).
- Afrontamiento del estrés: “Forma de adaptación practicada por el individuo el cual se encuentra afrontando circunstancias demandantes o desagradables” (Cresto, 2022, p. 38).
- Estilos de afrontamiento: “Son herramientas que generan esfuerzo cognitivo y conductual para lograr reaccionar a ciertas demandas visualizadas como factores mayores a los recursos que la propia persona tiene” (Cresto, 2022, p. 38).
- Bienestar psicológico: “Es un estado libre de angustia psicológica y problemas psicológicos, ignorando las teorías de autorrealización de la función mental adecuada y el sentido de la vida” (Cresto, 2022, p. 39).
- Salud Mental: “Es un factor integral, básico y estado de bienestar con la cual todo individuo realiza sus habilidades y enfrenta diversas situaciones de estrés normal de la vida” (Cresto, 2022, p. 39).
- Autoaceptación: “Es la aceptación de uno mismo incluyendo cualidades positivas y negativas, con sentimientos positivos sobre la vida pasada” (García, 2020, p. 35).
- Adolescentes: “Es un proceso de adaptación más complejo que el simple nivel biológico, e incluye niveles de tipo cognitivo, conductual, social y cultural” (Sales, 2019, p. 38).
- Baja autoaceptación: “Se refiere a personas insatisfechas con su identidad, en desacuerdo con su pasado, inseguras acerca de ciertas cualidades personales y desearían ser diferentes de lo que son” (García, 2020, p. 35).
- Crecimiento personal: “Se trata del empeño que cada individuo tiene para optimizar sus habilidades, para seguir progresando como persona y llevar al máximo sus capacidades” (García, 2020, p. 35).

- Felicidad: “Es un estado de bienestar pleno que un individuo experimenta de forma subjetiva al poseer un bien anhelado” (García, 2020, p. 35).

CAPÍTULO IV

MARCO METODOLÓGICO

4.1 **Ámbito**

De acuerdo a las palabras de Cuadros (2020), quien define al ámbito de estudio como “la frontera o el límite hasta dónde va la investigación, es decir, es dónde se desarrollará la investigación, en qué unidad de análisis y en qué área, en qué lugar geográfico. Se relaciona al objeto de estudio” (diapositiva 2). Siguiendo la definición del autor se estableció que el ámbito de estudio estuvo centrado en la Universidad de Huánuco (UDH), ubicado en el Centro Poblado Mayor de La Esperanza, a cinco minutos de la ciudad de Huánuco, en el distrito de Amarilis, provincia y departamento de Huánuco.

4.2 **Tipo y nivel de investigación**

4.2.1 **Tipo de estudio**

Según Hernández et al. (2014), “el tipo de investigación se define por los objetivos, los métodos y los procedimientos utilizados para abordar el problema de investigación” (p. 29). En ese contexto, existen dos tipos de estudio, los cuales vienen a ser el tipo de estudio básica y aplicada.

En cuanto al tipo aplicada, Pérez (2018) manifiesta que, “la investigación aplicada busca la solución de problemas prácticos, mediante la aplicación de conocimientos científicos y tecnológicos, y su principal característica es su finalidad práctica y útil para la sociedad” (p. 35). Es decir, una investigación de tipo aplicado busca utilizar los conocimientos ya existentes para solucionar los problemas de la realidad.

Luego de definir los puntos importantes con respecto a este tipo de investigación se procedió a establecer el tipo de estudio, en ese sentido, el presente estudio fue de tipo **aplicada**. Se tomó en cuenta dado a la esencia que tiene, ya que los conocimientos y avances existentes sobre el tema

permitieron aplicar al contexto de la investigación generando de esta manera nuevos conocimientos mas no nuevas teorías.

4.2.2 Nivel de estudio

La presente investigación se desarrolló dentro de los parámetros de la investigación descriptiva - correlacional, en ese sentido, se procede a definir cada una de ellas.

Como se ha manifestado en líneas anteriores, una investigación descriptiva viene a ser “un enfoque que tiene como objetivo principal describir y presentar características, comportamientos o fenómenos tal como se observan en su contexto natural, sin realizar manipulaciones o cambios en las variables” (Johnson, 2018, p. 45). Dicho de otra manera, este tipo de investigación describe las características o el comportamiento de los fenómenos de estudio.

De la misma manera, Zita (s.f.) manifiesta que una investigación correlacional se enfoca en “determinar si dos o más variables están relacionadas. Una variable es una característica de interés que puede cambiar entre individuos, como el peso, la temperatura, el estado de salud, y muchas otras más” (párr. 5). En otras palabras, una investigación correlacional busca determinar la relación de la primera variable con la segunda.

Luego de mencionar las afirmaciones hechas por los autores, se decidió que el estudio se desarrollará en el nivel **explicativo-correlacional**. Este nivel de investigación permitió identificar las causas, el efecto y la relación entre las dos variables de investigación, como en este caso, el afrontamiento psicológico y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco quienes se encontraban en una situación de pandemia provocada por el COVID-19.

4.3 Población y muestra

4.3.1 Descripción de la población

La población en una investigación se puede definir como “el conjunto de individuos, objetos, hechos o fenómenos que tienen una o varias características en común y que se delimita por criterios específicos que definen los límites de la investigación” (Tamayo y Tamayo, 2010, p. 51). Dicho de otra forma, una población de estudio está compuesto por un conjunto de personas, instituciones, cosas, fenómenos, etc., que comparten características definidas por el investigador y que se estudian en una investigación.

Con base en lo anteriormente expuesto y tomando en consideración los criterio de los autores, se determinó que la cantidad total de la población será de 15,281 estudiantes pertenecientes a la Universidad de Huánuco.

4.3.2 Muestra y método de muestreo

La muestra de una investigación “es un subconjunto de la población objetivo que se selecciona para participar en un estudio con el fin de obtener información y datos relevantes para responder a las preguntas de investigación planteadas” (Hernández et al., 2014, p. 78). Dicho esto, existe dos formas de hallar la muestra, la primera mediante el muestreo probabilístico y la segunda mediante la no probabilístico.

En cuanto a este último, Yin (2018) afirma que, “la muestra no probabilística se compone de elementos que son seleccionados de manera subjetiva por el investigador, a menudo debido a su conveniencia, experiencia o conocimientos previos sobre el tema de estudio” (p. 81). En ese contexto, para el presente estudio la muestra estuvo conformado por 772 estudiantes universitarios, de las cuales 399 fueron mujeres y 373 varones. La mayor cantidad de estudiantes fueron de la Escuela Académica Profesional de Ingeniería Civil con un 40.9 %, Psicología con un 18.5 % y Derecho y Ciencias Políticas con un 16.2 %. La mayor cantidad de estudiantes fueron

del tercer ciclo con un 18.8 %, y quinto ciclo con un 13.7 %. La elección de la muestra fue mediante el muestreo no probabilístico ya que por este método resulta beneficioso para el estudio dado que el investigador cuenta con experiencia y conocimiento en este tipo de población, tal como se detalla a continuación.

Características de la muestra

Tabla 1

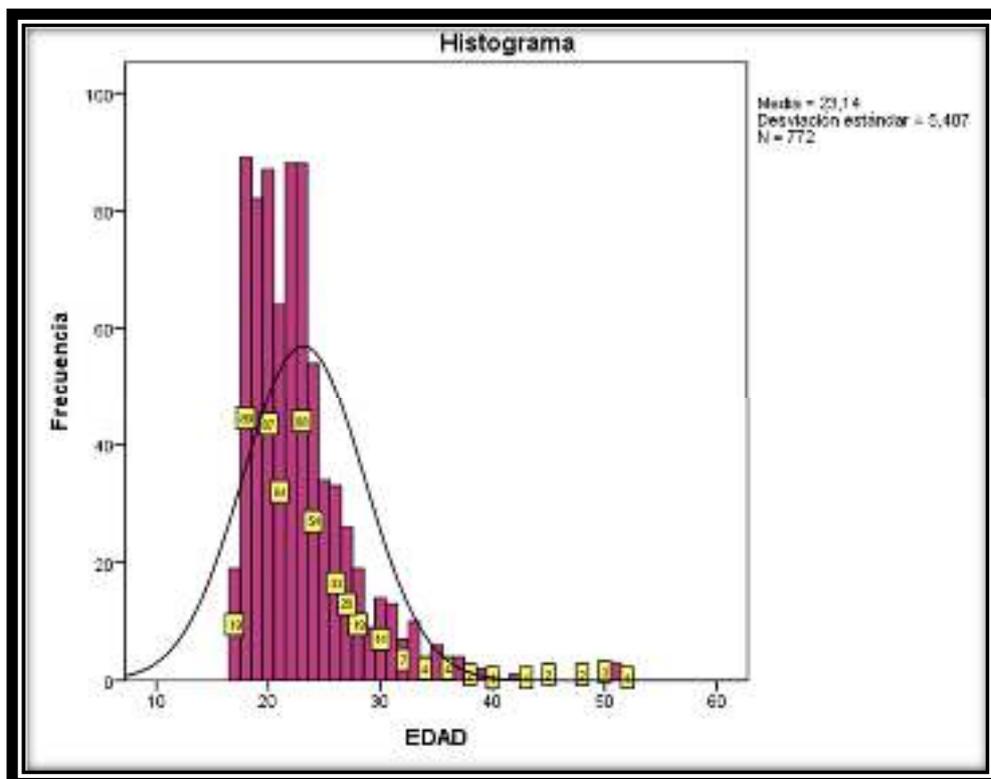
Característica de la muestra de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2020.

Características de la muestra de estudio	Total
Número de muestra	772
Media	23.14
Mediana	22.00
Moda	18
Desviación estándar	5407
Rango	35
Mínimo	17
Máximo	52

Nota: instrumentos de recolección de datos

Interpretación

Los resultados indican que el promedio de edad de los estudiantes es de 23.14 años. Alrededor del 50 % de los estudiantes tenían edades superiores a los 22 años. Además, se identificó que la edad más común entre los estudiantes fue de 18 años. La edad mínima registrada fue de 17 años, mientras que la edad máxima alcanzó los 52 años

Figura 1*Edad de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2020*

Nota: elaboración propia.

Tabla 2*Sexo de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2020.*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	399	51,7
Masculino	373	48,3
Total	772	100,0

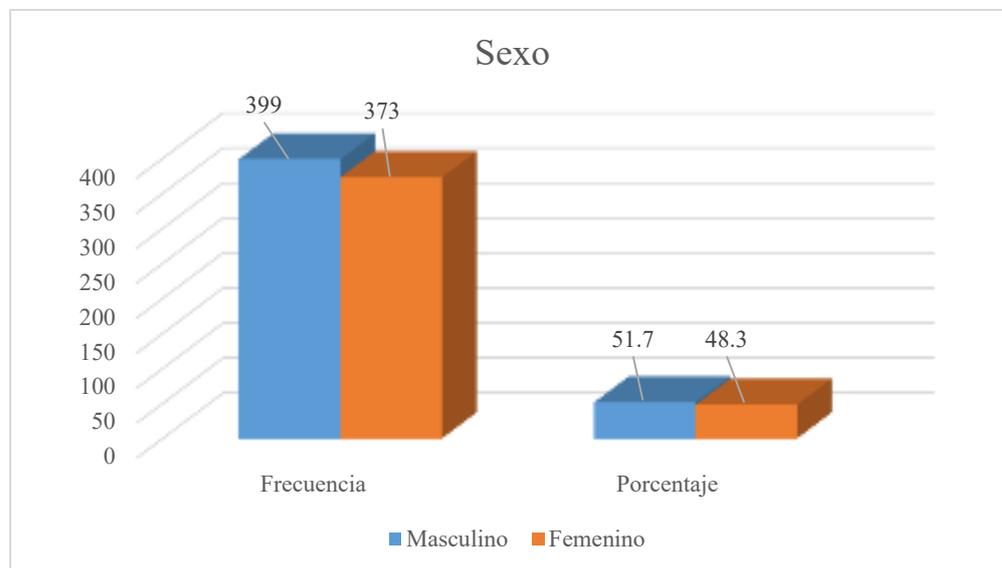
Nota: instrumentos de recolección de datos.

Interpretación

De igual forma en esta segunda tabla se puede evidenciar que del total, el 51.7 % de los estudiantes fueron mujeres y el otro restante que viene a ser un 48.3 % corresponde a los varones.

Figura 2

Sexo de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2020.



Nota: instrumentos de recolección de datos.

Tabla 3

Escuela Académica Profesional de la Universidad de Huánuco, 2020.

Escuela Académica profesional	Frecuencia	Porcentaje
Administración de empresas	24	3.1
Arquitectura	33	4.3
Contabilidad y Finanzas	7	0.9
Derecho y ciencias políticas	125	16.2
Educación	15	1.9
Enfermería	92	11.9
Ingeniería civil	316	40.9
Ingeniería de sistemas de información	5	0.6
Odontología	9	1.2
Psicología	143	18.5
Turismo hostelería y gastronomía	1	0.1
Marketing	2	0.3
Total	772	100.0

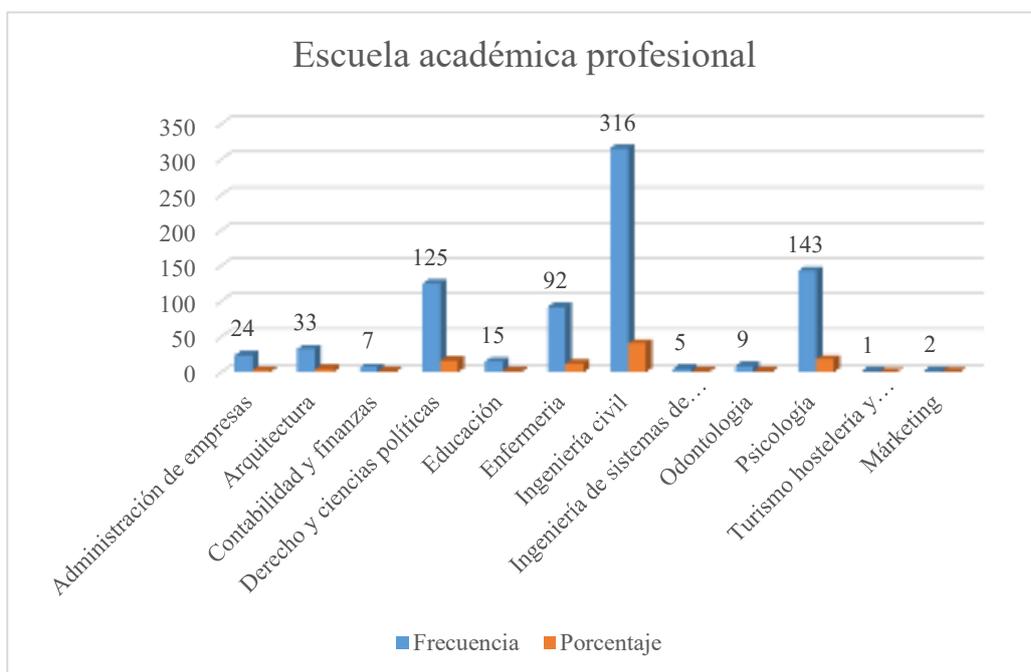
Nota: instrumentos de recolección de datos

Interpretación

Los datos revelan que la mayoría de los estudiantes pertenecían a la Escuela Académica Profesional de Ingeniería Civil, con un 40.9 % del total, Además, se registraron proporciones significativas de estudiantes en Psicología (18.5 %), Derecho y Ciencias Políticas (16.2 %) y Enfermería (11.9 %).

Figura 3

Escuela Académica Profesional de la Universidad de Huánuco, 2020.



Nota: instrumentos de recolección de datos.

Tabla 4

Ciclo de estudio de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2020

	Ciclo	Frecuencia	Porcentaje
Válido	I	24	3.1
	II	74	9.6
	III	145	18.8
	IV	1	0.1
	V	106	13.7
	VI	70	9.1
	VII	73	9.5
	VIII	93	12.0

IX	65	8.4
X	79	10.2
XI	3	0.4
XII	39	5.1
Total	772	100.0

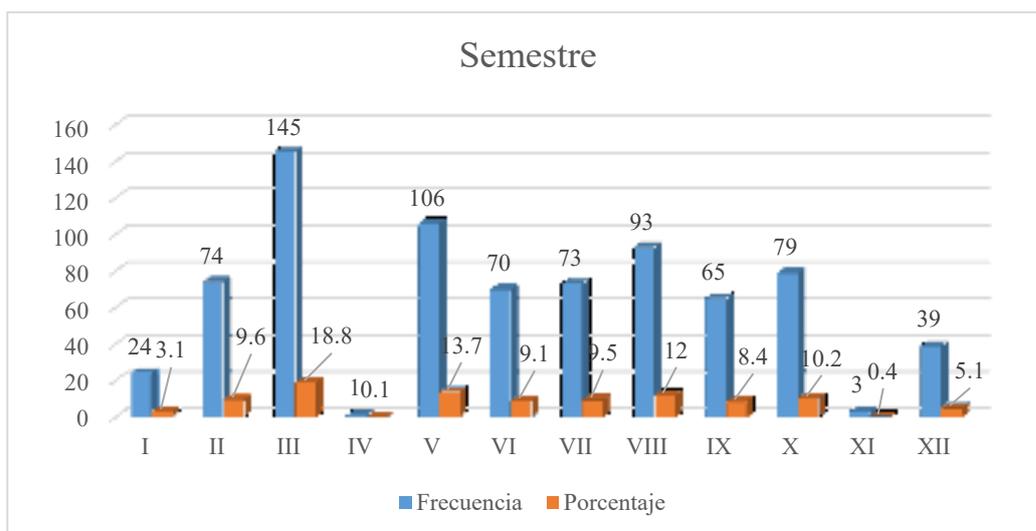
Nota: instrumentos de recolección de datos.

Interpretación

Es notable que la mayoría de los estudiantes provienen del tercer ciclo, representando el 18.8 % del total. También se destacan los porcentajes de estudiantes en el quinto ciclo (13.7 %) y el octavo ciclo (12 %).

Figura 4

Semestre de los estudiantes de la Universidad de Huánuco, 2020.



Nota: instrumentos de recolección de datos.

4.3.3 Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de Inclusión

- ❖ Se incluyó a los estudiantes de ambos sexos de la Universidad de Huánuco.
- ❖ Se tomó en cuenta a todas las Escuelas Académicas Profesionales de la Universidad de Huánuco.

- ❖ De igual manera se incluyó solo a estudiantes que hayan brindado su consentimiento para participar en el estudio.
- ❖ Así mismo, debían de contar con un código de estudiante Universitario de la UDH.

Criterios de Exclusión

- ❖ Se excluyó a todos los estudiantes universitarios que no estudian en la Universidad de Huánuco.
- ❖ Otro de los criterios que se usó. ha sido el código de estudiante ya que de no tenerlo automáticamente debe ser excluido del estudio.
- ❖ Y, finalmente. se excluyeron a los participantes que no brindaban su consentimiento para participar en la investigación.

4.4 Diseño de investigación

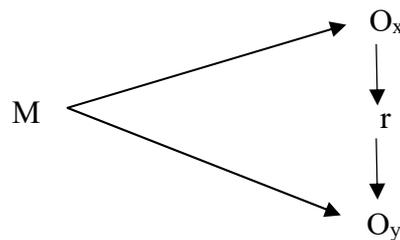
El diseño de investigación se define como un “marco conceptual y metodológico que determina cómo se llevará a cabo el estudio. incluyendo el tipo de datos a recolectar. los procedimientos de muestreo. los instrumentos de medición y los análisis estadísticos” (Hernández et al., 2014, p. 97). En palabras sencillas, este diseño se define como un plan o una especie de estrategia creada con el fin de obtener los datos que se necesita para resolver un determinado problema de investigación, que toma en cuenta al sujeto, el ambiente de investigación, los procedimientos de medición y los métodos que se usan para analizar los datos.

Existen diferentes autores quienes definen que el nivel de estudio se clasifica en dos grupos: el diseño experimental y no experimental. En referencia a este segundo tipo, Neuman (2014) al respecto afirma los siguientes:

El diseño no experimental se enfoca en observar y medir la relación entre variables tal como ocurre naturalmente en el mundo real. En este tipo de diseño. el investigador no controla la manipulación de las variables ni asigna aleatoriamente a los participantes a grupos experimentales o de control. (p. 213)

Desde ese punto de investigación y tomando en cuenta las definiciones plateadas por los autores, se determinó **el diseño no experimental** para el presente trabajo de investigación, ya que este estudio no pretendió realizar experimentos, sino por el contrario observar de manera natural y sin la intervención de ningún estímulo externo para modificar el resultado.

A continuación, presentamos el diseño utilizado en la investigación:



Donde:

- **M:** Muestra de la investigación
- **O_x:** observaciones obtenidas de la variable afrontamiento psicológico.
- **O_y:** observaciones obtenidas de la variable bienestar psicológico.
- **r:** Relación entre las dos variables.

4.5 Técnicas e instrumentos

4.5.1 Técnicas

Una técnica de investigación viene a ser “los medios o herramientas que se utilizan para obtener información o datos sobre un fenómeno de estudio. y que permiten procesar, analizar y presentar dicha información de manera rigurosa y sistemática” (Fidias, 2009, p. 60). Existen dos tipos de técnicas los cuales recogen información primaria y secundaria. Dada a la naturaleza del estudio se utilizó una técnica de recolección de datos de naturaleza primaria. En ese sentido, fue la encuesta la técnica elegida para recolectar la información del estudio.

En ese contexto, la encuesta es utilizado como un medio para “recopilar datos de una muestra representativa de una población objetivo, mediante la administración de un conjunto de preguntas predefinidas a los

participantes, con el fin de obtener información cuantitativa sobre diversos aspectos de interés” (Sekaran y Bougie, 2016, p. 252).

4.5.2 Instrumentos

Un instrumento de investigación se refiere a “las herramientas que se utilizan para recoger la información necesaria para responder las preguntas de investigación. Incluyen preguntas abiertas o cerradas, cuestionarios, entrevistas, pruebas y otros dispositivos que ayudan a medir o evaluar una variable o constructo específico” (Creswell, 2014, p. 179).

El instrumento para el estudio fue el cuestionario, en ese sentido, se procede con la definición de la misma, ya que de acuerdo a Trochim (2006), el cuestionario es definido de la siguiente forma:

Es un instrumento que consta de preguntas estandarizadas que se utilizan para recopilar datos de los participantes en la investigación. Se puede administrar en formato impreso o en línea, y puede incluir preguntas cerradas, abiertas o mixtas, según los objetivos de la investigación (p. 152).

Como se menciona en el párrafo anterior, para este estudio se ha utilizado dos instrumentos de recolección de datos: la primera, con el objetivo de evaluar la variable afrontamiento psicológico y la segunda para el bienestar psicológico.

Para un mayor entendimiento, procedemos a detallar cada una de ellas de manera clara y sencilla.

Tabla 5*Ficha técnica del cuestionario de estimación del afrontamiento COPE28.*

Nombre original de la prueba	Cuestionario	Brief	COPE28	Forma Abreviada
Autor original de la prueba:	Carver 1997			
Objetivo:	Tiene por finalidad evaluar las diferentes formas de respuesta frente a situaciones de estrés. Explora las dimensiones de afrontamiento psicológico.			
Adaptación Española:	COPE-28 es la versión española del Brief COPE.			
Autor/es que Adaptaron la Prueba:	Realizada por Morán y Manga tradujeron al español y en el año 2010 fue adaptada por Morán, Landero y Gonzales.			
Administración:	Se puede administrar en forma individual o grupal.			
Duración:	15 minutos aproximadamente.			
Sujetos de aplicación:	Desde los 16 años en adelante.			
Técnica:	Es una técnica auto administrada.			

Nota: equipo de trabajo

Descripción del Instrumento

Es un cuestionario que cuenta con 28 ítems, 4 dimensiones y 14 subescalas. Los participantes deben responder utilizando una escala ordinal tipo Likert con 4 opciones de respuesta, que van desde “nunca hago esto” hasta “hago siempre esto”. Posteriormente, Carver (1997) presenta una versión abreviada del COPE que se utiliza en investigaciones. Carver (1997) consideró que esta versión abreviada es adecuada para la investigación, ya que proporciona una medida breve del afrontamiento evaluando las diversas respuestas conocidas que son relevantes para un afrontamiento efectivo o ineficaz. El objetivo del desarrollo de esta versión fue reducir la carga y el esfuerzo requeridos al responder al cuestionario completo.

Las dimensiones del COPE28 son:

- Afrontamiento centrado en el problema.
- Afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social.
- Afrontamiento de evitación.
- Afrontamiento espiritual.

Administración del instrumento

El instrumento puede ser utilizado tanto de forma individual como colectiva. La duración máxima de la evaluación es de 15 minutos. Se dirige a adolescentes y adultos de ambos géneros, siempre y cuando tengan un nivel cultural suficiente para comprender las instrucciones y los enunciados de la escala.

El evaluado cuenta con las instrucciones básicas para responder de manera acertada cada enunciado. No existen respuestas buenas o malas. El evaluado puede elegir entre 4 alternativas de solución para cada ítem estipuladas sea “nunca hago esto”, “a veces hago esto”, “casi siempre hago esto” o “hago siempre esto”.

Calificación

Después de que el evaluado haya terminado la prueba, se verifica que todos los enunciados hayan sido respondidos para poder proceder con la puntuación. Las respuestas se evalúan utilizando las cuatro opciones asignadas a cada ítem dentro de cada dimensión. Un puntaje alto indica que el estilo de afrontamiento correspondiente a esa dimensión se utiliza con mayor frecuencia.

Niveles

- 0-28: Bajo (la persona pocas veces utiliza un estilo de afrontamiento).

- 29-57: Medio (a menudo la persona utiliza un estilo de afrontamiento).
- 58-86: Alto (con mucha frecuencia la persona utiliza un estilo de afrontamiento).

Interpretación Cualitativa

Afrontamiento centrado en el problema: Este tipo de afrontamiento implica que la persona busca diferentes opciones para resolver su problema, aunque a veces estas opciones no sean las más adecuadas. Su objetivo principal es cambiar la forma en que se percibe y se interpreta lo que está sucediendo, con el fin de regular la respuesta emocional al estrés. En otras palabras, busca disminuir o eliminar las reacciones emocionales, especialmente cuando la situación estresante no se puede modificar, y, por lo tanto, se intenta reducir el malestar emocional. Estas estrategias incluyen esfuerzos directos e interpersonales para modificar la situación, así como esfuerzos más racionales y deliberados. Se centran en la acción y se utilizan cuando la persona evalúa que puede hacer algo para cambiar la situación.

El alto nivel de afrontamiento se refiere a cuando una persona utiliza con frecuencia un estilo de afrontamiento orientado a la resolución de problemas. Esto implica generar diferentes alternativas de solución, evaluarlas y planificar una estrategia para abordar y resolver la situación. Además, se caracteriza por emplear pensamientos positivos que ayudan a reinterpretar situaciones difíciles o estresantes como algo menos grave o preocupante, buscando identificar aspectos positivos o beneficiosos en ellas. Por otro lado, un bajo nivel de afrontamiento indica que la persona rara vez utiliza estrategias de afrontamiento para generar soluciones, no realiza evaluaciones o planificaciones para cambiar la situación.

Afrontamiento centrado en la emoción y apoyo emocional: Se refiere al acto de buscar apoyo y compañía en el círculo social durante situaciones estresantes. También implica expresar abiertamente las

emociones ante los demás, mostrando lo que se está sintiendo en ese momento.

Una persona muestra un alto nivel de afrontamiento emocional cuando recurre con frecuencia a buscar apoyo y compañía en su red social durante momentos estresantes, expresando abiertamente sus emociones ante otros. Por otro lado, un bajo nivel de afrontamiento social y emocional se da cuando la persona rara vez busca ayuda externa y no expresa sus emociones frente a los demás.

Afrontamiento de evitación: Esta forma de afrontamiento es análoga al mecanismo de defensa de la negación, donde la persona se niega a reconocer la existencia de un problema o dificultad. En situaciones extremas, la evitación como estrategia de afrontamiento puede implicar el recurso a las drogas o el alcohol, lo que puede provocar problemas adicionales en la vida de las personas. Asimismo, la evitación puede manifestarse a nivel cognitivo a través de pensamientos improductivos e irreales.

Un alto nivel de afrontamiento o evitación se da cuando la persona recurre con frecuencia a este estilo de afrontamiento en el cual no niega las demandas estresantes de la situación. Por otro lado, un bajo nivel de afrontamiento por evitación se presenta cuando la persona no acepta una situación difícil y no hace frente a las demandas de la situación. Además, no intenta desarrollar un estilo de afrontamiento debido a la negación del problema.

Afrontamiento espiritual: Es cuando la persona busca ayuda espiritual.

Un alto nivel de afrontamiento espiritual se da cuando la persona busca con frecuencia ayuda espiritual para enfrentar situaciones negativas o estresantes en la vida. Por otro lado, un bajo nivel de afrontamiento espiritual ocurre cuando la persona rara vez recurre a este tipo de afrontamiento.

Propiedades psicométricas

Análisis factorial exploratorio

En la primera fase del Análisis Factorial Exploratorio (AFE), se obtuvo un valor de 0.663 para la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), y la prueba de esfericidad de Bartlett resultó significativa ($\chi^2 = 2290.052$; $gl = 378$; $p = .001$).

Con el objetivo de confirmar la estructura factorial del COPE-28, se llevó a cabo el AFE restringiendo a 14 factores, corroborando la distribución de ítems en 11 subescalas mediante un criterio de inclusión de pesos factoriales iguales o mayores a 0.40. Los ítems correspondientes a las subescalas de apoyo emocional y apoyo social fueron agrupados en un solo factor. Además, el ítem 1, perteneciente a la subescala de apoyo social, tuvo carga en el factor 13, aparentemente residual, y solo un ítem cargó en el factor 14.

Al explorar una solución de 13 factores sin mejoras interpretativas, se probó una solución de 12 factores, evidenciando que apoyo social y apoyo emocional conforman un único factor, al igual que afrontamiento activo y planificación. El ítem 3, de la subescala de aceptación, mostró cargas en tres factores con valores entre 0.31 y 0.34. Al eliminar este ítem y restringir el AFE a 11 factores, se confirmó la distribución de ítems en nueve de las subescalas del COPE-28. Los ítems de apoyo social y apoyo emocional se agruparon en un solo factor, así como los ítems de planificación y afrontamiento activo. La varianza explicada por estos 11 factores alcanzó el 74.29 %.

Tabla 6*Ficha técnica de la escala de bienestar psicológico de RYFF.*

Nombre original de la prueba	Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autor original	Carol Ryff
Año	1995
Adaptación y validación española	Díaz. Darío; Rodríguez Carvajal. Raquel; Blanco (2006).
Adaptación Peruana	Pérez Basilio. Madelinne Ana (2017)
Objetivo	Determinar el nivel de bienestar psicológico mediante una escala.
Aplicación	Adolescentes y adultos de ambos sexos. con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados de la escala.
Tiempo de aplicación	20 minutos aproximadamente

Nota: equipo de trabajo.

Descripción del Instrumento

Se compone de 35 ítems distribuidos en 6 dimensiones, y utiliza un formato de Escala Likert de 6 puntos para la respuesta a cada ítem. Estas dimensiones se estructuran de la siguiente manera:

- Dimensión I: Auto aceptación presenta 7 ítems.
- Dimensión II: Relaciones Positivas presenta 6 ítems.
- Dimensión III: Autonomía presenta 4 ítems.
- Dimensión IV: Dominio del Entorno presenta 6 ítems.
- Dimensión V: Crecimiento personal presenta 4 ítems.
- Dimensión VI: Propósito en la vida presenta 8 ítems.

Administración del instrumento

El instrumento puede utilizarse tanto de manera individual como colectiva. La evaluación tiene una duración máxima de 20 minutos. Está

diseñado para ser utilizado por adolescentes y adultos de ambos sexos, con un nivel cultural suficiente para comprender las instrucciones y las afirmaciones de la escala

La persona evaluada tiene las indicaciones básicas para responder correctamente a cada enunciado. Se presentan afirmaciones sobre su comportamiento, sentimientos y acciones. No hay respuestas correctas o incorrectas. El evaluado puede elegir entre 6 opciones de respuesta para cada ítem. que van desde “Totalmente en desacuerdo” hasta “Totalmente de acuerdo”.

Calificación

Después de que el evaluado haya finalizado la prueba, se verifica que todos los enunciados hayan recibido respuesta para proceder con la evaluación. Las respuestas se evalúan utilizando las seis opciones asignadas a todos los ítems relacionados con cada dimensión.

En el proceso de corrección, se invierte el ítem 17 siguiendo la siguiente pauta: (1=6), (2=5), (3=4), (4=3), (5=2), (6=1).

Tabla 7

Niveles de puntuación del segundo instrumento.

Nivel	Puntaje total	Percentil	Puntuación
Alto	205-233	78-99	5
Normal alto	181-204	51-70	4
Normal	172-180	50	3
Normal bajo	164-171	30-49	2
Bajo	0-163	0-29	1

Nota: elaboración propia

Al obtener el puntaje respectivo por dimensión, se ubica cada uno de ellos en la categoría pertinente según el baremo adaptado.

Interpretación Cualitativa

Bienestar psicológico

De acuerdo a Ryff y Keyes (1995), el bienestar psicológico se refiere a la condición mental y emocional que establece el funcionamiento psicológico adecuado de una persona en relación a su propio modelo y su capacidad de adaptarse a las necesidades del entorno físico y social. También se relaciona el bienestar con las creencias que guían las acciones humanas y el significado otorgado a experiencias pasadas. Además, el bienestar implica tener experiencias emocionalmente comprensibles y cognitivamente beneficiosas, la capacidad de evitar aquellas consideradas perjudiciales y la habilidad de adaptarse con tolerancia a diversas situaciones (p. 189).

La autoaceptación, desde la perspectiva eudaimónica de los griegos, implica conocerse a uno mismo y esforzarse por explorar de manera adecuada y detallada nuestras acciones, motivaciones y emociones (Ryff y Singer, 2008). Jahoda (como se citó en Ryff y Singer, 2008), consideraba la autoaceptación como una característica fundamental de la salud mental, al igual que Maslow (como se citó en Ryff y Singer, 2008), en relación con la autorrealización. Jung, mencionado por Jacoby en 1990, subrayaba el interés de unificar la perspectiva de uno mismo, comprendiendo lo que nos gusta y disgusta, y diferenciándolo del resto.

En consecuencia, concebimos la autoaceptación como un concepto más amplio que la autoestima, ya que implica una evaluación continua que abarca el conocimiento y la aprobación de las fortalezas y debilidades individuales (Ryff y Singer, 1998). El individuo busca sentirse bien consigo mismo, reconociendo sus limitaciones personales, y mantener actitudes objetivas hacia sí mismo se convierte en una cualidad esencial de la actividad psicológica positiva (Ryff y Singer, 1998).

Una autoaceptación elevada se define como la capacidad de mantener actitudes positivas hacia uno mismo, reconocer y aceptar diversos aspectos de la propia identidad, incluyendo cualidades tanto positivas como negativas.

Esto indica que una persona posee una aceptación positiva hacia su persona, comprende y acepta sus fortalezas y debilidades, y experimenta afectos positivos en relación con su vida pasada.

Una puntuación baja. Se refiere a alguien que siente insatisfacción y desilusión con lo que ha ocurrido en su vida, así como el deseo de ser distinto.

En la dimensión de Relación positiva con otras personas, existe una amplia gama de aportes teóricos que resaltan la importancia del amor, las relaciones interpersonales y la intimidad. Jahoda, (como se citó en Ryff, 1989), reconocía que la capacidad para amar era un componente fundamental para la salud mental. De manera similar, Maslow, mencionado por Ryff en 1989, sostenía que la autorrealización también implicaba mantener emociones constantes de empatía y afecto hacia los demás, así como cultivar la capacidad de amar, mantener amistades duraderas e identificarse con los demás.

Una alta relaciones positivas, según Ryff (1995) refiere que mantener conexiones positivas con otros implica lograr establecer relaciones cálidas y satisfactorias con los demás, demostrar una gran empatía e intimidad, lo que permite comprender lo que implica una interacción mutua. Además, también se relaciona con el interés por el bienestar y el cuidado general de otras personas.

Un bajo nivel de relaciones positiva, se estaría describiendo a alguien con pocas relaciones cercanas. que encuentra difícil formar conexiones abiertas y cálidas con los demás. Sería una persona aislada y frustrada en sus relaciones interpersonales, y no tendría deseos de establecer compromisos significativos con otros.

La autonomía, según Rogers (1961), se manifiesta en un individuo plenamente desarrollado que exhibe un locus interno de evaluación. Este individuo no se enfoca en buscar la aceptación de los demás, sino que se autoevalúa conforme a sus propios estándares. Jung (1954), sostiene que la

liberación del convencionalismo es crucial en el desarrollo de la personalidad, ya que implica que la persona elige su destino sin someterse a creencias, sistemas colectivos, miedos o leyes.

Ryff (1995), define la alta autonomía como la capacidad de resistir la presión social para pensar y actuar de cierta manera. Esto implica la autoevaluación según estándares personales y la regulación del comportamiento de manera independiente. En contraste, una persona con baja autonomía se preocupa por las expectativas y evaluaciones de los demás, basando sus decisiones importantes en opiniones externas y ajustando su comportamiento de acuerdo con las presiones sociales.

Dominio del entorno: La dimensión del dominio del entorno se refiere a las características de la salud mental planteadas por Jahoda (1958), como la habilidad personal para seleccionar o crear entornos psicológicamente adecuados para uno mismo. Además, las teorías del desarrollo destacan la capacidad de afrontar y reconocer situaciones difíciles a través del funcionamiento físico y mental, especialmente en la mediana edad (Ryff y Singer, 1998).

Un alto dominio del entorno. Se consigue a través de actividades tanto físicas como mentales que están alineadas con los valores y necesidades individuales, y que aprovechan de manera efectiva las oportunidades del entorno. Por el contrario, puntuaciones bajas indican dificultades para manejar los asuntos diarios, incapacidad para cambiar o mejorar el entorno, escasa conciencia de las oportunidades circundantes y desaprovechamiento de las mismas.

Crecimiento personal: El crecimiento personal se acerca más a la idea de eudaimonía según la definición de Aristóteles, ya que está estrechamente relacionado con la autorrealización de las personas. Consiste en una actividad activa y centrada en el desarrollo del potencial del individuo (Ryff y Singer, 1998). El propósito de la vida se manifestaría en alguien que tenga objetivos

y una orientación clara, que encuentre significado en el presente y que construya de forma significativa su historia pasada (Ryff, 1995).

Un alto crecimiento personal, la persona experimenta un sentido constante de crecimiento, percibiéndose a sí misma como alguien que se expande y evoluciona. Está abierta a nuevas experiencias y, debido a esto, observa un progreso tanto en su forma de ser como en sus acciones a lo largo del tiempo. Como resultado, demuestra mayor eficacia y autoconocimiento. Por otro lado, las calificaciones bajas reflejan una sensación de estancamiento personal, una falta de sentido de mejora a lo largo del tiempo. Como resultado, se sienten incompetentes para desarrollar nuevas actitudes o comportamientos, y experimentan aburrimiento y desinterés tanto en su vida actual como en lo que les depara el futuro.

Propósito en la vida: La base de la dimensión del propósito en la vida está completamente respaldada por el paradigma existencial, que se centra en la búsqueda del significado de vivir (Frankl, 1946). La logoterapia proponía al propósito en la vida como un factor primordial para el bienestar, también en situaciones complejas. Sartre (1956), por otro lado, afirmaba que es esencial contar con un plan de vida que permita superar la angustia de la falta de identidad.

Un alto propósito en la vida. Se refiere a la importancia de tener metas y un sentido de orientación en la vida, así como encontrar significado tanto en las experiencias actuales como en las pasadas. También hace mención de la necesidad de tener propósitos y objetivos para nuestra existencia.

Una persona con puntuaciones bajas. Indica una falta de sentido y significado en la vida, muestra una escasez de metas y dirección en su historia personal. No ve el pasado como algo que tiene un propósito y le resulta difícil tener una visión o creencias que le brinden un sentido a su vida.

Propiedades Psicométricas, se empleó la versión que fue adaptada por Díaz (2006) ya que los ítems fueron traducidos al castellano y esta versión muestra adecuadas propiedades psicométricas.

En términos de contenido, se empleó el método de análisis conocido como el V. de Aiken, el cual involucró la participación de cinco jueces. A través de este análisis, se determina que los ítems cumplen con los criterios de contenido establecidos, llegando a la conclusión de que no se recomienda eliminar ninguno de ellos.

Para evaluar la validez del constructo, se llevó a cabo un análisis de valoración ítem-escala. y se encontró que la valoración más alta era de 0.710. Se observaron cuatro elementos con correlaciones bajas, lo que sugiere que deben ser eliminados. No obstante, se concluye que en general los artículos son apropiados y significativos para la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Además, se realizó una medición ítem-subescala para verificar si los ítems miden lo que se pretende medir en cada subescala correspondiente, y se encontraron coeficientes de clasificación superiores a 0.20. Esto llevó a la conclusión de que los artículos son apropiados y significativos en ese sentido también.

El análisis factorial exploratorio señala que, al ajustar el análisis a la estructura factorial original de la Escala de Bienestar Psicológico en 6 factores, se logra explicar un 58.45 % de la varianza total. Conforme a la evaluación de Henson y Roberts (2006), este resultado es considerado apropiado. El análisis factorial confirmatorio empleó el modelo de Máxima Verosimilitud, evidenciando una significativa correlación entre los ítems dentro de cada factor ($p < 0.01$). No obstante, los índices de ajuste (CFI y GFI) obtuvieron un valor regular (< 0.90), con un error cuadrático medio de aproximación aceptable ($0 < RMSEA < 0.09$). Esto indica un ajuste moderado entre el modelo estimado y el teórico, sugiriendo que la propuesta de Ryff se adecúa a esta población específica. A diferencia de otras investigaciones, como la de Medina et al. (2013), que indican un ajuste regular al modelo de

seis factores, la investigación de Díaz (2006) revela la falta de un nivel de ajuste satisfactorio, proponiendo una versión más concisa para mejorar las propiedades psicométricas.

4.5.2.1 Validación de instrumentos para la recolección de datos

En lo referente a la validación de los instrumentos, fue llevada a cabo por cinco expertos en el campo, cada uno de los cuales proporcionó su evaluación a través de un informe (ver anexo 5).

4.5.2.2 Confiabilidad de instrumentos para la recolección de datos

Confiabilidad del cuestionario de estimación del afrontamiento COPE28: Análisis factorial de segundo orden. Se llevó a cabo un análisis factorial utilizando las puntuaciones de cada subescala. El valor obtenido para la prueba de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) fue de 0.654, y la prueba de esfericidad resultó significativa ($\chi^2 = 482.986$; $gl = 78$; $p = 0.001$). Siguiendo el criterio de autovalor mayor a 1, que explica el 60.87 % de la varianza, se sugirió un número de 5 factores, aunque el gráfico de sedimentación indicaba 4 factores. Se probaron soluciones con 4 y 5 factores, siendo más comprensible la solución de 4 factores. Estos se agruparon en afrontamiento cognitivo, bloqueo del afrontamiento (evitación), afrontamiento mediante apoyo social y afrontamiento espiritual. La subescala de aceptación fue omitida en este análisis, y el porcentaje de varianza explicada por los 4 factores fue del 52.99 %. Se calculó el alfa de Cronbach para cada factor: para afrontamiento cognitivo y afrontamiento de apoyo social, el alfa fue de 0.74; para bloqueo del afrontamiento fue 0.71; mientras que, para afrontamiento espiritual, formado únicamente» por los dos ítems de religión, el alfa fue de 0.80.

Para medir la consistencia interna del instrumento en la presente investigación se utilizó el Alfa de Cronbach que oscila entre 0.72 a 0.93

La confiabilidad la escala de bienestar psicológico de RYFF: se evaluó mediante el cálculo del coeficiente de Alfa de Cronbach para medir la consistencia interna. Los resultados obtenidos mostraron coeficientes que variaron entre 0.894 y 0.907, lo cual indica un nivel elevado de consistencia. Estos hallazgos son consistentes con los resultados de Díaz (2006), se encontraron resultados similares en general, excepto en la Subescala de Crecimiento Personal, donde se obtuvo un coeficiente de Alfa de Cronbach de 0.88, mientras que en el estudio de Díaz se encontró un valor de 0.68. En el estudio llevado a cabo por Medina et al. (2013) se encontró un coeficiente de Alfa de Cronbach similar al obtenido en el presente estudio. No obstante, en la muestra B se observarían valores bajos en la subescala de Crecimiento personal y Dominio del entorno. Es importante tener en cuenta que el valor del coeficiente de Alfa de Cronbach puede variar en función de las características de las poblaciones a las que se aplica el instrumento. En este sentido, es necesario destacar que la población a la que se aplicó el instrumento en este estudio tiene características culturales y sociales distintas a la muestra original.

Se utilizaron las normas percentilares mediante la prueba U de Mann-Whitney. Los resultados indicaron que no se encontraron diferencias significativas entre géneros en ninguna de las subescalas del instrumento. En consecuencia, se decidió desarrollar baremos percentilares generales, al igual que en la primera versión traducida de Díaz (2006).

Figura 5

Baremos generales de la Escala de Bienestar Psicológico y sus subescalas.

Pc	Aceptació n	Relaciones Positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Propósito en la vida	Crecimiento personal	Total	Pc
99	35-36	41-42	30	42	48	30	217-233	99
90	31-34	37-40	26-27	38-41	46-47	29	205-216	90
80	30	34-36	24-25	36-40	43-45	28	197-204	80
70	29	32-33	23	35	41-42	27	189-196	70
60	28	31	22	34	39-40	25-26	181-188	60
50	25-27	30	21	32-33	35-38	24	172-180	50
40	24	28-29	19-20	30-31	34	23	164-171	40
30	23	26-27	18	29	31-33	22	155-163	30
20	20-22	24-25	16-17	24-28	30	21	133-154	20
10	14-19	17-23	11-15	17-23	13-29	13-20	82 - 132	10
1	0-13	0-16	0-10	0-16	0-12	0-12	0 - 81	1
N	390	390	390	390	390	390	390	N
Media	25,65	29,36	20,71	31,80	36,12	23,82	163,72	M
Moda	28	28	21	32 ^a	38	25	164	Mo
DE	4,778	5,559	4,358	5,982	7,559	4,337	28,700	DE
Mínimo	11	12	9	12	8	9	64	Mín.
Máximo	36	42	30	42	48	30	233	Máx.

Nota: equipo de trabajo.

4.6 Técnicas para el Procesamiento y Análisis de Datos

Para presentar los resultados, se empleó tanto la estadística descriptiva como la inferencial, lo cual implicó resumir de manera concisa todas las observaciones realizadas como resultado de un estudio. Esta presentación se llevó a cabo mediante el uso de tablas y gráficos. Para el análisis de los datos, se utilizaron los programas SPSS versión 17 y Excel.

Además, se utilizó la estadística descriptiva para presentar los resultados a través de tablas y gráficos, y se emplearon técnicas estadísticas inferenciales para analizar la relación entre las variables de estudio, quedando como resultado las conclusiones y recomendaciones de la investigación permitiendo plantear soluciones innovadoras acorde a las necesidades de la problemática y la realidad.

4.7 Aspectos Éticos

En toda investigación es importante establecer los aspectos éticos por la cual se desarrolla el estudio. En ese sentido, a continuación, presentamos los aspectos éticos que se tomó en cuenta para su elaboración del presente estudio de investigación:

- El estudio se adhiere a todas las disposiciones establecidas por la resolución que regula las investigaciones de posgrado de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Fue crucial seguir rigurosamente cada una de las normas y regulaciones establecidas para asegurar la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos. Por lo tanto, fue necesario garantizar el cumplimiento de todos los requisitos, desde la planificación hasta la presentación final de los resultados.
- La investigación se llevó a cabo siguiendo las pautas del formato APA 7ma edición, con el fin de incluir de manera correcta las citas utilizadas en el estudio. Esto garantizó una adecuada referencia de las fuentes y previno el plagio.

CAPÍTULO V

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

5.1 Análisis descriptivo

Tabla 8

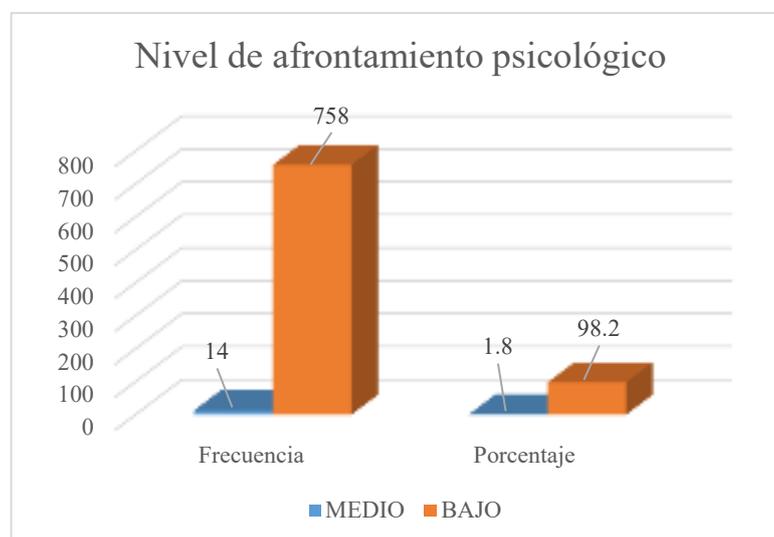
Nivel de afrontamiento psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

	Nivel de afrontamiento psicológico	Frecuencia	Porcentaje
Válido	MEDIO	14	1,8
	BAJO	758	98,2
Total		772	100,0

Nota: instrumentos de recolección de datos

Figura 6

Nivel de afrontamiento psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.



Nota. La figura representa los datos porcentuales de la tabla 8.

Interpretación

Se evidencia que un 98,2% de los estudiantes universitarios obtuvieron niveles bajos de afrontamiento psicológico lo cual implica la baja capacidad de centrarse en la solución del problema o para generar alternativas de cambio. Ante la situación actual que vivimos por efecto del COVID-19, la

rápida expansión entre los países y los efectos que origina este virus en cuanto a la salud, las personas permanecen aisladas en cuarentena para evitar la propagación de la enfermedad, generando desesperación, pérdida de la libertad, aburrimiento, insomnio, poca concentración e indecisión, irritabilidad, ira, ansiedad, angustia de no tener contacto físico o contacto con familiares, amigos, o el no poder desarrollar una rutina de vida normal, todo ello puede traer consigo efectos dramáticos si no son bien canalizados. Tal como lo señala, Wang C, Pan R. et. al. (2020), el COVID-19 implica un gran y profundo impacto psicosocial en personas, en la comunidad y a nivel internacional. Del mismo modo el estudio señala que los factores asociados con un alto impacto psicológico y niveles altos de estrés, síntomas de ansiedad y de depresión, fueron del sexo femenino, ser estudiante, tener síntomas físicos específicos (mialgia, mareos, coriza) y una pobre percepción de la propia salud. Esta situación de pandemia inesperada y atípica hace indicar el bajo nivel de afrontamiento psicológico. Del mismo modo en el estudio de Piña-Ferro (2020), señala que la pandemia genera incertidumbre, miedo, frustración, irritabilidad, angustia, etc; cuyos síntomas deben de ser de gran interés pues su duración puede ser corta o extensa afectando la calidad de vida de la población.

En ese sentido, Lazarus y Folkman (1986), plantea que la persona y el ambiente mantienen una relación dinámica, mutuamente recíproca y bidireccional. Por ello, se considera al estrés como un proceso que incluye las transacciones entre el individuo y su medio ambiente durante la cual la percepción de amenaza y/o daño ocasionan reacciones físicas y psicológicas. Es importante la forma como el estudiante evalúa la situación de pandemia, percibida probablemente como una amenaza atípica. Así, cuando alguien se enfrenta a una situación potencialmente estresante, en primer lugar realiza una evaluación primaria, es decir, un juicio acerca del significado de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante. En el caso de considerarla como estresora, una evaluación secundaria determinará los posibles recursos y opciones de que dispone la persona para hacer frente a

la situación. Es una evaluación orientada a "qué se puede hacer en este caso". Los resultados de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desarrollo de estrategias de afrontamiento. Lazarus, (1993).

En estas circunstancias, es importante que los estudiantes utilicen todos los recursos con que cuentan para afrontar y adaptarse a esta situación adversa, como señala Lazarus y Folkman (1986), el afrontamiento se desarrolla para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como desbordantes de los recursos del individuo y se considera como un proceso de adaptación.

Tabla 9

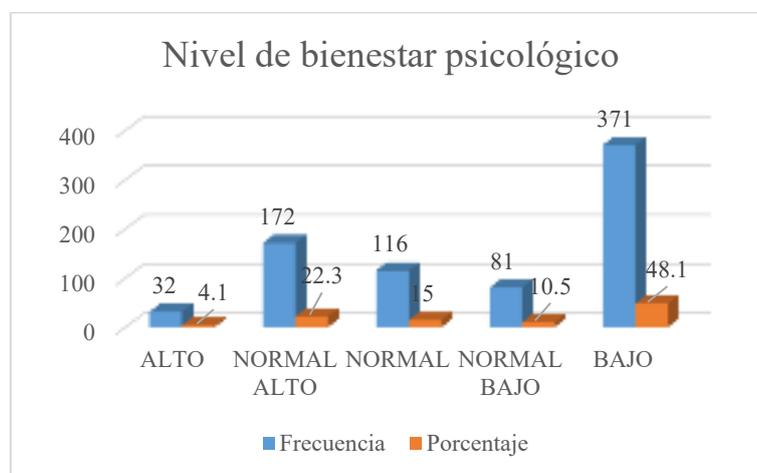
Nivel de bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

	Nivel de bienestar psicológico	Frecuencia	Porcentaje
Válido	ALTO	32	4,1
	NORMAL ALTO	172	22,3
	NORMAL	116	15,0
	NORMAL BAJO	81	10,5
	BAJO	371	48,1
	Total	772	100,0

Nota: instrumentos de recolección de datos

Figura 7

Nivel de bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.



Nota. La figura representa los datos porcentuales de la tabla 9.

Interpretación

Se evidencia que un 48,1% de los estudiantes universitarios obtuvieron un nivel bajo de bienestar psicológico; lo cual implica que los estudiantes experimentan sentimientos de insatisfacción y decepción con lo que acontece en su vida, con déficit para entablar conexiones abiertas y cálidas con los demás. Muestran incapacidad para cambiar o mejorar su contexto, expresan una sensación de estancamiento personal, carencia de sentido de que están mejorando a través del tiempo; por ende, se sienten incompetentes para desarrollar nuevas actitudes o comportamientos; así como, aburridos y desinteresados por lo que están viviendo y lo viene en un futuro. Finalmente, denota una carencia de sentido de significado hacia la vida, posee pocas metas, así como, direccionalidad frente a su historia, no ve el pasado como algo que obtenga un propósito y le cuesta tener un panorama o creencias que le dé a su vida un sentido. Las variables que pueden afectar el bienestar psicológico son diversos dependiendo de aspectos sociales, culturales y socioeconómicas.

El 22,3% obtuvo un normal alto; lo que implica que los estudiantes universitarios presentan un alto esfuerzo por perfeccionarse y por la realización de su propio potencial. Tal como lo señala Ryff y Keyes, (1995), los individuos con un alto bienestar tienen un propósito en la vida, con los desafíos, con un esfuerzo por superar y conseguir metas valiosas, centrando su interés en el desarrollo personal, en el estilo y la manera de afrontar los retos vitales, en el esfuerzo y el afán por conseguir sus propios objetivos. Como también lo señala Taylor citado en Cassaretto (2016), cuando un individuo se siente bien es más productivo, sociable y creativo, posee una proyección de futuro positiva, infunde felicidad y esta implica capacidad de amar, trabajar, relacionarse socialmente y controlar el medio.

Se puede manifestar que el bienestar psicológico es esencial en la vida de los seres humanos (García, Viniégras y González, 2000, citado en Rivera y Farfán 2020). Así mismo, Buelvas, F y Amaris, M. 2010; citado en Rivera y Farfán, 2020; detallan el bienestar como el desempeño satisfactorio de las funciones mentales, lo cual se evidencia en actividades productivas,

relaciones sociales gratificantes, la habilidad para adaptarse a los cambios y enfrentar la adversidad.

5.2 Análisis inferencial y/o contrastación de hipótesis

5.2.1 Prueba de hipótesis

Hipótesis específica 1

H_{E1}: Existe relación entre el afrontamiento centrado en el problema con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

H₀: No existe relación entre el afrontamiento centrado en el problema con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

Tabla 10

Prueba de correlación de Spearman entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

Afrontamiento centrado en el problema	BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF					Total	Spearman	
	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL	NORMAL BAJO	BAJO		Rho	“p”
MEDIO	1	5	3	1	4	14		
BAJO	31	167	113	80	367	758	0,061	0,036
Total	32	172	116	81	371	772		

Nota: Fuente: instrumentos de recolección de datos

Análisis e interpretación

Al buscar la relación entre el afrontamiento centrado en el problema con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencia

que sí existe un nivel de significancia porque se obtuvo un valor de 0,036 por lo tanto se acepta la H_a y se rechaza la H_o . Del mismo, modo existe una correlación pero es bajo se obtuvo un valor de 0,061 según Rho de Spearman.

Hipótesis específica 2

H_{E1} : Existe relación entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

H_o : No Existe relación entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

Tabla 11

Prueba de correlación de Spearman entre el el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

Afrontamiento centrado en la Emoción y apoyo social	BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF					Total	Spearman	
	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL	NORMAL BAJO	BAJO		Rho	“P”
MEDIO	1	5	3	1	4	14		
BAJO	31	167	113	80	367	758	0,061	0,036
Total	32	172	116	81	371	772		

Nota: instrumentos de recolección de datos

Análisis e interpretación

Al buscar la relación entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencia que sí existe un nivel de significancia porque se obtuvo un

valor de 0,036 por lo tanto se acepta la H_a y se rechaza la H_o . Del mismo, modo existe una correlación pero es bajo se obtuvo un valor de 0,061 según Rho de Spearman.

Hipótesis específica 3

H_{E1} : Existe relación entre el afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la universidad de Huánuco 2020.

H_o : No Existe relación entre el afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

Tabla 12

Prueba de correlación de Spearman entre el el afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

Afrontamiento de evitación	BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF					Total	Spearman	
	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL	NORMAL BAJO	BAJO		Rho	"P"
MEDIO	1	5	3	1	4	14		
BAJO	31	167	113	80	367	758	0,061	0,036
Total	32	172	116	81	371	772		

Nota: instrumentos de recolección de datos

Análisis e interpretación

Al buscar la relación entre el afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencia que sí existe un nivel de significancia porque se obtuvo un valor de 0,036 por lo tanto se acepta la H_a y se rechaza la H_o . Del mismo, modo existe una correlación pero es bajo se obtuvo un valor de 0,061 según Rho de Spearman.

Hipótesis específica 4

H_{E1}: Existe relación entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

H₀: No existe relación entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

Tabla 13

Prueba de correlación de Spearman entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

Afrontamiento espiritual	BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF					Total	Spearman	
	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL	NORMAL BAJO	BAJO		Rho	“P”
MEDIO	1	5	3	1	4	14		
BAJO	31	167	113	80	367	758	0,061	0,036
Total	32	172	116	81	371	772		

Nota: instrumentos de recolección de datos

Análisis e interpretación

Al buscar la relación entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencia sí que existe un nivel de significancia porque se obtuvo un valor de 0,036 por lo tanto se acepta la H_a y se rechaza la H₀. Del mismo, modo existe una correlación pero es bajo se obtuvo un valor de 0,061 según Rho de Spearman.

Hipótesis específica 4

H_{E1}: Existe relación entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

H₀: No existe relación entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

Tabla 14

Prueba de correlación de Spearman entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

Afrontamiento espiritual	BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF					Total	Spearman	
	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL	NORMAL BAJO	BAJO		Rho	“P”
MEDIO	1	5	3	1	4	14		
BAJO	31	167	113	80	367	758	0,061	0,036
Total	32	172	116	81	371	772		

Nota: instrumentos de recolección de datos

Análisis e interpretación

Al buscar la relación entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencia sí que existe un nivel de significancia porque se obtuvo un valor de 0,036 por lo tanto se acepta la H_a y se rechaza la H₀. Del mismo, modo existe una correlación, pero es bajo se obtuvo un valor de 0,061 según Rho de Spearman.

Hipótesis general

H₁: Existe relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

H₀: No existe relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

Tabla 15

Prueba de correlación de Spearman entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020

Afrontamiento psicológico	BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF					Total	Spearman	
	ALTO	NORMAL ALTO	NORMAL	NORMAL BAJO	BAJO		Rho	“P”
ALTO	3	13	12	2	14	44		
MEDIO	24	133	90	71	304	622		
BAJO	5	26	14	8	53	106	0,043	0,037
Total	32	172	116	81	371	772		

Nota: instrumentos de recolección de datos

Análisis e interpretación

Al buscar la relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencia que sí existe un nivel de significancia porque se obtuvo un valor de 0,037 por lo tanto se acepta la H_a y se rechaza la H_o . Del mismo modo existe una correlación pero es bajo se obtuvo un valor de 0,043 según Rho de Spearman.

5.3 Discusión de resultados

Los resultados obtenidos en esta investigación ofrecen una visión profunda sobre la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios enfrentando la pandemia de COVID-19 en la Universidad de Huánuco durante el año 2020. Al comparar y contrastar estos resultados con investigaciones anteriores a nivel internacional, nacional y local, se destaca la relevancia de las estrategias de afrontamiento en situaciones de crisis y sus implicaciones para el bienestar mental.

En primer lugar, la identificación de una relación positiva y significativa entre el afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico respalda la idea de que abordar activa y directamente los desafíos relacionados con la pandemia puede tener un impacto positivo en la salud mental de los estudiantes.

Este hallazgo se alinea con investigaciones similares, como el trabajo de Parra (2020) sobre el favorecimiento de estrategias de afrontamiento del estrés mediante la musicoterapia en docentes. La implementación de intervenciones que fomenten la resolución activa de problemas podría ser una estrategia valiosa para promover el bienestar psicológico en situaciones de crisis.

En segundo lugar, la relación positiva entre el afrontamiento centrado en la emoción y el apoyo social con el bienestar psicológico respalda la importancia de la expresión emocional y la búsqueda de apoyo interpersonal durante la pandemia. Este hallazgo concuerda con la investigación de Villar (2022), que exploró la influencia de la musicoterapia en el bienestar psicológico del personal de salud en tiempos de pandemia por COVID-19. La promoción de estrategias que fomenten la conexión social y la expresión emocional podría ser clave para mantener la salud mental de los estudiantes universitarios en situaciones de crisis.

Por otro lado, la relación positiva entre el afrontamiento de evitación y el bienestar psicológico, en contraste con estudios previos como el de Meza y Vásquez (2021), sugiere que, durante una pandemia, la evitación activa de situaciones estresantes podría tener beneficios para algunos estudiantes universitarios. Sin embargo, es crucial abordar esta conclusión con cautela, ya que la evitación prolongada puede tener consecuencias negativas a largo plazo. Se necesitan más investigaciones para comprender completamente la dinámica de esta relación en contextos específicos.

Además, la relación positiva entre el afrontamiento espiritual y el bienestar psicológico destaca la importancia de las creencias y prácticas espirituales como recursos para fortalecer la salud mental durante la pandemia. Este resultado coincide con la investigación de Lizarraga (2020) sobre la relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un penal. Reconocer y respetar la diversidad de recursos espirituales podría ser esencial al diseñar intervenciones de apoyo psicológico.

Finalmente, la relación positiva entre el afrontamiento psicológico y el bienestar psicológico respalda la idea de que estrategias psicológicas adaptativas contribuyen significativamente al bienestar emocional de los estudiantes universitarios en situaciones de pandemia. Estos resultados son consistentes con

la investigación de Coletti (2023) sobre estudiantes de psicología. Fomentar el desarrollo de habilidades de afrontamiento psicológico podría ser crucial en la promoción de la salud mental durante y después de crisis como la pandemia de COVID-19.

En conclusión, esta discusión de resultados destaca la relevancia de los hallazgos obtenidos en el contexto específico de la Universidad de Huánuco durante la pandemia de COVID-19. Al integrar estos resultados con la literatura existente, se proporciona una perspectiva integral sobre cómo las estrategias de afrontamiento se relacionan con el bienestar psicológico, ofreciendo valiosas implicaciones para futuras investigaciones y prácticas de intervención en salud mental.

5.4 Aporte científico de la investigación

El presente estudio sobre "Afrontamiento Psicológico y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios en Situación de Pandemia Frente al COVID-19 de la Universidad de Huánuco - 2020" contribuye significativamente al campo de la psicología y la investigación científica en varios aspectos.

En primer lugar, el aporte científico radicó en la exploración detallada de la relación entre estrategias específicas de afrontamiento y el bienestar psicológico en un contexto universitario durante la pandemia. Este enfoque específico proporcionó información valiosa y contextualizada sobre cómo las estrategias de afrontamiento específicas están vinculadas con el bienestar mental de los estudiantes, brindando una comprensión más profunda de las dinámicas psicológicas en situaciones de crisis.

Además, al centrarse en la población universitaria, este estudio abordó una brecha en la literatura científica al examinar los efectos psicológicos de la pandemia en un grupo demográfico específico. Los estudiantes universitarios, que a menudo experimentan altos niveles de estrés académico y transiciones vitales, son una población particularmente vulnerable en situaciones de crisis como la pandemia de COVID-19. Este enfoque específico permitirá una mejor comprensión de los desafíos y las necesidades únicas de este grupo demográfico.

En síntesis, este estudio no solo contribuye al conocimiento científico actual sobre el afrontamiento y el bienestar psicológico, sino que también ofrece

una perspectiva local y contextualizada que puede ser valiosa para la formulación de políticas y programas de intervención dirigidos a estudiantes universitarios en situaciones de crisis como la pandemia de COVID-19.

CONCLUSIONES

1. En esta investigación determinó el nivel de afrontamiento psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, donde se estimó que un 98,2% de los estudiantes obtuvieron niveles bajos de afrontamiento psicológico, seguido de un 1,8% de un nivel medio. Del mismo modo, se determinó el nivel de bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, donde se evidencio que un 48,1% de los estudiantes universitarios obtuvieron un nivel bajo de bienestar psicológico; el 22,3% obtuvo un nivel normal alto; el 15% obtuvo un nivel normal; el 10,5% un nivel normal bajo y el 4,1% con un nivel alto de bienestar psicológico.
2. Se determinó la relación que existe entre el afrontamiento centrado en el problema con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencio que sí existe un nivel de significancia porque se obtuvo un valor de 0,036 por lo tanto se acepta la H_a y se rechaza la H_o . Del mismo modo existe una correlación pero es bajo se obtuvo un valor de 0,061 según Rho de Spearman.
3. Se determinó también la relación que existe entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencio que sí existe un nivel de significancia porque se obtuvo un valor de 0,036 por lo tanto se acepta la H_a y se rechaza la H_o . Del mismo modo existe una correlación pero es bajo se obtuvo un valor de 0,061 según Rho de Spearman.
4. Así mismo, se determinó la relación del afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencio que sí existe un nivel de significancia porque se obtuvo un valor de 0,036 por lo

tanto se acepta la H_a y se rechaza la H_o . Del mismo, modo existe una correlación pero es bajo se obtuvo un valor de 0,061 según Rho de Spearman.

5. Se determinó también la relación entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencio que sí que existe un nivel de significancia porque se obtuvo un valor de 0,036 por lo tanto se acepta la H_a y se rechaza la H_o . Del mismo, modo existe una correlación pero es bajo se obtuvo un valor de 0,061 según Rho de Spearman.
6. Para el análisis correlacional se determinó la relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020, se evidencio que sí existe un nivel de significancia porque se obtuvo un valor de 0,037 por lo tanto se acepta la H_a y se rechaza la H_o . Del mismo, modo existe una correlación pero es bajo se obtuvo un valor de 0,043 según Rho de Spearman.

SUGERENCIAS

1. Establecer políticas públicas preventivas enfocadas en la salud mental de los jóvenes en situaciones específicas de crisis sanitaria.
2. La Universidad como institución formativa debe ir más allá de los contenidos cognitivos y debe promover y diseñar programas educativos o de intervención que estén orientados a potenciar o fortalecer los estilos de afrontamiento en los estudiantes que les permita enfrentar los problemas relacionados a la COVID-19.
3. Incluir en tutoría temas relacionados a intervención en crisis, donde se ofrezca a los estudiantes universitarios entrenamiento en los estilos de afrontamiento necesarias para hacer frente a situaciones adversas.
4. Promover psicoeducación al núcleo familiar para evitar estados emocionales de mayor consideración.
5. Realizar trabajos de investigación considerando la situación actual de pandemia COVID-19, en contexto nacional y local ya que existe poca información disponible. Y sobre todo, que resulte importante estudiar las variables que predicen la salud mental de los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

- Arteaga, D. (2022). *Estrés escolar y rendimiento académico de estudiantes de secundaria de la estrategia aprendo en casa de jornada escolar completa de la institución educativa Sillapata de Dos de Mayo – Huánuco – 2021* [Tesis de maestría. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú]. Repositorio Institucional Unheval. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/8111>
- Astudillo, D. (2020). Factores asociados al afrontamiento psicológico frente a la COVID-19 durante el periodo de cuarentena. *Revista Cubana de Medicina Militar*. 49(3). <https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00>
- Avalos, L., y Trujillo. F. (2021). Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. *Psicología Iberoamericana*. 29(3). <https://doi.org/10.48102/pi.v29i3.331>
- Cahua, K. (2021). *Inteligencia Emocional. Bienestar Psicológico y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes de Secundaria de Arequipa. 2021* [Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo, Perú]. UCV-Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/69053>
- Canchari, Y. (2020). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Educativa Estatal de la ciudad de Lima 2020. *Rev. PAIAN* 11(2). <https://orcid.org/0000-0001-7482-0894>
- Carver, Ch. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Considerer the brief COPE. *International Journal of behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.
- Centro Interuniversitario de Desarrollo. (2020 diciembre 9). *La salud mental de los estudiantes durante la pandemia*. <https://cinda.cl/noticias/la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-la-pandemia/#:~:text=Desde%20el%20punto%20de%20vista,de%20atenci%C3%B3n%20en%20salud%20mental>
- Coletti, G. (2023). *Autoeficacia académica y estrés académico de estudiantes en la facultad de psicología de la universidad nacional Hermilio Valdizán Huánuco-2019* [Tesis de doctorado. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú]. Repositorio Institucional Unheval. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/8076>

- Cresto, I. (2012). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de San Juan de Lurigancho* [Tesis de titulación. Universidad Autónoma del Perú]. AUTONOMA-Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2007>
- Creswell, J. (2014). *Research design: qualitative. quantitative. and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Cuadros, V. (2020). *Ámbito* [Diapositiva 2]. Material Facultad de Economía de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán. Asignatura Taller de Tesis II
- Díaz, D. (2006). *La Evaluación del Bienestar: Poder. Procesamiento de la Información y Confianza. El modelo del Estado Completo de Salud* [Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Madrid. Departamento de Psicología Social y Metodología].
- Díaz, F. y Sánchez, P. (2002). *Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales en estudiantes universitarios*. *Psichotema*, 14(1), 100-105.
- Erikson, E. (1959). Identity and the life cycle. *Psychological Issues*, 1, 18-164.
- Estrada, G. (2023). *Estrés laboral. horas trabajadas relacionado al desempeño de profesionales de salud durante pandemia. centro de salud "Aparicio Pomares" Huánuco. 2022* [Tesis de maestría. Universidad Nacional Hermilio Valdizán, Perú]. Repositorio Institucional Unheval. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/8592>
- Fidias, G. (2009). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2021). *PERÚ: Impacto de la pandemia de la COVID-19 en el bienestar de adolescentes y jóvenes*. https://peru.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/impacto_del_covid_19_en_el_bienestar_de_adolescentes_y_jovenes.pdf:
- Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Editorial Herder. Duodécima edición. Provenza 388. Barcelona.
- García, Y. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa pública en Ayacucho. 2020* [Tesis de titulación. Universidad Privada Telesup. Perú]. Repositorio Telesup. <https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/1733>

- Gobierno del Perú. (2020, noviembre 1). *Situación actual COVID-19 Perú 2020*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/1893889-situacion-actual-covid-19-peru-2020>
- Henson, R. y Roberts, J. (2006). Uso del análisis factorial exploratorio en investigaciones publicadas: errores comunes y algunos comentarios sobre prácticas mejoradas. *Medición educativa y psicológica*, 66 (3), 393–416.
<https://doi.org/10.1177/0013164405282485>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6a ed.). México. D.F. McGraw-Hill.
- Hurtado, C. (2022). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes cadetes de III año de una institución castrense. Chorrillos 2022* [Tesis de maestría. Universidad Cesar Vallejo, Perú]. UCV-Institucional.
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/101591>
- Jahoda. M. (1958). *Ideas actuales de salud mental positiva*. Libros básicos.
<https://doi.org/10.1037/11258-000>
- Johnson, A. (2018). *Métodos de investigación: Un enfoque descriptivo*.
- Jung, C. (1954). *La práctica de la psicoterapia: ensayos sobre la psicología de la transferencia y otros temas*. (Serie Bollingen 20.). Libros del Panteón.
- Keyes, C., Ryff, C. y Shmotkin, D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.
- Lazarus, R. (1993). *Why we should think of stress as a subset of emotion?* (2º ed.) pp. 21–39. New York: The Free Press.
- Lazarus, S., DeLongis, A., Folkman, S. y Gruen, R. (1985). Stress and adaptational outcomes: The problem of confounded measures. *American Psychologist*, 40, 770-779.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). El estrés, la valoración y afrontamiento. Nueva York: Springer, 33.
- Lizarraga, O. (2020). *Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un penal del Callao* [Tesis de maestría. Universidad San Martín de Porres. Perú]. Repositorio académico USMP. <https://hdl.handle.net/20.500.12727/8766>

- Meza, A., y Vásquez. K. (2021). *Evaluación de los efectos psicológicos de la privación de libertad en adolescentes vinculados al Sistema de Responsabilidad Penal para Adolescentes en Cali y Bogotá* [Tesis de maestría. Universidad Santo Tomás. Colombia]. Repositorio Institucional USTA. <http://hdl.handle.net/11634/34714>
- Neuman, W. (2014). *Social research methods: Qualitative and quantitative approaches* (7ma ed.). Pearson Education.
- Ocampo, T. (2011). *Habilidades sociales y Afrontamiento al estrés en pacientes con anorexia y bulimia de un centro terapéutico de Lima* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal, Perú].
- Parra, D. (2022). *La musicoterapia en el favorecimiento de las estrategias de afrontamiento del estrés. en un grupo de docentes de los centros proteger Jairo Aníbal Niño y Camilo Torres de la ciudad de Bogotá* [Tesis de maestría. Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio UN. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/81313>
- Pérez, A. (2017). *Afrontamiento y bienestar psicológico en madres de niños diagnosticados con trastorno del espectro autista* [Tesis de titulación. Pontificia Universidad Católica del Perú]. PUCP-Institucional. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/9894>
- Pérez, M. (2019). *Diseño de Investigación Científica*. Pearson Educación
- Pérez, V. (2018). *Investigación aplicada*. En Metodología de la investigación científica (pp. 35-49). Pearson Educación
- Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person. A therapist's view of psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Romero, K. y Verde, M. (2021). *Clima social familiar y modos de afrontamiento al estrés durante la cuarentena en alumnos de 5TO de secundaria de la Institución Educativa Illathupa-Huánuco* [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional UNHEVAL. <https://repositorio.unheval.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13080/6454/TPS00309R81.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Ryan, M. y Deci, L. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation. social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryff, C. (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Ryff, C. (1989b). Happiness is everything. or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. y Keyes, C. (1995). The estructura of psychological well-being and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.
- Ryff, C. y Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0.
- Ryff, C., y Singer, B. (1998). *The contours of positive health*. New York: Psychological Inquiry.
- Sales, R. (2019). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo bienestar psicológico de tres instituciones educativas de Villa el Salvador* [Tesis de titulación. Universidad Autónoma del Perú]. AUTONOMA-Institucional. <https://hdl.handle.net/20.500.13067/1003>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2017). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Business Support Aneth SRL
- Sandín, B. (1995). *El Estrés*. Madrid: Mc Graw-Hill.
- Sartre, P. (1956). *Ser y nada*. Biblioteca Filosófica.
- Sekaran, U., y Bougie, R. (2016). *Research methods for business: A skill-building approach* (7th ed.). Wiley.
- Tamayo y Tamayo, M. (2010). *El proceso de la investigación científica* (5ta ed.). Limusa.
- Trochim, W. (2006). *Research methods knowledge base*. Atomic Dog Publishing.
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). *El bienestar psicológico subjetivo en estudiantes universitarios: La evaluación sistemática del flujo en la vida cotidiana* *Manuscrito no publicado*. Tesis doctoral en proceso.

- Villar, Y. (2022). *La influencia de la musicoterapia sobre el bienestar psicológico del personal de salud de instituciones hospitalarias de Villavicencio. en tiempos de pandemia por COVID-19 Estudios de caso* [Tesis de maestría. Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio UN. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/81516>
- Yin, R. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Zita, A. (s.f.). *Diferenciador*. <https://www.diferenciador.com/tipos-de-investigacion/#:~:text=Los%20tipos%20de%20investigaci%C3%B3n%20son. emplear%20para%20realizar%20una%20investigaci%C3%B3n.>

ANEXOS

ANEXO 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN SITUACIÓN DE PANDEMIA FRENTE AL COVID-19 DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – 2020

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES			Instrumento	METODOLOGÍA	
			VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES			
<p>PG: ¿Qué relación existe entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>PE1: ¿Qué relación existe entre el afrontamiento centrado en el problema con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020?</p> <p>PE2: ¿Qué relación existe entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020?</p>	<p>OG: Determinar la relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>O_{E1}: Identificar el nivel de afrontamiento psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.</p> <p>O_{E2}: Identificar el nivel de bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19,</p>	<p>Ha: Existe relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.</p> <p>H₀: No existe relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>H_{a1}: Existe relación entre el afrontamiento centrado en el problema con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios</p>	<p>VI: AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO</p>	Afrontamiento centrado en el problema	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Afrontamiento activo ❖ Planificación ❖ Aceptación ❖ Reevaluación positiva ❖ Humor ❖ Desconexión 	<p>Cuestionario de Estimación del Afrontamiento COPE28</p>	<p>Población: La población lo constituyó un total de 15 281 estudiantes de la Universidad de Huánuco.</p> <p>Muestra: La muestra lo constituyó un total de 772 estudiantes de la Universidad de Huánuco.</p> <p>Nivel: Descriptivo-correlacional.</p> <p>Tipo: Aplicada.</p> <p>Diseño: No experimental de corte transversal</p>	
				Afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Uso de apoyo emocional ❖ Desahogo ❖ Uso de apoyo social 			
				Afrontamiento de evitación	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Auto distracción ❖ Negación ❖ Uso de sustancias ❖ Auto-inculpación 			
				Afrontamiento espiritual	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Religión 			
			<p>VD: BIENESTAR PSICOLÓGICO</p>	Autoaceptación	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Conocimiento de uno mismo. 			<p>Escala de Bienestar Psicológico de RyFF</p>
				Relaciones positivas con otras personas.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Confianza. empatía. capacidad de afecto 			
				Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Independencia y determinación. regulación de la conducta. autoevaluación con criterios propios. 			
				Dominio del entorno	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Sensación de control y 			



Donde:

M: muestra de la Investigación

O_y: observación de la variable Bienestar psicológico.

O_x: observación de la variable Afrontamiento psicológico.

r: relación entre las dos Variables.

<p>PE3: ¿Qué relación existe entre el afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020?</p> <p>PE4: ¿Qué relación existe entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020?</p>	<p>en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.</p>	<p>de la Universidad de Huánuco 2020.</p> <p>Ha2: Existe relación entre el afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020,</p> <p>Ha3: Existe relación entre el afrontamiento de evitación con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la universidad de Huánuco 2020.</p> <p>Ha4: Existe relación entre el afrontamiento espiritual con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19, en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.</p>		<p>competencia. control de actividades. aprovechar las oportunidades. capacidad de elegir</p> <p>❖ Contextos.</p>	<p>Instrumento: Cuestionario de Estimación del Afrontamiento COPE28 y la Escala de Bienestar Psicológico de RyFF.</p>
			Crecimiento personal	<p>❖ Desarrollo continuo. apertura a nuevas experiencias. capacidad de apreciar las mejoras personales.</p>	
			Propósito de la vida	<p>❖ Objetivos en la vida. sensación de llevar un rumbo. motivación para actuar.</p>	



ANEXO 02
CONSENTIMIENTO INFORMADO



ID: _____ **FECHA:** _____

TÍTULO: AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN SITUACIÓN DE PANDEMIA FRENTE AL COVID-19 DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – 2020.

OBJETIVO: Determinar la relación entre el afrontamiento psicológico con el bienestar psicológico en situación de pandemia frente al COVID-19 en los estudiantes universitarios de la Universidad de Huánuco 2020.

INVESTIGADORA:

Consentimiento / Participación voluntaria

Acepto participar en el estudio: He leído la información proporcionada, o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar dudas sobre ello y se me ha respondido satisfactoriamente. Consiento voluntariamente participar en este estudio y entiendo que tengo el derecho de retirarme en cualquier momento de la intervención (tratamiento) sin que me afecte de ninguna manera.

• **Firmas del participante o responsable legal**

Huella digital si el caso lo amerita

Firma del participante: _____



Firma del investigador responsable: _____

ANEXO 03

CUESTIONARIO DE ESTIMACIÓN DE AFRONTAMIENTO COPE28

Edad: Sexo: Femenino () Masculino ()

Código.....

Escuela Académico

Profesional.....

Especialidad..... Semestre.....

INSTRUCCIONES

Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para enfrentarse a situaciones difíciles que en la vida causa estrés o tensión. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Ponga 0, 1, 2, 3 es decir el número que mejor refleje su propia forma de enfrentarse al problema. Gracias.

- | |
|---|
| <p>(0) Nunca hago esto
 (1) A veces hago eso
 (2) Casi siempre hago esto
 (3) Hago siempre esto</p> |
|---|

PREGUNTAS		0	1	2	3
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.				
2	Concreto mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación que estoy.				
3	Acepto la realidad de lo que sucedió.				
4	Recurro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5	Me digo a mí mismo “Esto no es real”,				
6	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7	Hago bromas sobre ello.				
8	Me critico a mí mismo.				

9	Consigo apoyo emocional de otros.				
10	Tomo medidas para interpretar que la situación mejore.				
11	Renuncio a intentar ocuparme de ello.				
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradable.				
13	Me niego a creer que haya sucedido.				
14	Intento verlo con otros ojos. para hacer que parezca más positivo.				
15	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
18	Busco algo bueno de lo que está sucediendo.				
19	Me rio de la situación.				
20	Rezo o medito.				
21	Aprendo a vivir con ello.				
22	Hago algo para pensar menos en ello. tal como ir al cine o ver televisión.				
23	Expreso mis sentimientos negativos.				
24	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
25	Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
28	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.				

ANEXO 04

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

Edad: Sexo: Femenino () Masculino ()

Código.....

Escuela Académico
Profesional.....

Especialidad.....
Semestre.....

INSTRUCCIONES: A continuación, se presenta algunos enunciados sobre el modo

como usted se comporta, siente y actúa. No existe respuesta correcta o incorrecta.

Responda con sinceridad. Su respuesta puede determinarlo marcando una equis (X).

Totalmente desacuerdo (TD).

Poco de acuerdo (PA).

Moderadamente de acuerdo (MA).

Muy de acuerdo (MDA).

Bastante de acuerdo (BA).

Totalmente de acuerdo (TA).

Nº	ITEMS	TD	PA	MA	MDA	BA	TA
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.						
2	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones. incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
4	En general. con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.						
5	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.						
6	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.						
7	Reconozco que tengo defectos.						
8	Reconozco que tengo virtudes.						

9	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
10	Sostengo mis decisiones hasta el final.						
11	En general. me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
12	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
13	Puedo confiar en mis amigos.						
14	Cuando cumpla una meta, me planteo otra.						
15	Mis relaciones amicales son duraderas.						
16	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.						
17	Comprendo con facilidad como la gente se siente.						
18	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.						
19	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
20	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.						
21	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.						
22	En general. me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.						
23	. Me juzgo por lo que yo creo que es importante. no por los valores que otros tienen.						
24	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
25	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.						
26	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.						
27	Mis amigos pueden confiar en mí.						
28	En general. siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
29	Tomo acciones ante las metas que me planteo.						
30	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						
31	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.						
32	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.						
33	Para mí. la vida ha sido un proceso continuo de estudio. cambio y crecimiento.						
34	Es importante tener amigos.						
35	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						

ANEXO 05

VALIDACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS POR EXPERTOS

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

Nombre del experto: Katy Lisset Cisneros Contreras

Especialidad: Mg Salud Pública y Gestión Sanitaria

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Afrontamiento centrado en el problema	Concreto mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación que estoy.	4	4	4	4
	Tomo medidas para interpretar que la situación mejore.	4	4	4	4
	Acepto la realidad de lo que sucedió.	4	4	4	4
	Apreado a vivir con ello.	4	4	4	4
	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	4	4	4	4
	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	4	4	4	4
	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positiva.	4	4	4	4
	Busco algo bueno de lo que está sucediendo.	4	4	4	4
	Me río de la situación.	4	4	4	4
	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	4	4	4	4
Manejo el estrés de hacer finta al problema.	4	4	4	4	
Afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social	Consigo apoyo emocional de otros.	4	4	4	4
	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	4	4	4	4
	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	4	4	4	4
	Consigo que otras personas me ayuden u aconsejen.	4	4	4	4
	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	4	4	4	4
Afrontamiento de evitación	Expreso mis sentimientos negativos.	4	4	4	4
	Retorno al trabajo o a otras actividades, para apartar las cosas de mi mente.	4	4	4	4
	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver televisión.	4	4	4	4
	Me crítico a mí mismo.	4	4	4	4
	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	4	4	4	4
	Me digo a mí mismo "Esto no es real".	4	4	4	4
	Me niego a creer que haya sucedido.	4	4	4	4
	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	4	4	4	4
Afrontamiento espiritual	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	4	4	4	4
	Hago bromas sobre ello.	4	4	4	4
	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	4	4	4	4
	Rezo o medito.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()

Firma y Sello


 Katy Lisset Cisneros Contreras
 Especialista en Salud Pública

 Mg. Katy Lisset Cisneros Contreras
 DNI: 41275002

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nombre del experto: Katy Lisset Cisneros Contreras

Especialidad: Mg Salud Pública y Gestión Sanitaria

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Autoaceptación	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	4	4	4	4
	Reconozco que tengo defectos.	4	4	4	4
	Reconozco que tengo virtudes.	4	4	4	4
	En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.	4	4	4	4
	Comprendo con facilidad cómo la gente se siente.	4	4	4	4
	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.	4	4	4	4
Relaciones positivas con otras personas	Es importante tener amigos.	4	4	4	4
	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	4	4	4	4
	Puedo confiar en mis amigos.	4	4	4	4
	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	4	4	4	4
	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.	4	4	4	4
	Me jorjo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.	4	4	4	4
Autonomía	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	4	4	4	4
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	4	4	4	4
	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	4	4	4	4
	Sostengo mis decisiones hasta el final.	4	4	4	4
Dominio del entorno	Mis relaciones amicales son duraderas.	4	4	4	4
	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	4	4	4	4
	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4	4	4	4
	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	4	4	4	4
	Tomo acciones ante las metas que me planteo.	4	4	4	4
	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	4	4	4	4
Crecimiento personal	Mis amigos pueden confiar en mí.	4	4	4	4
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	4	4	4	4
	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	4	4	4	4
	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	4	4	4	4
Propósito de la vida	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	4	4	4	4
	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	4	4	4	4
	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propongo para mí mismo.	4	4	4	4
	Cuando cumplo una meta, me planteo otra.	4	4	4	4
	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	4	4	4	4
	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	4	4	4	4
	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4	4	4	4
Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	4	4	4	4	
He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	4	4	4	4	

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()


 Katy Lisset Cisneros Contreras
 Psicóloga CPP 1975
 Firmo y Sello
 Mg. Katy Lisset Cisneros Contreras
 DNI: 41275067
 EssaiCo

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nombre del experto: Carmen Mendoza Morales

Especialidad: Mg. Gestión Pública

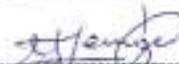
"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Autoaceptación	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	4	4	4	4
	Reconozco que tengo defectos.	4	4	4	4
	Reconozco que tengo virtudes.	4	4	4	4
	En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.	4	4	4	4
	Comprendo con facilidad como la gente se siente.	4	4	4	4
	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.	4	4	4	4
Relaciones positivas con otras personas	Es importante tener amigos.	4	4	4	4
	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	4	4	4	4
	Puedo confiar en mis amigos.	4	4	4	4
	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	4	4	4	4
	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.	4	4	4	4
	Me juego por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.	4	4	4	4
Autonomía	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	4	4	4	4
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	4	4	4	4
	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	4	4	4	4
	Sostengo mis decisiones hasta el final.	4	4	4	4
Dominio del entorno	Mis relaciones amicales son duraderas.	4	4	4	4
	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daria los pasos más eficaces para cambiarla.	4	4	4	4
	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4	4	4	4
	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	4	4	4	4
	Tomo acciones ante las metas que me planteo.	4	4	4	4
	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	4	4	4	4
Crecimiento personal	Mis amigos pueden confiar en mí.	4	4	4	4
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	4	4	4	4
	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	4	4	4	4
	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	4	4	4	4
Propósito de la vida	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	4	4	4	4
	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	4	4	4	4
	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propongo para mí mismo.	4	4	4	4
	Cuando cumplo una meta, me planteo otra.	4	4	4	4
	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	4	4	4	4
	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	4	4	4	4
	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4	4	4	4
	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	4	4	4	4
No sé cómo saber de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	4	4	4	4	

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y Sello

Mg. Carmen Mendoza Morales
DNI: 22515653


 Carmen Mendoza Morales
 PSICÓLOGA
 C.P.S.P. 8537

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

Nombre del experto: Carmen Mendoza Morales

Especialidad: Mg. Gestión Pública

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Afrontamiento centrado en el problema	Concreto mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación que estoy.	4	4	4	4
	Tomo medidas para interpretar que la situación mejore.	4	4	4	4
	Acepto la realidad de lo que sucedió.	4	4	4	4
	Aprendo a vivir con ello.	4	4	4	4
	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	4	4	4	4
	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	4	4	4	4
	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	4	4	4	4
	Busco algo bueno de lo que está sucediendo.	4	4	4	4
	Me río de la situación.	4	4	4	4
	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	4	4	4	4
Afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	4	4	4	4
	Consigo apoyo emocional de otros.	4	4	4	4
	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	4	4	4	4
	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	4	4	4	4
	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	4	4	4	4
Afrontamiento de evitación	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	4	4	4	4
	Expreso mis sentimientos negativos.	4	4	4	4
	Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	4	4	4	4
	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver televisión.	4	4	4	4
	Me critico a mí mismo.	4	4	4	4
	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	4	4	4	4
	Me digo a mí mismo "Esto no es real".	4	4	4	4
	Me niego a creer que haya sucedido.	4	4	4	4
Afrontamiento espiritual	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	4	4	4	4
	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	4	4	4	4
	Hago bromas sobre ello.	4	4	4	4
	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	4	4	4	4
	Rezo o medito.	4	4	4	4

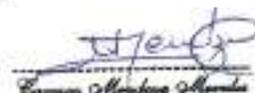
¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()

Firma y Sello:



Carmen Mendoza Morales

PSICÓLOGA

Mg. Carmen Mendoza Morales

DNI: 22515653

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nombre del experto: Marvin Aguirre Gonzales

Especialidad: Gestión Pública para el Desarrollo Social

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Autoaceptación	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	4	4	4	4
	Reconozco que tengo defectos.	4	4	4	4
	Reconozco que tengo virtudes.	4	4	4	4
	En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.	4	4	4	4
	Comprendo con facilidad como la gente se siente.	4	4	4	4
	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.	4	4	4	4
	Es importante tener amigos.	4	4	4	4
Relaciones positivas con otras personas	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	4	4	4	4
	Puedo confiar en mis amigos.	4	4	4	4
	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	4	4	4	4
	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.	4	4	4	4
	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.	4	4	4	4
Autonomía	Tengo clar la dirección y el objetivo de mi vida.	4	4	4	4
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	4	4	4	4
	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	4	4	4	4
	Sostengo mis decisiones hasta el final.	4	4	4	4
	Mis relaciones amistosas son duraderas.	4	4	4	4
Dominio del entorno	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	4	4	4	4
	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4	4	4	4
	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que tú piensas sobre sí mismo y sobre el mundo.	4	4	4	4
	Tomo acciones ante las metas que me planteo.	4	4	4	4
	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	4	4	4	4
Crecimiento personal	Mis amigos pueden confiar en mí.	4	4	4	4
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	4	4	4	4
	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	4	4	4	4
	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	4	4	4	4
	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	4	4	4	4
Propósito de la vida	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	4	4	4	4
	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	4	4	4	4
	Cuando cumplo una meta, me planteo otra.	4	4	4	4
	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	4	4	4	4
	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	4	4	4	4
	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4	4	4	4
	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	4	4	4	4
He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	4	4	4	4	

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem faltó? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y Sello

Mg. Marvin Aguirre Gonzales

DNI: 45781615

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

Nombre del experto: Marvin Aguirre Gonzales

Especialidad: Gestión Pública para el Desarrollo Social

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

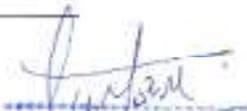
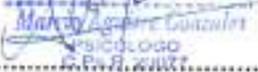
DIMENSIÓN		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Afrontamiento centrado en el problema	Concreto mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación que estoy.	4	4	4	4
	Tomo medidas para interpretar que la situación mejore.	4	4	4	4
	Acepto la realidad de lo que sucedió.	4	4	4	4
	Aprendo a vivir con ello.	4	4	4	4
	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	4	4	4	4
	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	4	4	4	4
	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	4	4	4	4
	Busco algo bueno de lo que está sucediendo.	4	4	4	4
	Me río de la situación.	4	4	4	4
	Resancio a intentar ocuparme de ello.	4	4	4	4
	Resancio al intento de hacer frente al problema.	4	4	4	4
	Afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social	Consigo apoyo emocional de otros.	4	4	4
Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.		4	4	4	4
Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.		4	4	4	4
Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.		4	4	4	4
Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradable.		4	4	4	4
Afrontamiento de evitación	Expreso mis sentimientos negativos.	4	4	4	4
	Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	4	4	4	4
	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver televisión.	4	4	4	4
	Me crítico a mí mismo.	4	4	4	4
	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	4	4	4	4
	Me digo a mí mismo "Esto no es real".	4	4	4	4
	Me niego a creer que haya sucedido.	4	4	4	4
	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	4	4	4	4
	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	4	4	4	4
Afrontamiento espiritual	Hago bromas sobre ello.	4	4	4	4
	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	4	4	4	4
	Rezo o medito.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()


 Firma y Sello


Mg. Marvin Aguirre Gonzales
 DNI: 45781615

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nombre del experto: : Aida Margarita Tarazona Soto

Especialidad: Mg. Investigación e Innovación Pedagógica

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Autoaceptación	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	4	4	4	4
	Reconozco que tengo defectos.	4	4	4	4
	Reconozco que tengo virtudes.	4	4	4	4
	En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.	4	4	4	4
	Comprendo con facilidad cómo la gente se siente.	4	4	4	4
	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.	4	4	4	4
Relaciones positivas con otras personas	Es importante tener amigos.	4	4	4	4
	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	4	4	4	4
	Puedo confiar en mis amigos.	4	4	4	4
	Si tuviera la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	4	4	4	4
	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.	4	4	4	4
	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.	4	4	4	4
Autonomía	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	4	4	4	4
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	4	4	4	4
	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	4	4	4	4
	Sostengo mis decisiones hasta el final.	4	4	4	4
Dominio del entorno	Mis relaciones amistosas son duraderas.	4	4	4	4
	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	4	4	4	4
	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4	4	4	4
	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	4	4	4	4
	Tomo acciones ante las metas que me planteo.	4	4	4	4
	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	4	4	4	4
Crecimiento personal	Mis amigos pueden confiar en mí.	4	4	4	4
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	4	4	4	4
	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	4	4	4	4
	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	4	4	4	4
	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	4	4	4	4
	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	4	4	4	4
Propósito de la vida.	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	4	4	4	4
	Cuando cumplo una meta, me planteo otra.	4	4	4	4
	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	4	4	4	4
	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	4	4	4	4
	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4	4	4	4
	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	4	4	4	4
He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	4	4	4	4	

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()

Firma y Sello

Mg. Aida Margarita Tarazona Soto.

DNI: 22515643

 Psic. Aida M. Tarazona Soto
 CPD N° 13368

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

Nombre del experto: Aida Margarita Tarazona Soto

Especialidad: Mg. Investigación e Innovación Pedagógica

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Afrontamiento centrado en el problema	Concreto mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación que estoy.	4	4	4	4
	Tomo medidas para interpretar que la situación mejore.	4	4	4	4
	Acepto la realidad de lo que sucedió.	4	4	4	4
	Aprendo a vivir con ello.	4	4	4	4
	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	4	4	4	4
	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	4	4	4	4
	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	4	4	4	4
	Busco algo bueno de lo que está sucediendo.	4	4	4	4
	Me río de la situación.	4	4	4	4
	Renuncio a intentar ocuparme de ello.	4	4	4	4
Afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	4	4	4	4
	Consigo apoyo emocional de otros.	4	4	4	4
	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	4	4	4	4
	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	4	4	4	4
	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	4	4	4	4
Afrontamiento de evitación	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	4	4	4	4
	Expreso mis sentimientos negativos.	4	4	4	4
	Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	4	4	4	4
	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver televisión.	4	4	4	4
	Me crítico a mí mismo.	4	4	4	4
	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	4	4	4	4
	Me digo a mí mismo "Esto no es real".	4	4	4	4
	Me niego a creer que haya sucedido.	4	4	4	4
	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	4	4	4	4
	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	4	4	4	4
Afrontamiento espiritual	Hago bromas sobre ello.	4	4	4	4
	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	4	4	4	4
	Rezo o medito.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de Sí, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()

Firma y Sello



Mg. Aida Margarita Tarazona Soto.

DNI: 22515643

Psic. Aida M. Tarazona Soto
C.P.P. Nº 13368

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO

Nombre del experto: Margarita Gladys Ferrer Gargate

Especialidad: Mg. Salud Pública y Docente Universitario

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Afrontamiento centrado en el problema	Concreto mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación que estoy.	4	4	4	4
	Tomo medidas para interpretar que la situación mejore.	4	4	4	4
	Acepto la realidad de lo que sucedió.	4	4	4	4
	Aprendo a vivir con ello.	4	4	4	4
	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.	4	4	4	4
	Pienso decididamente sobre los pasos a seguir.	4	4	4	4
	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.	4	4	4	4
	Busco algo bueno de lo que está sucediendo.	4	4	4	4
	Me río de la situación.	4	4	4	4
	Renuncio a intentar ocuparme de ella.	4	4	4	4
Afrontamiento centrado en la emoción y apoyo social	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	4	4	4	4
	Consigo apoyo emocional de otros.	4	4	4	4
	Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.	4	4	4	4
	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.	4	4	4	4
	Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.	4	4	4	4
	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.	4	4	4	4
Afrontamiento de evitación	Expreso mis sentimientos negativos.	4	4	4	4
	Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.	4	4	4	4
	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver televisión.	4	4	4	4
	Me crítico a mí mismo.	4	4	4	4
	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	4	4	4	4
	Me digo a mí mismo "Esto no es real".	4	4	4	4
	Me niego a creer que haya sucedido.	4	4	4	4
	Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.	4	4	4	4
Afrontamiento espiritual	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.	4	4	4	4
	Hago bromas sobre ello.	4	4	4	4
	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	4	4	4	4
	Rezo o medito.	4	4	4	4

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluado? SI () NO (X) En caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta?

DECISIÓN DEL EXPERTO:

El instrumento debe ser aplicado:

SI (X) NO ()



Margarita Ferrer Gargate
PSICOLOGA
CPP: 7219

Firma y Sello

Mg. Margarita Gladys Ferrer Gargate,
DNI: 22474118

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE LA VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO

Nombre del experto: : Margarita Gladys Ferrer Gargate

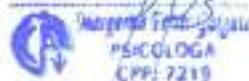
Especialidad: Mg. Salud Pública y Docente Universitario

"Calificar con 1, 2, 3 o 4 cada ítem respecto a los criterios de relevancia, coherencia, suficiencia y claridad"

DIMENSIÓN		RELEVANCIA	COHERENCIA	SUFICIENCIA	CLARIDAD
Autoaceptación	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	4	4	4	4
	Reconozco que tengo defectos.	4	4	4	4
	Reconozco que tengo virtudes.	4	4	4	4
	En general me siento seguro y positivo conmigo mismo.	4	4	4	4
	Comprendo con facilidad cómo la gente se siente.	4	4	4	4
	Tengo la capacidad de construir mi propio destino.	4	4	4	4
Relaciones positivas con otras personas	Es importante tener amigos.	4	4	4	4
	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	4	4	4	4
	Puedo confiar en mis amigos.	4	4	4	4
	Si revisa la oportunidad, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría.	4	4	4	4
	Me adapto con facilidad a circunstancias nuevas o difíciles.	4	4	4	4
	Me juzgo por lo que yo creo que es importante, no por los valores que otros tienen.	4	4	4	4
Autonomía	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	4	4	4	4
	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	4	4	4	4
	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	4	4	4	4
	Sostengo mis decisiones hasta el final.	4	4	4	4
Dominio del entorno	Mis relaciones amicales son duraderas.	4	4	4	4
	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiarla.	4	4	4	4
	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	4	4	4	4
	Pienso que es importante tener nuevas experiencias que desafíen lo que uno piensa sobre sí mismo y sobre el mundo.	4	4	4	4
	Tomo acciones ante las metas que me planteo.	4	4	4	4
	Soy bastante bueno manejando muchas de mis responsabilidades en la vida diaria.	4	4	4	4
Crecimiento personal	Mis amigos pueden confiar en mí.	4	4	4	4
	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	4	4	4	4
	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	4	4	4	4
	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	4	4	4	4
Propósito de la vida.	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.	4	4	4	4
	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	4	4	4	4
	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propongo para mí mismo.	4	4	4	4
	Cuando cumplo una meta, me planteo otra.	4	4	4	4
	Tengo objetivos planteados a corto y largo plazo.	4	4	4	4
	En general, me siento orgulloso de quién soy y la vida que llevo.	4	4	4	4
	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	4	4	4	4
Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	4	4	4	4	
Ha sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	4	4	4	4	

¿Hay alguna dimensión o ítem que no fue evaluada? SI () NO (X) En caso de SI, ¿Qué dimensión o ítem falta? _____

DECISIÓN DEL EXPERTO: El instrumento debe ser aplicado: SI (X) NO ()



Margarita Ferrer Gargate
PSICÓLOGA
CPF: 7219

Firma y Sello

Mg. Margarita Gladys Ferrer Gargate
DNI: 22474118

NOTA BIOGRÁFICA

Yanina Joyce Candelario Saravia, nació el 12 de junio de 1975 en el distrito de Huánuco, provincia de Huánuco en el departamento de Huánuco, cursó sus estudios primarios en la escuela educativa No. 32232 Juana Moreno de Huánuco, y sus estudios secundarios en el colegio nacional de Aplicación UNHEVAL culminándolo en 1992. En el año 1999 ingresó a estudiar Psicología en la Universidad Nacional Hermilio Valdizan en Huánuco, graduándose como Licenciada en Psicología en el año 2003.

En el campo laboral, viene ejerciendo la carrera profesional de Psicología desde el 2005 y actualmente se desempeña como directora del Centro Psicológico Trascender realizando consultas privadas.



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"
UNIVERSIDAD NACIONAL HERMILO VALDIZÁN
 HUÁNUCO - PERÚ
 LICENCIADA CON RESOLUCIÓN DEL CONSEJO DIRECTIVO N° 099-2019-SUNEDU/CD
 UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA



ACTA DE DEFENSA DE TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO

En la Plataforma Microsoft Teams de la Escuela de Posgrado, siendo las 16:00h, del día jueves 17 DE JUNIO DE 2021 ante los Jurados de Tesis constituido por los siguientes docentes:

Dr. Enrique Edilberto SUERO ROJAS	Presidente
Mg. Cecilia Vilma MARTINEZ MORALES	Secretario
Mg. Gabriel COLETTI ESCOBAR	Vocal

Asesor (a) de tesis: Dra. Lilia Lucy CAMPOS CORNEJO (Resolución N° 002-2020-UNHEVAL/FAC. PSIC-D-UPG)

El aspirante al Grado de Maestro en Sistema de Protección de los Derechos del Niño, Niña y Adolescente Frente a la Violencia, Yanina Joyce CANDELARIO SARAVIA.

Procedió al acto de Defensa:

Con la exposición de la Tesis titulado: "AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN SITUACIÓN DE PANDEMIA FRENTE AL COVID - 19 DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2020"

Respondiendo las preguntas formuladas por los miembros del Jurado.

Concluido el acto de defensa, cada miembro del Jurado procedió a la evaluación del aspirante al Grado de Maestro, teniendo presente los criterios siguientes:

- Presentación personal.
- Exposición: el problema a resolver, hipótesis, objetivos, resultados, conclusiones, los aportes, contribución a la ciencia y/o solución a un problema social y recomendaciones.
- Grado de convicción y sustento bibliográfico utilizados para las respuestas a las interrogantes del Jurado y público asistente.
- Dicción y dominio de escenario.

Así mismo, el Jurado plantea a la tesis las observaciones siguientes:

Obteniendo en consecuencia el Maestría la Nota de.....Dieciséis..... (16)
 Equivalente a ...BUENO....., por lo que se declaraAPROBADO.....
 (Aprobado o desaprobado)

Los miembros del Jurado firman el presente ACTA en señal de conformidad, en Huánuco, siendo la 17:30 pm horas de 17 de junio de 2021.

 PRESIDENTE DNI N° 293.653.89	 SECRETARIO DNI N° 2422093	 VOCAL DNI N° 07130417
--	---	---------------------------------------

Legenda:
 19 a 20: Excelente
 17 a 18: Muy Bueno
 14 a 16: Bueno

(Resolución N° 0114-2021-UNHEVAL/PG-D)



"UNIVERSIDAD NACIONAL "HERMILIO VALDIZAN"
Licenciada con Resolución del Consejo Directivo N° 099-2019-SUNEDU/CD



**CONSTANCIA DE SIMILITUD N°001 SOFTWARE ANTIPLAGIO
 TURNITIN – UPG DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA-UNHEVAL**

La Directora de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Psicología, emite la presente CONSTANCIA DE SIMILITUD , aplicado en el software TURNITIN, el cual reporta un 13 % de similitud correspondiente al interesado **YANINA JOYCE CANDELARIO SARA VIA** a la tesis titulada: **AFRONTAMIENTO PSICOLOGICO Y BIENESTAR PSICOLOGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN SITUACIÓN DE PANDEMISA FRENTE AL COVID – 19 DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO – 2020**, cuya asesora es la **Dra. LILIA LUCY CAMPOS CORNEJO** ; por lo consiguiente.

SE DECLARA APTO

Se expide la presente, para trámites pertinentes.

Cayhuayna, 01 de marzo del 2024



DRA. LILIA LUCY CAMPOS CORNEJO
DIRECTORA DE LA UPG DE LA FACULTAD DE PSICOLOGIA UNHEVAL

Distribución: Interesado y Archivo

Av. Universitaria N°601-607-Cayhuayna-Huánuco, Pabellón IV - 1er Piso

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO Y BIEN
ESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS EN SITUACIÓN DE PA
NDEMIA FRENTE AL COVID-19 DE LA UN
IVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2020**

AUTOR

YANINA JOYCE CANDELARIO SARAVIA

RECuento DE PALABRAS

27213 Words

RECuento DE CARACTERES

153158 Characters

RECuento DE PÁGINAS

119 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.1MB

FECHA DE ENTREGA

Jan 23, 2024 11:27 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jan 23, 2024 11:29 AM GMT-5

● **13% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base c

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossr

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)



AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DIGITAL Y DECLARACIÓN JURADA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR UN GRADO ACADÉMICO O TÍTULO PROFESIONAL

1. Autorización de Publicación: (Marque con una "X")

Pregrado		Segunda Especialidad		Posgrado:	Maestría	X	Doctorado	
----------	--	----------------------	--	-----------	----------	---	-----------	--

Pregrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	
Escuela Profesional	
Carrera Profesional	
Grado que otorga	
Título que otorga	

Segunda especialidad (tal y como está registrado en SUNEDU)

Facultad	
Nombre del programa	
Título que Otorga	

Posgrado (tal y como está registrado en SUNEDU)

Nombre del Programa de estudio	SISTEMA DE PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO, NIÑA Y ADOLESCENTE FRENTE A LA VIOLENCIA
Grado que otorga	MAESTRO EN SISTEMA DE PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO, NIÑA Y ADOLESCENTE FRENTE A LA VIOLENCIA

2. Datos del Autor(es): (Ingrese todas las datos requeridos completos)

Apellidos y Nombres:	CANDELARIO SARAVIA YANINA JOYCE								
Tipo de Documento:	DNI	X	Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:	950047338	
Nro. de Documento:	22505698				Correo Electrónico:				yaninaconsultoriopsicologia@gmail.com

Apellidos y Nombres:									
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:		
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:				

Apellidos y Nombres:									
Tipo de Documento:	DNI		Pasaporte		C.E.		Nro. de Celular:		
Nro. de Documento:					Correo Electrónico:				

3. Datos del Asesor: (Ingrese todas las datos requeridos completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Asesor)

¿El Trabajo de Investigación cuenta con un Asesor?: (marque con una "X" en el recuadro del costado, según corresponda)	SI	X	NO			
Apellidos y Nombres:	CAMPOS CORNEJO LILIA LUCY			ORCID ID:	0000-0003-0423-4704	
Tipo de Documento:	DNI	x	Pasaporte	C.E.	Nro. de documento:	22401702

4. Datos del Jurado calificador: (Ingrese solamente los Apellidos y Nombres completos según DNI, no es necesario indicar el Grado Académico del Jurado)

Presidente:	SUERO ROJAS ENRIQUE EDILBERTO
Secretario:	MARTINEZ MORALES CECILIA VILMA
Vocal:	COLETTI ESCOBAR GABRIEL LEONARDO
Vocal:	
Vocal:	
Accesitario	


5. Declaración Jurada: *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

a) Soy Autor (a) (es) del Trabajo de Investigación Titulado: <i>(Ingrese el título tal y como está registrado en el Acta de Sustentación)</i>
AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN SITUACIÓN DE PANDEMIA FRENTE AL COVID-19 DE LA UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO - 2020
b) El Trabajo de Investigación fue sustentado para optar el Grado Académico ó Título Profesional de: <i>(tal y como está registrado en SUNEDU)</i>
MAESTRO EN SISTEMA DE PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO, NIÑA Y ADOLESCENTE FRENTE A LA VIOLENCIA
c) El Trabajo de Investigación no contiene plagio (ninguna frase completa o párrafo del documento corresponde a otro autor sin haber sido citado previamente), ni total ni parcial, para lo cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias.
d) El trabajo de investigación presentado no atenta contra derechos de terceros.
e) El trabajo de investigación no ha sido publicado, ni presentado anteriormente para obtener algún Grado Académico o Título profesional.
f) Los datos presentados en los resultados (tablas, gráficos, textos) no han sido falsificados, ni presentados sin citar la fuente.
g) Los archivos digitales que entrego contienen la versión final del documento sustentado y aprobado por el jurado.
h) Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán (en adelante LA UNIVERSIDAD), cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido del Trabajo de Investigación, así como por los derechos de la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causas en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Asimismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido del trabajo de investigación. De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán.

6. Datos del Documento Digital a Publicar: *(Ingrese todos los datos requeridos completos)*

Ingrese solo el año en el que sustentó su Trabajo de Investigación: <i>(Verifique la Información en el Acta de Sustentación)</i>			2021		
Modalidad de obtención del Grado Académico o Título Profesional: <i>(Marque con X según Ley Universitaria con la que inició sus estudios)</i>	Tesis	X	Tesis Formato Artículo		Tesis Formato Patente de Invención
	Trabajo de Investigación		Trabajo de Suficiencia Profesional		Tesis Formato Libro, revisado por Pares Externos
	Trabajo Académico		Otros <i>(especifique modalidad)</i>		
Palabras Clave: <i>(solo se requieren 3 palabras)</i>	AFRONTAMIENTO		BIENESTAR		COVID-19
Tipo de Acceso: <i>(Marque con X según corresponda)</i>	Acceso Abierto	X	Condición Cerrada (*)		
	Con Periodo de Embargo (*)		Fecha de Fin de Embargo:		
¿El Trabajo de Investigación, fue realizado en el marco de una Agencia Patrocinadora? <i>(ya sea por financiamientos de proyectos, esquema financiero, beca, subvención u otras; marcar con una "X" en el recuadro del costado según corresponda):</i>	SI		NO	X	
Información de la Agencia Patrocinadora:					

El trabajo de investigación en digital y físico tienen los mismos registros del presente documento como son: Denominación del programa Académico, Denominación del Grado Académico o Título profesional, Nombres y Apellidos del autor, Asesor y Jurado calificador tal y como figura en el Documento de Identidad, Título completo del Trabajo de Investigación y Modalidad de Obtención del Grado Académico o Título Profesional según la Ley Universitaria con la que se inició los estudios.



7. Autorización de Publicación Digital:

A través de la presente. Autorizo de manera gratuita a la Universidad Nacional Hermilio Valdizán a publicar la versión electrónica de este Trabajo de Investigación en su Biblioteca Virtual, Portal Web, Repositorio Institucional y Base de Datos académica, por plazo indefinido, consintiendo que con dicha autorización cualquier tercero podrá acceder a dichas páginas de manera gratuita pudiendo revisarla, imprimirla o grabarla siempre y cuando se respete la autoría y sea citada correctamente. Se autoriza cambiar el contenido de forma, más no de fondo, para propósitos de estandarización de formatos, como también establecer los metadatos correspondientes.

Apellidos y Nombres:	CANDELARIO SARA VIA YANINA JOYCE	Huella Digital
DNI:	22505698	
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Firma:		
Apellidos y Nombres:		Huella Digital
DNI:		
Fecha: 25/03/2024		

Nota:

- ✓ No modificar los textos preestablecidos, conservar la estructura del documento.
- ✓ Marque con una **X** en el recuadro que corresponde.
- ✓ Llenar este formato de forma digital, con tipo de letra **calibri**, tamaño de fuente **09**, manteniendo la alineación del texto que observa en el modelo, sin errores gramaticales (*recuerde las mayúsculas también se tildan si corresponde*).
- ✓ La información que escriba en este formato debe coincidir con la información registrada en los demás archivos y/o formatos que presente, tales como: DNI, Acta de Sustentación, Trabajo de Investigación (PDF) y Declaración Jurada.
- ✓ Cada uno de los datos requeridos en este formato, es de carácter obligatorio según corresponda.