

UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZAN”
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**RELACIÓN ENTRE LOS MODOS DE AFRONTAMIENTO AL
ESTRÉS Y EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN LOS
TRABAJADORES MINEROS DE LA EMPRESA CONTRATISTA
MINERA IESA S.A. EN LA U.M. “EL PORVENIR – CERRO DE
PASCO, 2016”**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

NATALY JUDITZA CHUQUIYAURI ALVARADO

EVA SOLSOL RAMIREZ

HUÁNUCO – PERÚ

2017

DEDICATORIA

La presente tesis va dedicada a Dios quien nos ha guiado y dado la fortaleza de seguir adelante.

A nuestros padres y hermanos por su gran apoyo, amor y confianza brindados para poder cumplir nuestros objetivos como personas y profesionales.

Y a todas aquellas personas que de alguna otra manera han contribuido al logro de objetivos e ideales.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar nuestro agradecimiento va dirigido a Dios por darnos la fuerza y la paz necesaria para continuar y culminar con este proyecto a pesar de las dificultades encontradas en el camino, su amor y bondad nos permitieron sonreír ante nuestros fracasos y logros, ya que fueron pruebas para seguir adelante.

A nuestros padres y hermanos, por los ejemplos de superación, humildad y sacrificio; fueron fuente de apoyo constante e incondicional en esta etapa profesional de nuestra vida.

A las autoridades de la Empresa Minera Contratista IESA S.A por permitirnos acceder a la población y brindarnos su apoyo.

A los trabajadores de la empresa quienes colaboraron en la evaluación de las pruebas psicológicas.

A los docentes quienes nos apoyaron en la validación de los instrumentos utilizados en la presente investigación según el criterio de jueces.

A la Dra. Lilia Lucy Campos Cornejo y al Psic. Jordán Camarena Hinostroza por habernos guiado en todo el proceso de la investigación.

Y a todos los que de forma directa e indirecta colaboraron para realizar esta tesis.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo conocer la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, así como también se busca identificar los estilos predominantes de los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico; asimismo relacionar entre los estilos de afrontamiento enfocado al problema, a la emoción y entre otros estilos adicionales con el bienestar psicológico de los trabajadores mineros.

La investigación es de nivel descriptivo de tipo cuantitativo, con un diseño descriptivo - correlacional, la muestra fue de tipo no probabilística intencional contando así con 98 trabajadores mineros entre las edades de 20 a 60 años, de género masculino.

A quienes se les aplicó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés de Carver (COPE) que fue validado mediante el criterio de Jueces, el índice de discriminación y el alfa de Cronbach ($RFL=0.906$; $COPE=0,703$) para obtener una mayor rigurosidad. También se validó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) mediante el criterio de Jueces, índice de discriminación y el alfa de Cronbach ($EPB=0,897$).

Según los resultados obtenidos en la investigación los estilos de modos de afrontamiento al estrés, nos indican lo siguiente; que en el estilo enfocado a la

emoción presenta ($\bar{X}= 15.20$) con la estrategia de búsqueda de soporte emocional (3,64%) y el estilo enfocado al problema tiene ($\bar{X}= 14.97$) con la estrategia de planificación (3.70); de los resultados el modo de afrontamiento Planificación y Búsqueda de apoyo social son predominantes. El bienestar psicológico en sus niveles de frecuencia excelente con (58.2%) indica que hay satisfacción personal y emocional. No se encontraron correlaciones significativas entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.

PALABRAS CLAVES: Modos de afrontamiento al estrés, Bienestar Psicológico en mineros de la empresa contratista.

ABSTRACT

The present research had as objective to know the relation between the ways of coping with stress and the psychological well-being in the mining workers of the Mining Company IESA S.A. In the U.M. "El Porvenir" - Cerro de Pasco, as well as identifying the predominant styles of coping with stress and psychological well-being; Also linking coping styles focused on problem, emotion and among other additional styles with the psychological well-being of mining workers.

The research is descriptive level of quantitative type, with a descriptive - correlational design, the sample was of intentional non - probabilistic type counting thus with 98 mining workers between the age of 20 to 60 years, male gender. Those who received the Carver Stress Coping Questionnaire (COPE), which was validated using the Judges criterion, the discrimination index and Cronbach's alpha (RFL = 0.906, COPE = 0.703) and the Welfare Scale Psychological (EBP) validated using the Judges criterion, discrimination index and Cronbach's alpha (EPB = 0.897).

According to the results obtained the styles of the modes of coping with stress, in this the Style of Focus to the emotion presents ($\bar{X} = 15.20$) with the strategy of search of emotional support (3.64%) and the Style of Focused to the problem Has ($\bar{X} = 14.97$) with the planning strategy (3.70); Of the results the coping mode Planning and Search for social support are predominant.

Psychological well-being Their excellent frequency levels with (58.2%) this indicates that there is personal and emotional satisfaction. There were no significant correlations between stress coping and psychological well-being.

KEY WORDS: Modes of coping with stress, Psychological well-being in miners of the contracting company.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación estudió la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en trabajadores de una empresa minera, dichas variables tomaron importancia en los últimos años.

En 1984 la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) refirieron que factores psicosociales en el trabajo podrían estar ocasionando daños físicos y psicológicos para la salud, teniendo un impacto en el comportamiento de los trabajadores y en el nivel de estrés experimentado (Garduño & Juárez, 2008).

Los trabajadores mineros se encuentran expuestos a diferentes tipos de peligro, trabajos rutinarios y de alta presión laboral, trabajo con sistema 14 días trabajados y 7 días de libres, pocas horas de dormir y comunicarse con sus familias, falta de distracción en actividades que sea de agrado para ellos; lo cual coloca en una situación de riesgo a los trabajadores, así como también a consecuencias sociales, físicas y psíquicas que afecten la calidad de vida.

Dentro de las consecuencias psíquicas que deben afrontar estas personas se encuentran una serie de síntomas como tristeza, estrés, apatía y preocupación, todos estos indicadores existen en la mayoría de los trabajadores.

Por ende el estilo de afrontamiento juega un papel crucial para intentar manejar la situación, siendo este el “esfuerzo cognitivo y conductual que hace el individuo para hacer frente al estrés, para manejar las demandas específicas internas y externas que al ser evaluadas resultan estresantes” (Lazarus y Folkman, 1986).

Los modos de afrontamiento al estrés son diversos y según las características propias de un sujeto que son utilizadas de una forma frecuente, algunas veces o casi nunca, estos modos de afrontamiento nos ayudan a protegernos de situaciones que consideramos de peligro o que puedan atentar contra nuestro propio ser.

El bienestar psicológico es un constructo que ha sido investigado con mayor frecuencia en las últimas décadas y se ha utilizado diferentes términos para su aproximación conceptual (Díaz et al., 2006). Estos estudios han originado la creación de dos grandes tradiciones: el bienestar hedónico, que involucra la calidad de vida, satisfacción con la vida y felicidad, y el bienestar eudaimónico, que está relacionado con el potencial humano (Ryan & Deci, 2001 en Díaz et al., 2006).

La tradición eudaimónica refiere que el bienestar psicológico se relaciona con la realización personal como el planteamiento de metas y el crecimiento personal (Ryff, 1989 en Salas, 2010). Es decir, está focalizado en el desarrollo de las capacidades del ser humano y su crecimiento personal, considerando a ambos como importantes indicadores del funcionamiento positivo del individuo (Díaz et al., 2006).

El estudio de los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los trabajadores mineros, tienen la finalidad de conocer estos factores protectores, y mediante esto se puede proponer programas o planes de acción para mejorar la calidad de vida de los trabajadores mineros.

La presente investigación se ha organizado de la siguiente manera: En el capítulo I, se presenta el planteamiento del problema donde se da una explicación y fundamentación de la importancia de realizar este trabajo de

investigación teniendo en cuenta los objetivos, la justificación y las limitaciones que se presentaron al realizar el proceso.

En el capítulo II, abarcamos el marco teórico con los antecedentes de estudios realizados en diversos contextos a nivel internacional, nacional y local, asimismo la fundamentación teórica de las variables de estudios, las definiciones conceptuales y operacionales que en la medida permitirán tener una mayor comprensión de lo que trata la investigación, asimismo mencionamos las hipótesis planteadas.

En el capítulo III de marco metodológico mencionamos el nivel, el tipo, el método, y el diseño de investigación, describimos el ámbito donde se ha realizado la investigación, las características propias de la población y de la muestra, la manera en que recolectamos la información, el proceso de validación y confiabilidad de los instrumentos utilizados y como se llevó a cabo el de procesamiento de datos.

En el capítulo IV, presentamos los resultados encontrados mediante las tablas y figuras, la interpretación y el análisis de dichos resultados, y con ello la discusión donde incluimos los resultados de otras investigaciones.

Finalmente en el capítulo V, se señalan las conclusiones generales de la investigación realizada, las sugerencias y recomendaciones. Incluimos en los anexos la matriz de consistencia, los instrumentos de medición (validación y la confiabilidad).

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
RESUMEN	iv
INTRODUCCIÓN	vii
ÍNDICE	x
ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS	xiii
1. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Fundamentación del Problema	16
1.2. Formulación del Problema	19
1.3. Objetivos: Generales y Específicos	19
1.4. Justificación e Importancia	20
1.5. Limitaciones	21
2. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	
2.1. Antecedentes	
2.1.1. Antecedentes internacionales	22
2.1.2. Antecedentes nacionales	25
2.1.3. Antecedentes locales	28
2.2. Fundamentación teórica	
2.2.1. Minería en el Perú	30
2.2.1.1. La Minería y las Condiciones de trabajo	32
2.2.1.2. La Minería y la Seguridad, Salud en el trabajo	34
2.2.1.3. Reglamento de Seguridad y salud ocupacional	35
2.2.1.4. Salud Ocupacional	36
2.2.2. Estrés	37

2.2.2.1. Ciclo del Estrés	39
2.2.2.2. Fases del Estrés	41
2.2.2.3. Fuentes de Estrés	43
2.2.2.4. Consecuencias del Estrés	44
2.2.3. Afrontamiento	45
2.2.3.1. Estrés y Estrategias de Afrontamiento	50
2.2.4. Bienestar Psicológico	52
2.2.4.1. Modelo de Sánchez – Cánovas del Bienestar Psicológico	55
2.2.4.2. El Bienestar Psicológico en el Trabajo	61
2.3. Definiciones conceptuales	68
2.4. Sistema de variables – Dimensiones e indicadores	72
2.5. Definición Operacional de variables	75
2.6. Hipótesis	75

3. MARCO METODOLÓGICO

3.1. Nivel, Tipo y Métodos de Investigación	77
3.2. Diseño de Investigación	78
3.3. Ámbito de Investigación	78
3.4. Población y Muestra	79
3.5. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos	81
3.6. Procedimientos de la recolección de la Información	72
3.7. Técnica de Procesamiento de datos	89

4. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación, análisis e interpretación de resultados	91
4.2. Verificación de Hipótesis	111
4.3. Interpretación de Resultados	112
4.4. Discusión de resultados	115

5. CONCLUSIONES

5.1. Conclusiones	121
5.2. Sugerencias y Recomendaciones	123

BIBLIOGRAFÍA	125
---------------------	-----

WEBGRAFÍA	111
------------------	-----

ANEXOS	140
---------------	-----

ANEXO N° 01: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).

ANEXO N° 02: Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

ANEXO N° 03: Matriz de Consistencia

ANEXO N° 04: Datos estadísticos de la Escala de Bienestar Psicológico (EBP)

ANEXO N° 05: Ficha Sociodemográfica

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS

TABLAS

<i>TABLA N° A: Componentes del Bienestar Subjetivo</i>	58
<i>Tabla N° 01: Trabajadores mineros estudiados por edades. Pasco, 2016.</i>	91
<i>Tabla N°2: Trabajadores mineros estudiados por nivel de escolaridad. Pasco, 2016.</i>	92
<i>Tabla N°3: Trabajadores mineros estudiados por estado civil. Pasco, 2016</i>	93
<i>Tabla N°4: Trabajadores mineros estudiados por Puesto Laboral. Pasco, 2016.</i>	94
<i>Tabla N°5: Trabajadores mineros estudiados por tiempo de relación con su pareja. Pasco, 2016</i>	96
<i>Tabla N°6: Trabajadores mineros estudiados por tiempo de servicio. Pasco, 2016.</i>	97
<i>Tabla N°7: Estadígrafos de los Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al estrés en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.</i>	98
<i>Tabla N°8: Frecuencia de los Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al estrés en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.</i>	99
<i>Tabla N°9: Estadígrafos de los Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al estrés Enfocado al Problema en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.</i>	100
<i>Tabla N°10: Estadígrafos de los Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al estrés Enfocado a la Emoción en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.</i>	101
<i>Tabla N°11: Frecuencia de Niveles de Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.</i>	102
<i>Tabla N°12: Contingencia de Modos de Afrontamiento al Estrés y Niveles de Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa</i>	104

Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

Tabla N°13: Asociación Nominal Chi cuadrado de Pearson de Niveles de Bienestar Psicológico y Modos de Afrontamiento al Estrés en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El porvenir” – Cerro de Pasco, 2016. 105

Tabla N°14: Correlación de Pearson de puntajes de Modos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El porvenir” – Cerro de Pasco, 2016. 106

Tabla N°15: Puntajes T de Student de la Correlación de Pearson de puntajes de Modos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016. 107

GRÁFICOS

Gráfico N°1: Trabajadores mineros estudiados por edades. Pasco, 2016 92

Gráfico N°2: Trabajadores mineros estudiados por Nivel de Escolaridad. Pasco, 2016. 93

Gráfico N°3: Trabajadores mineros estudiados por Puesto laboral. Pasco, 2016. 95

Gráfico N°4: Trabajadores mineros estudiados por tiempo de relación con su pareja. Pasco, 2016. 96

Gráfico N°5: Trabajadores mineros estudiados por tiempo de servicio. Pasco, 2016. 97

Gráfico N°6: Frecuencia de Predominancia de Modos de Afrontamiento al Estrés de los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016. 100

Gráfico N°7: Frecuencia de Nivele de Bienestar Psicológico, de los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016. 103

Gráfico N°8 Asociación de Nivel de Bienestar Psicológico, de los trabajadores mineros 105

*de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. "El Porvenir" –
Cerro de Pasco, 2016.*

<i>Gráfico N°9: Distribución de T de Student</i>	108
<i>Gráfico N°10: Distribución de T de Student</i>	109
<i>Gráfico N°11: Distribución de T de Student</i>	111

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. FUNDAMENTACIÓN DEL PROBLEMA

La minería es el sector productivo primario con mayor producción de recursos económicos para el Perú, esta contribuye de manera significativa al crecimiento del país puesto que la obtención de dicho mineral atrae diversas inversiones extranjeras y desarrollo de las exportaciones de las comunidades donde se desarrolla el mismo. Es así que dicho sector económico condensa entre sus filas a una población laboral amplia en distintos campos profesionales y en gran mayoría población masculina.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT, 2001) define al trabajo como el conjunto de actividades humanas, remuneradas o no, que producen bienes o servicios en una economía, o que satisfacen las necesidades de una comunidad o proveen los medios de sustento necesarios para los individuos.

Es por ello que el trabajo no solo implica un servicio físico sino que también involucra el bienestar de los mismo, ya que las actividades mineras muchas veces ponen a los trabajadores en condiciones de trabajo que se consideran de alto riesgo, debido a exigencias psicológicas y físicas que se denominan riesgos psicosociales en el trabajo (tales como la jornada laboral, estrés laboral, turnos laborales y ansiedad).

El estrés laboral es uno de los riesgos psicosociales que afectan al trabajador. Leka, Griffiths & Cox (2004) afirma: "estos problemas son capaces de reducir la motivación, el compromiso y el rendimiento laboral; y producen un aumento del ausentismo, la rotación de personal y el retiro temprano. Lo que conlleva a disminuir la productividad, la competitividad y la imagen pública de las organizaciones" (p. 96).

Por ello es importante conocer si existe una relación entre los Estilos de afrontamiento al estrés y el Bienestar Psicológico ya que merecen ser estudiadas para poder entender y prevenir los efectos negativos que produce en los trabajadores mineros.

Por otro lado, las estrategias de afrontamiento (González & Hernández, 2009) son las acciones que emplean las personas para hacer frente a la situación estresante. En función de cómo percibe el sujeto una determinada situación, va a elegir una estrategia de afrontamiento u otras, las cuales serían facilitadoras o perjudiciales para la adaptación a una etapa posterior del individuo.

De esta forma, el afrontamiento al estrés (Vielma & Alonso, 2010) puede ser tanto cognitivo, suponiendo una formulación o replanteamiento del modo en que es evaluada la situación, como conductual, mediante comportamientos activos que permitan al individuo enfrentarse a la situación estresante.

En este sentido, desde el enfoque del Bienestar Psicológico, (Millán & Aubeterre, 2011) hace referencia al estado de felicidad o bienestar como la percepción subjetiva de la propia vida. Asimismo define al Bienestar Subjetivo como una etapa concreta vital que está atravesando

el sujeto en cuestión (adolescencia, juventud, edad mediana, senectud, etc.) y está compuesta de tres componentes; uno cognitivo que es la satisfacción con la vida, y dos afectivos positiva y la afectividad negativa también reconocidos como bienestar – malestar; al Bienestar Material como los ingresos económicos y posesiones materiales cuantificables que posea la persona y que le generen un sentimiento de bienestar, por tanto la ausencia de los mismos genera un sentimiento contrario y por ende la ausencia de bienestar; al Bienestar Laboral como un componente importante de la satisfacción general y ésta lo es de la salud en su sentido global y completo.

En contraposición, la insatisfacción laboral es una de las principales fuentes del estrés laboral y estos es el producto de las características del ambiente laboral que se convierte en una amenaza para el individuo. Ésta amenaza puede deberse bien a las exigencias del trabajo o a las insuficientes ayudas para satisfacer las necesidades del trabajador como un salario inadecuado, la insatisfacción y la promoción de puesto.

Finalmente el autor define a la subescala (Millán & Aubeterre, 2011) Relaciones de pareja como los vínculos satisfactorios entre dos personas que lo conforman, éste es uno de los componentes importantes del bienestar general de la felicidad.

Estas percepciones subjetivas de las personas generan un sentimiento de bienestar, que se evidencia por el estado de felicidad y la percepción positiva que tiene el sujeto acerca de su propia vida.

Finalmente, en función a todo lo mencionado anteriormente la presente investigación se dirige a la búsqueda de la relación que pueda existir entre los Modos de Afrontamiento al Estrés y el Bienestar Psicológico en los trabajadores de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

Por todo lo expuesto, para el presente estudio se ha formulado la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre los Modos de Afrontamiento al Estrés y el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016?

1.3. OBJETIVOS:

A. OBJETIVO GENERAL:

- Conocer la relación entre los Modos de Afrontamiento al Estrés y el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

B. OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Identificar los Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al estrés en los trabajadores mineros de la

Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

- Identificar el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.
- Relacionar entre el Estilo de Afrontamiento enfocado al Problema con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.
- Relacionar entre el Estilo de Afrontamiento enfocado a la Emoción con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.
- Relacionar entre el Estilo de Afrontamiento Evitativo con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

1.4. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA

Una perspectiva positiva de la psicología es referida al abordaje mediador y motivador de bienestar psicológico asociado a los indicadores del afrontamiento al estrés, consisten en que la salud mental es el aprendizaje de la realidad para transformarla a través del enfrentamiento, manejo y solución integradora de las situaciones que se dan en su contexto de trabajo como en su medio interno. En el presente

estudio se da a conocer cuáles son los modos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico dadas las características de estas variables.

El creciente índice de problemas asociados al estrés y sobre el bienestar psicológico en los centros de trabajo hasta el momento ha demostrado tener una relación empírica significativa (OIT, 2013). Generalmente no resulta funcional tanto en términos explicativos como predictivos, y por consiguiente en el plano preventivo y terapéutico.

A partir de los resultados obtenidos se propondrán estrategias preventivo – promocionales a la empresa minera donde se llevó a cabo la investigación, para brindar recomendaciones al personal creando un nivel de cultura emocional propiciando de esta forma un ambiente equilibrado en lo laboral y emocional.

1.5. LIMITACIONES

Los resultados del estudio no podrán ser generalizados a una población semejante porque el tipo de muestreo ha sido de tipo intencional y solo ha sido estudiada en la Empresa Contratista Minera IESA S.A en la U.M. “El Porvenir”, con un total de 98 trabajadores mineros.

CAPITULO II

MARCO TEORICO CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. Antecedentes Internacionales

Hernández & cols (2007) realizaron una investigación titulada “Efectividad de una intervención en estrés laboral que no considera las estrategias de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa de alimentos de la región del Maule” ejecutada para la Universidad de Talca (Chile) de la Escuela de Psicología, cuyo objetivo fue establecer un Programa de Entrenamiento de Estrategias de Afrontamiento con el fin de transferir herramientas para mejorar indicadores de estrés laboral, satisfacción laboral y compromiso organizacional en jefaturas de una empresa faenadora de carne en la región del Maule.

Se analizó la efectividad de la intervención al contrastar el diagnóstico y la evaluación final al cabo de 4 meses. Finalmente elaboraron una propuesta de Intervención en base a los resultados obtenidos. Resultados encontrados nos indican que no existen diferencias significativas entre los grupos tanto en el pre test como en el post test en las variables estrés laboral, satisfacción laboral y compromiso organizacional (Hernández, Cerezo & López; 2007)

Por otro lado Scafarelli, elaboró la investigación titulada “Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes

universitarios Uruguayos” realizada para la Universidad Católica del Uruguay, cuyo objetivo era determinar si el perfil de afrontamiento de los estudiantes universitarios de cinco carreras diferentes varía de acuerdo a la carrera que cursan, por un lado, y según el sexo por otro.

La presente investigación es de tipo exploratoria, descriptiva y comparativa, se realizó mediante la administración de la escala ACS a 139 estudiantes de primer año en las carreras de Derecho de las cuales 71.42% eran mujeres y 28.57% varones, el 78.57% no trabajan, el 7.14% trabajan y el 14.28% no respondieron, la media respecto a la edad era de 18,67 años. Educación Inicial el 90% eran mujeres y el 10% varones, el 60% no trabajan y el 40% trabajaban, la media respecto a la edad era de 20 años. En ingeniería el 13.88% eran mujeres y el 86.11% varones, el 69.44% no trabajaban, el 27.11% trabajaban y el 2.77% no respondieron, la media respecto a la edad era de 18.58 años; en Psicología el 84.9% eran mujeres, el 13.2% varones y el 1.88% no respondieron, el 67.92% no trabajaban, el 26.41% trabajaban y el 5.66% no respondieron, la media respecto a la edad era de 20.28 años. La administración tuvo una duración de 20 minutos y de forma colectiva. Se hallaron diferencias significativas según carrera y sexo. (Scafarelli & Pérez, 2015)

Correales y Gómez (2011) en su trabajo de investigación titulado “Bienestar Psicológico de los mineros de la mina La Playa del Municipio de Amagá” realizado para la Corporación Universitaria Lasallista Facultad de Ciencias Sociales y Educación, Psicología cuyo objetivo fue

conocer las áreas de bienestar psicológico de los mineros de la mina “La playa” del municipio de Amaga Antioquia y ver cómo es que dichos trabajadores perciben su bienestar psicológico. En dicho estudio se observó un nivel medio de satisfacción y bienestar en la dimensión material, pero niveles en general bajos en las áreas de bienestar subjetivo, laboral y de pareja. Lo anterior puede relacionarse con las condiciones laborales desfavorables que implican desempeño en una mina ilegal, largas jornadas de trabajo, poca posibilidad de ascenso y en general un ambiente de trabajo de alto desgaste físico, que determina impactando la evaluación subjetiva que se hace de diversos aspectos de la vida de un trabajador minero. (Correales & Gómez, 2011)

Por otro lado Marsollier, desarrolló la investigación titulada “El Bienestar psicológico en el Trabajo y su Vinculación con el Afrontamiento en situaciones Conflictivas” la cual tuvo como objetivo conocer el nivel de desgaste laboral y de bienestar psicológico de 100 sujetos insertos en la administración pública del Gobierno de Mendoza Argentina a partir del análisis de factores educacionales, organizacionales y psicosociales que afectan a la salud. Los resultados obtenidos nos permiten observar una leve tendencia a menores niveles de bienestar entre los sujetos “universitarios”, comparados con los sujetos “no universitarios”. Así, un 13% de sujetos “no universitarios” presenta bajo nivel de bienestar, cifra que asciende a un 23% en sujetos “universitarios”. Por otra parte, un 62% de “no universitarios” presenta alto nivel de bienestar y, en menor porcentaje (56%) los “universitarios”. (Aparicio & Marsollier, 2011).

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Benavente (2010) ejecutó la Investigación titulada “Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de la Facultad de Enfermería – UNSA Arequipa. 2006” cuyo objetivo fue determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento dicho estudio es de tipo transversal con diseño correlacional, la muestra en estudio fue de 234 estudiantes de primero hasta cuarto año, seleccionada mediante un muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de información se utilizaron la Escala de Estrés de Holmes y Rahe y el Cuestionario de estimación de Afrontamiento de COPE.

Los resultados nos indican que el año de estudio que apuntó mayor número de estudiantes y mayor nivel de estrés fue el primer año, seguido de segundo, tercero y cuarto año. También se observó que el nivel de estrés severo (29.91%) marcada. Las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron “planificación” y “afrontamiento activo”; orientadas a la emoción: “reinterpretación positiva y crecimiento” y “negación” y orientadas a la percepción: “desentendimiento mental” y “enfocar y liberar emociones”; concluyendo que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento (Benavente & Ticona, 2010).

Ascencio en el 2015 desarrolló la investigación titulada “Resiliencia y Estilos de Afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un Hospital Estatal de Chiclayo 2013” para la Universidad Católica

Santo Toribio de Mogrovejo, cuyo objetivo fue determinar si existe asociación entre los niveles de resiliencia y los niveles de los estilos de afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un Hospital Estatal de Chiclayo - 2013. El tipo de investigación fue correlacional por asociación. La muestra fue de 70 pacientes entre 25 y 60 años de edad, a quienes se les aplicó instrumentos para la recolección de datos como la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y el Inventario de Estimación de Afrontamiento - COPE; de los cuales se estableció la confiabilidad, validez y baremación. Finalmente concluyeron que existe una asociación altamente significativa entre los niveles de resiliencia y los niveles de los estilos de afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un Hospital Estatal de Chiclayo - 2013. (Acencio, 2015)

Gastañaduy et al. (2013) presentaron la investigación titulada “Motivación Intrínseca, Extrínseca y Bienestar Psicológico en Trabajadores Remunerados y Voluntarios” que tuvo como objetivo explorar y describir si existen semejanzas o diferencias entre los perfiles motivacionales y las dimensiones de bienestar psicológico en trabajadores remunerados y voluntarios. Para ello, se aplicaron la escala de Motivación en el Trabajo y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en una muestra de 188 participantes (94 bomberos voluntarios y 94 trabajadores remunerados). Los hallazgos indican que los trabajadores remunerados (N=94) presentaron mayores niveles de motivación extrínseca e introyectada ($t(188)=-4.59, p<.001$ y $t(188)=-3.32, p<.001$ respectivamente). La motivación identificada e intrínseca fueron

significativamente más altas en los bomberos voluntarios ($t(188)=2.16$, $p<.005$ y $t(188) = 2.86$, $p<.005$ respectivamente). Cuando los reguladores comportamentales se categorizan como motivación autónoma y controlada, se observa claramente que la motivación autónoma es más alta en ambos grupos $t(94)=17.68$ y 11.40 , $p<.001$. No se encontraron diferencias entre los dos grupos en relación al bienestar psicológico, sin embargo, se observó correlaciones positivas entre las seis dimensiones de bienestar y la motivación identificada e intrínseca. (Gastañaduy et al., 2013)

Barrueto & Seclen (2011) desarrollaron la investigación titulada “Bienestar Psicológico y Clima Laboral en trabajadores del Hotel Paraíso” para la Universidad Señor de Sipán Facultad de Humanidades de la Escuela Profesional de Psicología cuya finalidad fue determinar la relación entre el Bienestar Psicológico y el Clima Laboral en trabajadores del Hotel “Paraíso” de la ciudad de Chiclayo. En el estudio participaron 49 sujetos, entre hombres y mujeres. Para medir el Bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico (EBP) de José Sánchez Cánovas y para medir el clima laboral se utilizó la Escala de Clima laboral (CL - SPC) de Sonia Palma Carrillo. Los resultados indicaron que existe correlación directa ($r=0.321$) entre ambas variables. (Barrueto & Seclen, 2011)

Por otro lado Salas presentó la investigación titulada “Bienestar Psicológico y Síndrome de Burnout en docentes de la UGEL N° 7”

realizado para la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Psicología de la Unidad de Posgrado, tuvo como finalidad estudiar si existe relación entre el Bienestar Psicológico y Síndrome de “quemado laboral ” (Burnout) en los docentes de la unidad de Gestión Local N° 7 para lo cual se realizó un estudio de diseño descriptivo correlacional en una muestra de 179 docentes de la Unidad de servicios Educativos Local (UGEL) N°.7, correspondiente a los distritos de Barranco, Chorrillos, Miraflores, San Borja, San Luis, Santiago de Surco y Surquillo, de ambos sexos, de los niveles inicial, Primaria y Secundaria. Se utilizó la escala de Bienestar Psicológico y el Inventario Burnout de Maslach (MBI). Se concluyó que las categorías de Bienestar Psicológico presentan proporciones diferenciadas, pudiéndose notar que predomina el nivel medio. Sin embargo en el síndrome de Burnout prevalecen los niveles bajos y altos. (Salas , 2010)

2.1.3. Antecedentes locales

Camayoc (2013) llevó a cabo la investigación titulada “Razones para vivir y modos de afrontamiento al estrés en internos del Pabellón IX y de Mujeres del Establecimiento Penitenciario de Huánuco - 2013” para la Universidad Nacional “Hermilio Valdizán” de la Facultad de Psicología, cuyo objetivo fue determinar las dimensiones y los niveles de importancia predominantes de las razones para vivir y el determinar los modos predominantes del afrontamiento al estrés en las internas del pabellón IX del Establecimiento Penitenciario de Huánuco y de manera específica determinar la predominancia según edad, tipo de delito y

situación jurídica en ambas partes. El tipo de investigación es de nivel descriptivo de tipo cuantitativo, con un diseño transeccional descriptivo, la muestra fue de tipo no probabilística intencional contando así con 88 sujetos. Según los resultados obtenidos las razones más importantes para vivir fueron supervivencia y afrontamiento (53,4%) y preocupación por los hijos (52,3) priorizando el nivel de mucha importancia ($\bar{x}=26,17$). El modo de afrontamiento más predominante es el de otros estilos ($\bar{x}=45,7$), con la estrategia de distraimiento (86,4%) dentro de la categoría dependiendo de las circunstancias ($\bar{x}=35,76$) (Camayoc, 2013)

Flores (2014) desarrolla la investigación titulada "Personalidad y Modos de afrontamiento al estrés en personas que frecuentan el Gimnasio" para la Universidad Nacional "Hermilio Valdizan" Facultad de Psicología, cuyo objetivo fue determinar la relación entre los factores de personalidad (evaluado con el cuestionario "Big Five") y los modos de afrontamiento al estrés en personas que frecuentan el Gimnasio MILY GIM en la ciudad de Lima. El método de Investigación que utilizo es descriptivo - correlacional y la muestra fue de 35 personas que asisten al gimnasio, a quienes se les aplicó el cuestionario BFQ de los cinco factores de personalidad y el cuestionario de Modos de afrontamiento de Carver, obtuvo los siguientes resultados que no existe relación significativa entre los modos de afrontamiento al estrés y la dimensión energía, afabilidad, tensión y apertura mental de la personalidad.

Existe relación entre los modos de afrontamiento al estrés y la dimensión Estabilidad Emocional de la personalidad en las personas que asisten al Gimnasio Milly GYM Spa de Lima.

En relación a los estilos de afrontamiento enfocados al problema, las formas más frecuentes de afrontar el estrés, fueron mediante la búsqueda de apoyo social, seguido por el afrontamiento activo y la planeación. También analizaron los estilos de afrontamiento enfocado a la emoción, encontraron que las formas más frecuentes de afrontar el estrés son mediante la reinterpretación positiva y desarrollo personal, y en otros estilos de afrontamiento depende de las circunstancias es mediante la distracción, en este caso acudir al gimnasio.

2.2. FUNDAMENTACION TEORICA

2.2.1. Minería en el Perú

El Perú (Castillo, 2015) es un país minero por excelencia dada la calidad de los yacimientos y la diversidad de los mismos. Así, el país posee grandes reservas de minerales, siendo uno de los productores más importantes a nivel mundial. Además, en el año 2014, Perú ocupó el séptimo puesto entre los países y regiones de destino en explotación minera según el SNL Minnigs & Metals., según el Instituto Fraser, mejoró siete posiciones en el índice mundial de países atractivos para la inversión minera al ubicarse en el puesto 30.

En el 2014 (Benavides, 2012), el PBI minero se redujo en 2.9% como consecuencia de menores leyes en las principales minas de oro y cobre. A lo mencionado, se debe adicionar la interdicción de la extracción de

oro en región de Madre de Dios, lo que redujo la contabilización de la producción. Para el 2015 y 2016 las perspectivas son más favorables asociadas a la mayor producción de Antamina, los proyectos de Constancia, Toromocho y la ampliación de Cerro Verde; sin embargo, los retrasos y complicaciones en las operaciones podrían afectar las perspectivas. Por el lado de los precios de metales, estos continuaran con la reducción de sus cotizaciones (excepción del zinc y estaño) a causa de la debilidad de la economía china, lenta recuperación de la Eurozona y fortalecimiento de Estados Unidos, lo que debido en el fortalecimiento del dólar encareciendo a los commodities que cotizan en esta moneda.

Desde enero 2014, el sector minero influye con más fuerza en el comportamiento de la economía peruana, ya que se realizó el cambio de año base con una mayor participación de este sector. Adicional a lo mencionado, los productos mineros representaron el 2014 el 57.11% de las exportaciones peruanas, siendo los principales el cobre, el oro, el plomo el zinc y la plata en términos monetarios. Los dos aspectos mencionados ejemplifican la importancia de la minería y porque se debe generar un contexto favorable para el crecimiento de las inversiones en este sector y no ahuyentarlo; así como establecer directrices claras en términos sociales y ambientales que puedan sostener en el largo plazo estas inversiones. (Castillo, 2015)

2.2.1.1. La Minería y las Condiciones de Trabajo

La minería, al igual que otros sectores productivos que son considerados de alto riesgo para la seguridad y la salud de los trabajadores ya que las condiciones de trabajo y del medio ambiente que rodean a los trabajadores son precarias.

La OIT realizó el estudio “Condiciones de trabajo, seguridad y salud ocupacional en la minería en el Perú” (OIT, 2002), para conocer las relaciones laborales, el tiempo de trabajo, la organización del mismo y los efectos de los sistemas de trabajo sobre los accidentes y la productividad laboral, así como también los servicios de bienestar y de salud en el lugar de trabajo y los elementos de protección, la descripción de los principales factores ambientales y los accidentes del trabajo. Se encontró diferencias en el acceso a los servicios de bienestar y salud en la grande, mediana y pequeña empresa minera. De otro lado, según la mortalidad de los trabajadores mineros en el año 1990, se registraron 96 accidentes mortales; y en el año 1996, 120 accidentes mortales. Luego se aprecia una tendencia a la baja, hasta llegar a 54 accidentes mortales en el 2000. Respecto a los accidentes graves se observó que el año 1996 fue el de mayor accidentabilidad con 2009 accidentados, siendo los mineros de la mediana minería metálica los más afectados con 1276 accidentados, con puestos de perforistas y los ayudantes, seguido por los operadores de equipo pesado, con 46 accidentes mortales (9,3%).

Las minas, en general no están próximas a los centros urbanos. Para las minas de mayor porte ello significa que, a menos que los

trabajadores residan en campamentos en las propias minas o en comunidades muy próximas a las explotaciones, un primer problema es el traslado hacia los centros de trabajo y desde éste hasta el domicilio del trabajador. La eficacia de ese servicio es importante para asegurar a su vez un trabajo productivo y calidad por parte de los mineros.

En cuanto a la duración y el ordenamiento de la jornada (Merino et al., 2007), las grandes distancias a la que se encuentran muchas minas de los centros poblados ha llevado muchas veces a la práctica de jornadas extendidas (de 10 o más horas) y a la organización del trabajo nocturno. En algunos casos, los turnos se organizan de manera que obligan al trabajador a laborar en la mina durante más de los cuarenta días consecutivos, antes de poder disfrutar de dos semanas de descanso. Son conocidos los efectos principales sobre la salud de los trabajadores en correspondencia con estas modalidades de organización de las jornadas de trabajo, así como las consecuencias de trabajo nocturno.

Muchas veces el trabajo se desarrolla en situaciones en las que está confinado aislados de sus compañeros. Cuando las tareas no ocurren al aire libre, se realizan en espacios (galerías) cuyas características no son precisamente agradables. Los factores físicos deber ser muy tenidos en cuenta por la iluminación, el nivel de ruido, las vibraciones, y otros aspectos del entorno circundante pueden afectar a los trabajadores y, en consecuencia, a su trabajo.

En el caso del Perú (OIT, 2002), es necesario hacer hincapié en la necesidad de prestar atención al problema del trabajo en altura y las consecuencias que el mal de montaña crónica tiene en un porcentaje relevante de la población. Estos y otros aspectos de las condiciones de trabajo, junto con las cuestiones propias de seguridad y la salud de los mineros, deberían ser tratados de una manera integral. Hay que recordar que las personas, cuando trabajan, están inexorablemente inmersas en conjunto de situaciones vivenciales y de factores laborales que interactúan simultáneamente sobre ellas. Por ello, el análisis, diagnóstico y tratamiento por separado de cada uno de estos factores no es suficiente.

2.2.1.2. La Minería, La Seguridad y Salud en El Trabajo

En materia de seguridad y salud en el trabajo (Méndez & Berrueta, 2011), los mineros tienen que trabajar en un entorno laboral en constante transformación. Algunos trabajan sin luz natural o con ventilación insuficiente, excavando la tierra, extrayendo material y, al mismo tiempo, tomando medidas para evitar que se produzca una reacción inmediata de los estratos adyacentes. A pesar de los importantes esfuerzos realizados en muchos países, la tasa mundial de víctimas mortales, lesiones y enfermedades entre los mineros demuestra, que en la mayoría de ellos, la minería sigue siendo el trabajo más peligroso. En efecto, aunque a nivel mundial la minería sólo emplea al 1% del total de trabajadores, es responsable de acerca del 8% de los accidentes laborales (15.000 al año

aproximadamente). A pesar de no disponer de datos fiables sobre accidentes, si resulta significativo su número así como el de trabajadores afectados por enfermedades profesionales (neumoconiosis, pérdida de audición, y lesiones causadas por vibraciones), cuya incapacidad prematura es incluso fallecimiento.

2.2.1.3. Reglamento de Seguridad y Salud Ocupacional Decreto Supremo N° 009-2005-Tr. Obligaciones de los trabajadores

Artículo 44 (Ministerio del Trabajo, 2005): Los trabajadores en general están obligados a realizar toda acción conducente a prevenir o conjugar cualquier accidente y a informar dichos hechos, en el acto, a su jefe inmediato o al representante del titular minero. Sus principales obligaciones son:

- a. Cumplir con los estándares, PETS y prácticas de trabajo seguro establecidos dentro del sistema de gestión de seguridad y salud.
- b. Ser responsable por su seguridad personal y la de sus compañeros de trabajo.
- c. No ingresar al trabajo bajo la influencia de alcohol ni de drogas, ni introducir dichos productos a estos lugares. En caso se evidencia el uso de dichas sustancias en uno o más trabajadores, el titular minero realiza un examen toxicológico y/o de alcoholemia.

Obligaciones de las empresas contratistas

Artículo 52 (Rivero, Corral, Cabrero, Martínez, & Pescador, 2005): Las empresas contratistas mineras y empresas contratistas de actividad conexas, bajo responsabilidad solidaria con el titular minero, proporcionan vivienda a sus trabajadores, entre otras facilidades. Ya sea que la vivienda estuviera ubicada en el campamento o en localidad cercana a la unidad de producción, en ambos casos, la calidad de dicha vivienda deberá ser supervisada por el titular minero a fin de asegurar la comodidad y bienestar de los trabajadores. Asimismo, las empresas contratistas minera y empresas contratistas de actividades conexas brindan las facilidades de transporte y alimentación.

Artículo 53: Las empresas contratistas mineras en responsabilidad solidaria con el titular minero, deberán proporcionar a sus trabajadores capacitación y equipos de protección personal en cantidad y calidad requeridos, de acuerdo a la actividad que dichos trabajadores desarrollan.

2.2.1.4. Salud Ocupacional:

Artículo 93: La Gestión de Salud Ocupacional, debe incluir:

- a) El reconocimiento y la evaluación de la salud de los trabajadores con relación a su exposición a factores de riesgo de origen ocupacional, incluyendo el conocimiento de los niveles de exposición y emisión de las fuentes de riesgo.

- b) El registro de enfermedades ocurridas por exposición ocupacional, descanso médicos, ausentismo por enfermedades, planes de acción y evaluación estadística de los resultados.
- c) El asesoramiento técnico y participación en materia de control de salud del trabajador, enfermedad ocupacional, primeros auxilios, atención de urgencias y emergencias médicas por accidentes de trabajo y enfermedad ocupacional y Equipos de Protección Personal (EPP).
- d) La promoción de la participación de los trabajadores en el desarrollo e implementación de actividades de salud ocupacional.
- e) El control de riesgos respecto a los agentes físicos, químicos, ergonómicos y biológicos cuando se supere los límites permisibles.

2.2.2. ESTRÉS

En el mundo globalizado entendemos por estrés una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas. Se asume, así como un “mecanismo de defensa” que conlleva un conjunto de reacciones de adaptación del organismo. Korman propuso (Durán, 2010) que existe un nivel de estrés óptimo para cada persona (Eustrés), de manera que si esta mantiene un

nivel de activación por encima o por debajo de ese nivel repercutirá negativamente sobre el desempeño laboral (relación de “U” invertida entre activación y desempeño que establece que “la productividad mejora al incrementar la tensión, hasta cierto punto en que se deteriora conforme el estrés se aleja de lo óptimo”). Por lo tanto, muy poca o demasiada tensión (Distrés) puede resultar en una disminución de la productividad. La tensión surge cuando se da un alejamiento de las condiciones de estrés óptimas, que no puede ser fácilmente corregido y causa un desequilibrio entre demanda y capacidad de control, para que se den casos serios de tensión, la persona debe considerar como serias las consecuencias de no poder satisfacer las demandas. Autores como Arias; incorporan algunos factores emocionales, conductuales y cognitivos que pueden actuar como “amortiguadores” del estrés de una persona: por ejemplo, la autoestima, autonomía, autoeficacia. (Arias & González, 2009)

De esta forma se asume que el estrés tiene diferentes grados o manifestaciones, y que estas están en relación con las demandas o compromisos adaptativos (estresores potenciales) y los recursos de control y afrontamiento situacional con que cuenta, que son afectados por factores personales.

Considerando estos conceptos y valorando la importancia del bienestar psicológico frente a estos problemas con el estrés, consideramos importante investigar las variables de bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés.

Según algunos investigadores (Arias & González, 2009) denominan estrés a la forma de como reaccionamos ante cualquier agresión. Los factores agresivos, llamados estresores o agentes estresantes, proceden de cuatro ámbitos constituyentes de la vida de todo ser humano: el físico, el mental, el social y espiritual. Los efectos de no saber reaccionar apropiadamente frente a dichos agentes, se manifiestan también en esos mismos cuatro ámbitos de la vida de cada individuo.

El Estrés (Arias & González, 2009) provoca enfermedades físicas concretas, preocupación y angustia, que pueden desembocar en trastornos mentales; desordenes familiares y sociales, así como la pérdida de la dimensión espiritual, tan necesaria para salir a flote en las dificultades.

En realidad todos y cada uno de los habitantes de este planeta sacudido por lo que parece la mayor crisis de la historia, necesitan no solo controlar, sino también aprender a resolver el estrés atacándolo en su origen. Quien no aprende a controlar el estrés en sus inicios, lo pagara con su salud y su tranquilidad, es decir, con infelicidad. En cambio, quien aprende a discernir los efectos dañinos del estrés, podrá disfrutar de un nuevo estilo de vida más sano y satisfactorio.

2.2.2.1. Ciclo del estrés

Una experiencia se considera como estresante cuando se percibe cognoscitivamente como retadora, desafiante, amenazante, dañina o desagradable para la persona. Las personas se diferencian por sus

reacciones al estrés, dependiendo del significado psicológico que tenga el evento para ellos. El grado de ansiedad que experimenta el individuo se determina por la relevancia de la situación. Un ejemplo son las situaciones de logro en las cuales el estrés puede depender de las consecuencias del éxito o fracaso.

El estrés se puede entender en términos de cuando importante es el estresor para la persona y hasta donde el evento estresor puede controlarse, es decir, que habilidad tiene la persona para responder al estrés.

La respuesta al estrés (Meza, 2003) es el esfuerzo de nuestro cuerpo por adaptarse al cambio o con mayor precisión por mantener la homeostasis. Experimentamos estrés cuando no podemos mantener o recuperar este equilibrio personal.

En condiciones de vida como las que actualmente tenemos no es posible eliminar el estrés; lo que si podemos hacer es desarrollar habilidades y estrategias tanto individualmente como en la organización, para manejar y controlar de una manera más sana las situaciones de estrés negativo, es decir, crear defensas mediante el conocimiento de las reacciones del organismo ante estas situaciones y aprender a manejarlo utilizando diferentes técnicas, para una mayor productividad y mejores resultados de un estado óptimo.

El estrés en el trabajo genera en las empresas serie de consecuencias negativas en su productividad igual que en la motivación, satisfacción y compromiso laboral de sus colaboradores. Se

asocia con un incremento de accidentes, ausentismo, incapacidades y enfermedades ocupacionales. Propicia más conflictos interpersonales en el trabajo, y en la familia, mayor índice de errores, índice en la toma de decisiones, en el bajo rendimiento ocupacional, distanciamiento afectivo con clientes, aumento en los gastos en materia de salud y rotación de personal, entre otros aspectos.

De esta perspectiva, auto administrar el estrés significa, tener el control sobre la propia vida, manejando efectivamente tanto los síntomas como las causas del estrés en los diferentes ámbitos de la vida. El “barómetro” que permitirá diferenciar el “Eustrés” del “Distrés” es el bienestar: el estado físico, psíquico, moral de una persona en concreto.

2.2.2.2. FASES DEL ESTRÉS:

Autores lo definen en tres fases sucesivas para el estrés (Rodríguez & Rivas, 2011):

A. Fase de Alarma; Constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen, para advertir el propio afectado que necesita ponerse en guardia.

Una vez apercibido de la situación. Ejemplo: exceso de trabajo, el sujeto puede hacerle frente y resolverla satisfactoriamente. Tan solo cuando la barrera estresante lo supera y se da cuenta de que sus fuerzas no dan para más,

puede decirse que el individuo toma conciencia del estrés existente, de modo que se sitúa en la fase de alarma. Los eventos que produce esta alarma pueden ser de naturaleza única y de naturaleza poliforme.

B. Fases de Resistencia; Cuando el estrés extiende su presencia más allá de la fase de alarma, la persona entra a la fase llamada resistencia. Ejemplo un empresario intenta sacar adelante el mismo modo el trabajo atrasado y su capacidad tiene un límite. Se frustra y sufre como consecuencia de la situación. Empieza a darse cuenta de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor está entrando en un círculo vicioso, porque su deseo de hacer el trabajo le da ánimo para afrontarlo posible materialmente hace tanto, sobre todo cuando la situación va acompañada de ansiedad por posible fracaso .

C. Fase de Agotamiento; Es la etapa terminal de estrés, se caracteriza por la fatiga (normalmente va acompañadas de nerviosismo, irritabilidad, tensión de ira) la ansiedad (el sujeto la vive frente a multitud de situaciones, no solo ante la causa estresante, sino también ante la experiencia que normalmente no le provocaría ansiedad) y la depresión que puede aparecer por separado o simultáneamente.

2.2.2.3. FUENTES DE ESTRÉS

Existen muchas causas que están asociadas al estrés (Leka et al., 2004) entre las principales se encuentran: la sobrecarga laboral, (trabajos demás u horas extras de trabajo), las experiencias traumáticas, quizá los efectos más radicales del estrés lo encontramos en personas que han vivido de manera directa experiencias traumáticas. Tanto que son catástrofes naturales (terremotos, huracanes, inundaciones) como humanas (guerra, accidentes desastres nucleares, intentos de homicidio, agresiones, violaciones), aportan una cantidad considerable de estrés durante y después del acontecimiento. El ambiente físico y social, (incluido el ruido), todo lo que nos rodea físicamente contribuye a una mayor o menor cantidad de estrés, un ambiente exterior de aire puro, agua limpia, vegetación hermosa, ruido mínimo y poca densidad de población, supondría un avance importante hacia la relajación. Desafortunadamente, el habitante promedio del planeta tierra se ve obligado a convivir con el hacinamiento, la contaminación ambiental (aire, agua, alimentos), la escasez de recursos y un nivel sonoro a menudo insoportable. Problemas familiares, la familia es el centro de apoyo, tanto económicos como moral en tanto cuando este ambiente familiar se torna problemático e insoportable, ese apoyo desaparece, y lo que podría ser una ayuda para combatir el estrés puede elevar el estrés.

2.2.2.4. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS

El estrés puede causar trastornos reduciendo la capacidad del cuerpo para defenderse contra una infección. No todo el mundo responde al estrés de la misma manera. El tipo de trastorno que se podría desarrollar como resultado del estrés depende también de su herencia genética, de sus experiencias anteriores, y de los sistemas o zonas del cuerpo que estén debilitadas. A veces estos síntomas o conductas causan enfermedades relacionadas con el estrés (Cirera, Elaine, Rueda, & Ferraz, 2012).

- ❖ **Efectos físicos;** Jaquecas, crujir los dientes, dolor de hombros y de espalda, fatiga crónica, disfunción sexual, problemas gástricos, dolores de pecho, sudores, pulso irregular, ritmo cardiaco elevado, dolores inexplicables, resfriados o gripes frecuentes, problemas de la piel (barritos o espinillas), problemas menstruales, infertilidad.
- ❖ **Efectos emocionales;** Ansiedad, depresión, enfado, impaciencia, bajo nivel de autoestima, irritabilidad.
- ❖ **Efectos en los procesos mentales;** Pérdida de concentración, olvidos, dificultades para aprender, dificultades en el habla (pronunciación, tartamudeo).
- ❖ **Efectos en la conducta:** Alimentación inadecuada, falta de apetito, aumento en el consumo de tabaco, consumo de alcohol y drogas, conducta arriesgada al conducir, tendencia a tener accidentes, comunicación pobre y enfado explosivo.

2.2.3. AFRONTAMIENTO

El estrés es un estado de sobrecarga, es dinámico y cambiante considerado como la enfermedad de la modernidad pues produce cambios a nivel fisiológico, psicológico y conductual.

En cierta medida el estrés puede con llevarnos a algo positivo pero cuando este se toma negativamente los resultados son desagradables según Lazarus y Folkman como creadores de la teoría del estrés y afrontamiento en el año 1984 quienes definen el afrontamiento como esfuerzos conductuales y cognitivos para mejorar los eventos disruptivos que utilizan las personas para adaptarse, el afrontamiento viene a ser una respuesta a una serie dinámica de transacciones entre el individuo y el medioambiente con el propósito de regular el estado interno y/o alterar las reacciones del medioambiente, las emociones estresantes y el afrontamiento estas asociadas a como las personas se perciben o perciben su relación con el medioambiente (López et al., 2008).

El afrontamiento reacción y adaptación ante los acontecimientos de crisis vitales o de una circunstancia considerada como dañina, dependiendo de su intensidad mediante los procesos cognitivos y conductuales (Gale & Oakley-Browne, 2002).

Nos mencionan que el afrontamiento se considera un proceso dinámico, que va incluir una serie de conocimientos y conductas que derivan de valoraciones acerca de los sucesos y de las emociones relacionadas a ellos, el afrontamiento no consigue suprimir el estresor,

sino que permite superar la situación de diversas maneras, tratando de conseguir la adaptación (Gale & Oakley-Browne, 2002)

El estilo o modo de afrontamiento “es la utilización de nuestros recursos personales para enfrentar las distintas situaciones estresantes” se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unos u otros tipos de estrategias de afrontamiento.

Estas estrategias están en función al contexto a los acontecimientos, circunstancias y asimismo a los recursos personales con que cuenta el sujeto.

A. Afrontamiento enfocado en el problema

El afrontamiento enfocado en el problema utiliza estrategias semejantes a las utilizadas en la solución de problemas (definición del problema, búsqueda de soluciones alternativas, valoración en términos de costos – beneficios). Es decir que en este estilo de afrontamiento se busca soluciones para hacer frente a las circunstancias que ocasionan el estrés (Rojas & Rivera, 2014).

1. Afrontamiento activo: Se realizan actividades que buscan cambiar los acontecimientos estresantes, disminuyendo sus efectos.

Se incrementan los esfuerzos personales para iniciar la acción directa. Mediante el afrontamiento activo la persona va a direccionar el evento estresante orientándose hacia su solución.

2. Planificación : Hace referencia a los pensamientos que se van a dar para afrontar el estresor, su función es cognitivo pues busca estrategias y pasos para lograr una mejor aproximación al problema. La función cognitiva de la planificación va a permitir a la persona organizar y enfocarlos a la solución de evento estresor.

3. La supresión del afrontamiento: Implica evitar la distracción por eventos que impiden tratar con el estresor.

4. La postergación del afrontamiento: Respuesta mediante el cual se espera una oportunidad apropiada para actuar, la conducta de la persona se centra en el trato efectivo con el estresor. La postergación del afrontamiento que realiza la persona le permite tomar decisiones adecuadas para enfrentarse al evento estresor.

5. La búsqueda de apoyo social

Es la búsqueda de asistencia, consejo y de información relacionada con el estresor. La persona necesita de las redes de apoyo, sentir que cuenta con los demás y que los demás cuentan con ella.

B. Afrontamiento enfocado a la emoción

El afrontamiento dirigido a la emoción va a incluir estrategias que se orientan a reducir los sentimientos negativos que se generan en respuesta a la amenaza. La persona va a buscar aliviar aquellos sentimientos negativos causados por el evento estresor (Rojas & Rivera, 2014).

1. La búsqueda de soporte emocional:

Implica la empatía y simpatía por parte de otras personas. La búsqueda de soporte emocional para las personas es sentir que se cuenta con el otro y que este se sensibilizará por lo que aconteció.

2. Reinterpretación positiva y desarrollo personal

Tiene el propósito de manejar el malestar emocional generado por el estresor, buscando mediante ella construir una transacción estresante en términos positivos la cual debería llevar a la persona a intentar acciones de afrontamiento más activo, centradas en el problema. Se enmarca en el hecho de direccionar lo negativo en lo positivo, utilizando los recursos protectores para afrontar el evento estresante.

3. La aceptación

Es una respuesta funcional que se da en las personas que aceptan la realidad e intentan lidiar con ella. La aceptación es ser consciente de lo que ha ocurrido y se busca soluciones para afrontar la situación o circunstancia del estrés.

4. Acudir a la religión

Sirve como apoyo emocional, que permite a las personas la reinterpretación positiva y el uso de estrategias más activas de afrontamiento. Para algunas personas el acudir a la religión le

permite llenarse de fortalezas y sentir que a pesar de vivir un acontecimiento desagradable podrá encontrar soluciones.

5. Análisis de las emociones:

Es la tendencia a centrarse en lo ocurrido y a exteriorizar esos sentimientos. El centrarse en las emociones por largo periodo puede impedir el ajuste, puesto que distrae a los individuos de los esfuerzos de afrontamiento activo. El análisis de lo acontecido permitirá a la persona conocer sus emociones ese análisis podrá encausarte hacia una solución.

C. Afrontamiento evitativo u otros estilos de afrontamiento

También conocido como afrontamiento enfocado en la percepción, se enfoca en liberar emociones, es decir, liberar las emociones de manera abierta, en el desentendimiento conductual como dejar de actuar a fin de solucionar el problema, y desentendimiento mental, es decir, tratar de distraerse para no pensar en el problema. Entre estos estilos de afrontamiento encontramos (Rojas & Rivera, 2014):

1. Negación:

Se ignora al estresor, emerge en la primera aproximación al evento, sin embargo si se mantiene llega a impedir una aproximación posterior más activa.

2. Conductas inadecuadas:

Implica la reducción del esfuerzo para enfrentar el evento estresor generándose en la persona la desesperanza.

3. Distracción:

Es la tendencia a no centrarse en la experiencia estresante. Consiste en realizar una serie de actividades para distraerse y evitar pensar en la dimensión conductual o en la meta con la cual el estresor interfiere, se suele hacer uso de actividades alternativas tales como pasar el día soñando despierto, dormir, etc.

2.2.3.1. Estrés y Estrategias de Afrontamiento

Los seres humanos constantemente estamos evaluando el significado de lo que ocurre a nuestro alrededor. En ese sentido, otorgamos un significado particular a las diferentes demandas a las que estamos expuestos (Cirera et al., 2012). Evaluándolas como beneficiosas, irrelevantes o estresantes, es decir, situaciones potenciales que pueden poner en riesgo a nuestro estado de equilibrio y bienestar. Por lo tanto, el estrés implica la interacción entre el individuo y su entorno en el que se percibe una situación como amenazante y se realiza una evaluación de los propios recursos para contra restarlas. En todo este proceso los factores personales, las creencias y compromisos así como las características propias de las situaciones van a determinar la evaluación de un acontecimiento como estresante

En este sentido, este proceso está determinado por una evaluación primaria, en la que se percibe una situación como positiva o beneficiosa, irrelevante, que no tiene mayor efecto sobre la vida y finalmente estresante o que exige movilización de recursos para establecer el equilibrio. Ésta última a su vez puede ser valorada como una amenaza, un daño/perdida o desafío.

Asimismo, existe una evaluación secundaria, relacionada a la valoración de los personales, ambientales y sociales disponibles para afrontar a la situación. Entre ellos están: la salud física, la capacidad intelectual, el grado de autoestima, el nivel de autonomía, las habilidades sociales, el grado de apoyo social percibido, el nivel de ingresos, etc. Finalmente, interviene también la reevaluación, relacionada al proceso de retroalimentación de la situación y el cambio de la forma de enfrentarla.

Por lo tanto, un evento percibido con carga de estrés, exige la puesta en marcha de diversos recursos de la persona para afrontar la situación y reestablecer el equilibrio. En este sentido, el afrontamiento tiene como principal función reducir el malestar vivenciando el impacto sobre la persona. De ahí que se explique el afrontamiento como el proceso por el cual un individuo realiza esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar una demanda que excede sus propios recursos (Scafarelli & Pérez, 2015).

En este proceso de afrontamiento se plantea dos funciones: la primera se centra en la regulación de las emociones causadas por el

estrés. En este tipo de afrontamiento se percibe que no se podrá modificar la situación estresante y por lo tanto se trata de disminuir el impacto sobre la persona. La segunda función se focaliza en el manejo directo del problema, al considerarse que el evento estresor puede ser modificado y se buscan soluciones para recompensar el equilibrio (Lazarus, R. y Folkman, 1986). El que una persona emplee un tipo de afrontamiento estar determinada por características de la situación, del individuo, de la evaluación que se realice de los eventos y de los recursos disponibles.

2.2.4. BIENESTAR PSICOLÓGICO

Definiciones acerca del Bienestar Psicológico. El bienestar personal, subjetivo o Bienestar Psicológico se basa en tres características: subjetividad, presencia de indicadores positivos y no ausencia de factores negativos, y una valoración global de la vida. El bienestar elevado depende del juicio positivo de la vida el cual perdura a lo largo del tiempo, y el bajo bienestar dependerá de la incongruencia entre expectativas y logros. En este sentido Shevlin y Bunting 1994 define al bienestar subjetivo como una consideración o evaluación global de la vida que considera aspectos afectivos como cognitivos.

Sánchez – Cánovas en el 1998 define Bienestar Psicológico como el sentido de felicidad o bienestar, el cual es una percepción subjetiva de la propia vida, tomando en cuenta cuatro aspectos generales como: percepción personal del bienestar, bienestar en el trabajo, bienestar económico y bienestar en la relación de pareja.

El Bienestar Psicológico para Horley y Little en el 1985 es la percepción subjetiva, estado o sentimiento positivo. Consideran que se puede medir en base a alguna de sus componentes, afectos y cognición, los cuales tienen que ser analizados en contextos como la familia y el trabajo (García & Velandrino, 1995).

El Bienestar Psicológico se presenta con un concepto multidimensional, identificando por seis aspectos: apreciación positiva de sí mismo (auto aceptación), capacidad para controlar en forma efectiva el medio y la propia vida (dominio), capacidad para manejar con eficiencia los vínculos personales (afectos positivos); la creencia que la vida tiene un propósito y un significado (desarrollo personal); sentimientos positivos hacia el crecimiento y madurez (autonomía); sentimiento de autodeterminación.

Según García y Velandrino el término Psicológico ha sido utilizado como sinónimo de bienestar subjetivo el cual trasciende la reacción emocional inmediata, como el estado de ánimo, es una experiencia humana vinculada con el presente, pero también como proyección al futuro, pues se produce justamente con el logro de bienes. En este sentido el bienestar surge del balance entre expectativas (proyección de futuro) y logros (valoración del presente), en las áreas de mayor interés para el ser humano como la familia, la salud, las condiciones materiales de la vida, las relaciones interpersonales las relaciones afectivas y sexuales con la pareja. Así mismo este constructo expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, se

define por naturaleza subjetiva vivencial y se relaciona estrechamente con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social.

Tememos que el Bienestar Psicológico es un constructo con marco teórico poco claro relacionándolo con el grado que un individuo juzga su vida “como un todo” en términos favorables y satisfactorios.

El bienestar psicológico como una valoración subjetiva que expresa la satisfacción de las personas y su grado de complacencia con aspectos específicos o globales de la vida, en la que predominan estado de ánimo positivo. La misma autora sostiene que la satisfacción se compone de tres aspectos: los estados emocionales, componente cognitivo (creencias pensamientos) y las relaciones entre ambos componentes. Considera al Bienestar Psicológico como el componente cognitivo de la satisfacción, más allá de la reacción inmediata y es el resultado del procesamiento de informaciones que cada persona hace acerca de cómo les fue antes o ahora, a lo largo de su vida.

En síntesis el Bienestar Psicológico es un constructo que expresa los sentimientos y cogniciones positivas del ser humano acerca de sí mismo, definidos por la percepción subjetiva que cada individuo tiene su propia vida la cual va evaluando integralmente, incluyendo aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. El bienestar Psicológico tiene variantes temporales por las experiencias vinculadas a la esfera emocional, y de carácter estable a través del tiempo determinándose por elaboración cognitiva y la valoración que hace de las circunstancias que vive o ha pasado a lo largo de su vida.

2.2.4.1. Modelo de Sánchez- Cánovas del Bienestar Psicológico

(Diener & Seligman, 2004) el bienestar psicológico se agrupa en tres categorías, la primera es relativa a la “satisfacción con la vida”, una segunda categoría, incide en la preponderancia de los sentimientos o afectos positivos sobre los negativos, iniciando esta posición con el desarrollo de su escala de Balance Afectivo. Para este autor la felicidad resulta del juicio global que la gente hace al comparar sus sentimientos, siendo más feliz cuando el balance es positivo. Según Heylighen (1992) define la felicidad como el sentimiento agradable o la experiencia subjetiva del bienestar.

La felicidad duradera corresponde, entonces, al predominio de sentimientos agradables en un periodo prolongado. Esto equivale al grado en el que las personas se sienten satisfechas con sus vidas en general. Aunque no es exactamente igual, este significado de felicidad es casi sinónimo de satisfacción de vida, calidad de vida o, incluso, autorrealización. La tercera categoría relacionada al bienestar es concebida como la posesión de cualidades con un sistema particular en valores, pero los científicos sociales han pasado sus estudios en las dos primeras aproximaciones.

El Bienestar psicológico se refiere a la felicidad, es el resultado de la auto-evaluación de la efectividad positiva y negativa. Incluyendo la evaluación global y cognitiva de la vida que uno lleva, ambas son dos clásicas concepciones de la felicidad (Millán, A. & D' Aubeterre, 2011).

Sobre la relación que existe en los términos bienestar y felicidad, se encuentran conceptos íntimamente ligados (Gross, J. & John, 2010) y relacionados con la salud, trabajo satisfactorio, vida amorosa afectiva y familiar, amistad, posibilidad de desarrollo aficiones, buena situación económica y bienestar psicológico y emocional. La idea del Bienestar Subjetivo relacionado con la felicidad ha sido investigada en forma de sistemática desde hace aproximadamente tres décadas (Argyle, 2001) toman como similares los conceptos de bienestar y felicidad en ese sentido Ryan & Deci (2000) coinciden en anotar que la equivalencia entre términos bienestar y felicidad genera confusiones por la dificultad de definirlos y desarrollar técnicas de medición.

El autor de este modelo distingue entre el bienestar/felicidad y efectividad positiva y negativa pero los integra dentro la evaluación que realiza del Bienestar psicológico. Esta distinción se basa en la investigación de Argyle (2001) mientras existen medidas sinónimas psicométricamente válidas de la infelicidad y del afecto negativo, no las hay de la felicidad, exceptuando el "Oxford Happiness Inventory". (Diener & Diener, 1995)

En esta propuesta integra diferentes factores que en su conjunto dan por resultados el Bienestar psicológico como un constructo global que incluye aspectos materiales referidos al bienestar material y por otra parte al psicológico que corresponde al bienestar subjetivo. A continuación detallaremos cada una de las dimensiones que son parte de esta concepción de Bienestar psicológico:

- Bienestar Material
- Bienestar Laboral
- Bienestar Subjetivo
- Bienestar en las Relaciones de Pareja.

A. Bienestar psicológico Subjetivo

El Bienestar Subjetivo está compuesto de tres componentes; cognitivo que es la satisfacción con la vida, afectivos positiva y la afectividad negativa, también reconocidos como bienestar – malestar. Autores como Bryant y Veroff (1984), citado por García (1995), Diner y Seligman (2004), Diener y Emmons (1985), Argyle (1992), y otros aceptan que son estos tres componentes: satisfacción, bienestar y malestar los que tienen que ser evaluados.

La satisfacción es concebida como una valoración subjetiva por parte del evaluado refiriéndose al propio estado de la persona, el mismo puede evaluar la propia satisfacción en función de una comparación con su vida pasada, el estado de otros o un hipotético estado. Relacionándolo con ámbitos concentrados o tratarse de una evaluación global hecha por la persona de la propia vida. (Argyle, 2001)

El bienestar subjetivo corresponde a una etapa concreta vital que está atravesando el sujeto en cuestión (adolescencia, juventud, edad mediana, senectud, etc.).

TABLA N° A

COMPONENTES DEL BIENESTAR SUBJETIVO

Afecto Positivo	Afecto Negativo	Satisfacción con la vida	Dominios de Satisfacción
Alegría	Culpa y Vergüenza	Deseo de cambiar la vida	Trabajo
Euforia	Tristeza	Satisfacción con la vida actual	Familia
Satisfacción	Ansiedad y Preocupación	Satisfacción con el pasado	Ocio
Orgullo	Enfado	Satisfacción con el futuro	Salud
Cariño	Estrés	Satisfacción con como otros ven nuestra vida	Ingresos
Felicidad	Depresión	-	Con uno mismo
Éxtasis	Envidia	-	Con los demás

Fuente: Diener, Suh, Lucas y Smith (1999)

B. Bienestar Material

El Bienestar Material se basa, generalmente, en los ingresos económicos, posesiones materiales cuantificables y otros índices semejantes; este bienestar material es según la percepción subjetiva de cada persona y no según índices externos. Al hacerlo una congruencia total con las otras áreas consideradas en el Bienestar Psicológico.

Diener en el año 1999 comparó auto reportes de felicidad e ingreso per cápita para siete partes del mundo. Los resultados indican una clara relación entre felicidad y PNB. Latinoamérica marco

casi tan alto como Europa del Este. Los datos reportados sobre felicidad, concepto tal vez más “hedónico” que el bienestar, muestra un patrón similar.

Durante los últimos veinte años en Japón, Estados Unidos y Francia, a pesar de un incremento en el riesgo los reportes de bienestar subjetivo se han mantenido inalterables, mientras que los cambios en los ingresos, ya sea a nivel individual, como en el macrosocial, tanto en sentido negativo como positivo, parecen tener poca influencia en dichos reportes. (Diener, E. & Seligman, 2004)

El factor económico en cuanto al incremento salarial es importante pero no determina el nivel de bienestar, crea una elevación a corto plazo, pero no a una alteración a largo plazo, en el nivel de bienestar o felicidad. En otro caso cuando se le rechaza a un trabajador el aumento salarial genera una reacción inmediata de infelicidad, frecuentemente mezclada con rabia y resentimiento, pero altera significativamente las características individuales de bienestar y felicidad. La adaptación dinámica explicaría la estabilidad de la felicidad (Diener & Seligman, 2004)

C. Bienestar Laboral

El bienestar laboral es una respuesta emocional positiva hacia el trabajo en general o hacia una faceta del mismo. Se trata de una percepción subjetiva de las experiencias laborales de la persona, considerando la satisfacción como un concepto multidimensional. El

bienestar o satisfacción laboral guarda una estrecha relación con la satisfacción general, unida a la del matrimonio y la familia.

Argyle en el año 2001 junto a Benin y Nierstedt descubrieron que si la felicidad matrimonial era la mayor fuente de la felicidad, la insatisfacción laboral era la causa mayor de infelicidad. Teniendo en cuenta esos datos, Argyle concluye que la satisfacción laboral es una fuente más importante de insatisfacción y preocupaciones que de satisfacción.

En contraposición, la insatisfacción laboral es una de las principales fuentes de estrés en el trabajo. El estrés laboral parece ser producto de las características del ambiente laboral que se convierte en una amenaza para el individuo. Esta amenaza puede deberse bien a las exigencias excesivas del trabajo o a las insuficientes ayudas para satisfacer las necesidades del trabajador, como un salario inadecuado, la insatisfacción y la promoción (Millán & D' Aubeterre, 2011).

D. Bienestar de la Relación de la Pareja

La mayor parte de estudios considera que las relaciones satisfactorias entre los miembros de una pareja son uno de los componentes importantes del bienestar general, de la felicidad. Los estudios sobre las relaciones entre esposos se han centrado primordialmente en el concepto de ajuste conyugal. Una de las escalas más utilizadas en la investigación ha sido la "Locke & Wallace Marital Adjustment Scale" quienes definieron el ajuste

conyugal como la “acomodación mutua del esposo y la esposa en una etapa concreta”. (Locke & Wallace, 1959).

Una de las variables que es estudiada en el bienestar y tiene un valor predictivo es el status marital según Lee, Seccombe, Shehan, (1991). Estos autores sostienen que las personas casadas o unidas consensualmente de ambos sexos reportan, mayores niveles de felicidad que aquellas que nunca han estado casado o unidas, las divorciadas a, las viudas o las separadas.

Así mismo cuando la vida en pareja está provista de una adecuada comunicación, provee a los miembros de interacciones sociales significativas y un nivel de apoyo material, emocional, económico, instrumental o de información, que generalmente modula su relación con el medio.

Por consecuencia los efectos de las relaciones matrimoniales conflictivas no solo se evidencian en los reportes de bienestar subjetivo de los miembros de la pareja, sino en los niños provenientes de dichos hogares.

2.2.4.2. El Bienestar Psicológico en el Trabajo

Las organizaciones saludables son una fuente de apoyo y progreso para los trabajadores, y lo que buscan es potenciar el capital humano. Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. y Grau (2001) indican que: “el conocimiento, destrezas, las habilidades y competencias, derivadas de la educación, la formación y la experiencia profesional” (p.75). Para que la relación entre trabajo y

organización, sea de participación, cooperación y ayuda obteniendo así un funcionamiento y desempeño óptimo y eficaz.

Las organizaciones modernas buscan este funcionamiento óptimo y eficaz, ya que esperan que sus trabajadores sean proactivos y muestre iniciativa, que colaboren con los demás, que sean responsables en su propio desarrollo de la carrera, y que se comprometan con la excelencia empresarial (Salanova et al., 2001).

“El bienestar psicológico ha sido tema de interés de diversas disciplinas y campos de la psicología y se relacionado con la felicidad, calidad de vida y salud mental, así como con distintas variables personales y contextuales asociadas” (Ballesteros, et al., 2006, p.240). Sus propuestas han surgido tiempo atrás y se han ido precisando con el pasado del tiempo, con el desarrollo de las sociedades industrializadas y con el incremento del interés de los investigadores por la calidad de vida y la salud de las personas, en todos los ámbitos de su vida.

El término abordado (bienestar psicológico) ha sido correlacionado con estos conceptos en diferentes estudios ya que todos tienen que ver determinado punto con la salud física y psicológica. El trabajo satisfactorio, la vida amorosa afectiva familiar, la amistad, la buena situación económica y el bienestar emocional (Ballesteros, et al, 2006). Por ello, es que autores como Oramas, Santana y Vergara (2006) lo definen, como el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido y como se ha sentido en los diferentes ámbitos de su

existencia. Es decir, que el bienestar se da, cuando la persona se percibe satisfactoriamente en estos y otros aspectos de la vida anteriormente mencionados, pero también como actúa y afronta las situaciones que se le presenta, para que el desarrollo de su potencial cumpla con las expectativas propias y las de los demás, en función de la producción.

Existen muchos elementos asociados al bienestar que pueden dar información importante sobre qué condiciones, actitudes, actividades, y rasgos favorecen a la aparición de bienestar duradero en una persona. Entre los elementos a tener en cuenta se encuentran: edad, sexo, situación, contexto, nivel económico, situación sentimental, e incluso la subjetividad misma de la persona, pero estas no son solo las únicas cuestiones determinadas para obtener bienestar, también son esenciales, los rasgos de personalidad. (Vázquez et al. , 2009).

Lo que se deja claro con lo argumentado hasta el momento es, que existe una gran cantidad de factores tanto internos como externos que influyen notablemente en el bienestar psicológico, en la calidad de vida y en la subjetividad de la persona, generando repercusiones y consecuencias positivas y negativas en él y en su entorno. Por tal razón algunos investigadores ven el bienestar psicológico como un constructo multidimensional cuyos ejes y dimensiones abarcan formas tanto individuales como sociales respecto al sujeto, como por ejemplo la manera de estar en el

mundo, la valoración que se hacen y el significado que le otorgan a la realidad (Romero, Brustad y García, 2007).

Continuando con esta línea de ideas, y a partir de los diferentes estudios indagados, es que se expone, que el bienestar psicológico y los factores que influyen en este, son determinantes en la salud, ya sea en el trabajo, en su vida personal e incluso en sus vida social, y esto se evidencia también, en el modelo teórico, propuesto por Warr (2007), denominado Modelo Vitamínico de bienestar psicológico en el trabajo; “este es un modelo integrador de la literatura existente de los factores y variables que pueden estar influyendo en el bienestar psicológico de una persona trabajadora tanto fuera como dentro del ambiente de trabajo” y al influir en el bienestar, también se está impactando en la salud mental, y esto es lo que se quiere evidenciar en el modelo, a partir de una analogía entre la importancia de las vitaminas para el funcionamiento del cuerpo, así como el bienestar psicológico para el mundo laboral.

De acuerdo a lo que plantea Warr en el 1987, los estudios sobre los aspectos positivos de las personas pueden servir como una “vitamina” para ellas, ya que a partir del fortalecimiento de las capacidades, se consiguen muchos beneficios para la salud y para la vida misma del trabajador que cumple diariamente un rol determinado en su mundo familiar, social y laboral, aumentando su disposición, motivación y destrezas, para desempeñarse en todos sus roles de vida. Como el control y buen manejo de las dimensiones y variables del sujeto, repercute e influye de manera positiva en el

trabajador y en su entorno, esto conduce a decir que su modelo tiene en cuenta tres componentes fundamentales, la salud mental, las características individuales y la relación indirecta de las características socio - demográficas (Cifre, 1999).

Uno de los puntos clave, del modelo de Warr (1987) es el de los determinantes ambientales. El autor, resalta que existen diez determinaciones ambientales y psicosociales en el trabajo que sirven como motivadores o reforzadores en el trabajo, lo cuales son: la oportunidad para el control personal; oportunidad para el uso de habilidades de dinero, seguridad física, supervisión de apoyo, oportunidad para el contacto interpersonal y posición social valorada. Aunque se dividen en diez determinantes, estos a su vez, los agrupan en dos grandes categorías, en las condiciones intrínsecas y características extrínsecas de trabajo, ya que se relaciona con las condiciones y los proceso inherente al desempeño del trabajo y al contexto de las actividades y tareas (Cifre, 1999).

Analizando la información presentada por los diferentes autores y por los modelos de Ryff (1997) y de Warr (2013), cabe mostrar que un trabajador con salud y bienestar es una persona que aprende de la realidad para transformarla a través del enfrentamiento, manejo y solución de conflictos, tanto internos como externos (Bermann, citado en Oramas et al., 2006) o como una persona con la capacidad de mantener con el mundo relaciones dialécticas y transformadoras que permiten resolver las condiciones internas con el contexto social.

La percepción de las personas “sanas”, con sentimientos y estados afectivos positivos con auto - control y una mirada positiva del futuro de acuerdo a lo planteado anteriormente, pueden ser vistos como un motor y movimiento de recursos intrínsecos y extrínsecos, que le permiten al trabajador, afrontar las situaciones diarias que se le presentan y fortalecer aquellas que generan beneficios en él. De igual forma, se ha encontrado que el bienestar psicológico tiene una relación directa con la salud, ya que la capacidad para ser optimista, aunque en ocasiones sea de forma poco realista, y la capacidad de encontrar un significado ante la adversidad parece ser factores protectores de la salud. Ese estado de bienestar, va a favorecer que la persona alcance un mayor desarrollo psicológico, social y comunicativo (Fredrickson, 2009, citado en Vázquez et al., 2009).

Pero no solo alcanza un desarrollo integral, sino que también un compromiso organización, generando estados afectivos en su entorno laboral, tanto en términos de activación como de grado de placer experimentado (Wright & Doherty, 1998, Citado en Mañas et al., 2007).

Los estudios realizados por estos autores, señalan que mantener un trabajador con compromiso organizacional y con bienestar psicológico, es generar en cada uno de ellos, sentimientos de entusiasmo, dinamismo, felicidad, satisfacción, y demás estados que harán que se potencialice el capital humano, para el desarrollo y progreso en su actuar y pensar.

Teniendo trabajadores con bienestar psicológico, con salud laboral, y con compromiso y satisfacción, se tendrán personas autoeficaces, es decir, personas que crean en sus propias capacidades para organizar y ejecutar las acciones requeridas que producen determinados logros o resultados (Bandura, 1997).

De esta manera, las personas que se consideran eficaces, se imponen a sí mismo retos que favorecen sus intereses y el desarrollo de actividades nuevas, intensifican bajo grado de estrés en situaciones difíciles (Salanova et al., 2008).

Además, según Cuadra y Florenzano (2003) las personas motivadas intrínsecamente o con autodeterminación, pueden desarrollar sus potencialidades y enfrentar progresivamente desafíos cada vez más grandes.

Trabajadores eficaces saludables con bienestar y compromiso pero también con las condiciones ambientales, físicas y psicológicas es lo que buscan las organizaciones modernas o también llamados organizaciones saludables porque requieren personas motivadas con fuerza y dispuestas a esforzarse conjuntamente para conseguir los logros propuestos y obtener beneficios para cada uno y para la organización misma y buscan personas autónomas capaces de hacer sus labores sin que se les esté exigiendo que participen de manera activa pero sobre todo que entiendan la organización como un lugar armonioso y tranquilo para creer y desarrollarse personal y profesionalmente.

Finalmente se puede argumentar que las personas con bienestar psicológico, con salud y con control de sí mismos y de su entorno (factores internos y externos) pueden llegar a: estar bien consigo mismo, ser conscientes de sus propias limitaciones, desarrollar y mantener relaciones calidad con los demás, dar forma a su medio para satisfacer sus necesidades y deseos desarrollar un sentido de individualidad y libertad personal, encontrar un propósito que unifique sus esfuerzos y restos y mantener una dinámica de aprendizaje y de desarrollo continuo de sus capacidades (Vázquez et al., 2009). En sí, una persona satisfecha, sana y con bienestar logra obtener como resultado una vida bien vivida como lo argumenta Ryff (1997), satisfaciendo las necesidades básicas y vitales, además del cumplimiento de las metas personales y sociales durante todo el transcurso de su existencia.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

❖ ESTRÉS

Estrés una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, de una situación o un evento externo que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas.

❖ **MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS:**

Se considera un proceso dinámico, que va incluir una serie de conocimientos y conductas que derivan de valoraciones acerca de los sucesos y de las emociones relacionadas a ellos, el afrontamiento no consigue suprimir el estresor, sino que permite superar la situación de diversas maneras, tratando de conseguir la adaptación (Caballero, Alfaro, Nuñez, & Torres, 2009).

❖ **ESTILOS DE AFRONTAMIENTO:**

Es la respuesta o conjunto de respuestas a eventos externos estresantes o depresivos que la persona elabora en forma abierta o encubierta. El proceso se refiere a que la persona inicia sus esfuerzos para pensar cómo puede enfrentar esta situación y luego ejecutar una acción (Acevedo et. al, 2005).

❖ **ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ORIENTADOS AL PROBLEMA:**

Se manifiesta cuando el sujeto busca modificar la relación existente disminuyendo la cognición de la amenaza (Acevedo et al., 2005).

❖ **ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ORIENTADO A LA EMOCIÓN:**

Se dirige a la expresión de las emociones desencadenantes por la fuente estresante.

❖ **ESTILOS DE AFRONTAMIENTO ORIENTADO A OTROS ESTILOS:**

Otras formas dirigidas a afrontar la situación estresante.

❖ **CENTRO DE TRABAJO O UNIDAD DE PRODUCCIÓN O UNIDAD MINERA:**

Es el conjunto de instalaciones y lugares en el que los trabajadores desempeñan sus labores relacionadas con la actividad minera. Está ubicado dentro de una Unidad Económica Administrativa o concesión minera o concesión de beneficio o labor general o transporte minero. En el caso que la concesión de beneficio y concesión de transporte minero se encuentren fuera de la UEA o de la concesión minera, las fiscalizaciones podrán efectuarse en forma independiente.

❖ **EMPRESA CONTRATISTA MINERA:**

Es toda persona jurídica que, por contrato, ejecuta una obra o presta servicio a los titulares mineros, en las actividades de explotación, desarrollo, explotación y/o beneficio, y que ostenta la calificación como tal emitida por la Dirección General de Minería del Ministerio de Energía y Minas.

❖ **MINA:**

Es un yacimiento mineral que se encuentra en proceso de explotación.

❖ **TRABAJADOR:**

Para efectos del presente reglamento, comprende a la persona que realiza un trabajo de manera directa o indirecta, por cuenta del titular minero, de las empresas contratistas mineras o de las empresas contratistas de actividades conexas.

❖ **SALUD OCUPACIONAL:**

Rama de la salud responsable de promover y mantener el más alto grado de bienestar físico, mental y social de los trabajadores en todas las ocupaciones, a fin de prevenir riesgos en el trabajo.

❖ **BIENESTAR PSICOLÓGICO:**

Es la manera en la que la persona evalúa su vida, incluyendo como componentes la satisfacción personal y vincular, la ausencia de depresión y las experiencias emocionales positivas.

❖ **BIENESTAR MATERIAL:**

El bienestar material es definido por el autor como los ingresos económicos y posesiones materiales cuantificables que posea la persona, que le generen un sentimiento de bienestar, por tanto la ausencia de los mismos genera un sentimiento contrario y por ende la ausencia de bienestar. (Sánchez -Cánovas, 1998

❖ **BIENESTAR LABORAL:**

Es un componente importante de la satisfacción general y ésta lo es de la salud en su sentido global y completo. En contraposición,

la insatisfacción laboral es una de las principales fuentes del estrés en el trabajo. El estrés laboral parece ser el producto de las características del ambiente laboral que se convierte en una amenaza para el individuo. Esta amenaza puede deberse bien a las exigencias del trabajo o a las insuficientes ayudas para satisfacer las necesidades del trabajador como un salario inadecuado, la insatisfacción y la promoción. (Sánchez - Cánovas, 1998).

2.4. SISTEMA DE VARIABLES - DIMENSIONES E INDICADORES

VARIABLES

Afrontamiento al estrés

Es una variable de tipo cuantitativo, la cual considera tres dimensiones con sus respectivas áreas de evaluación.

DIMENSIONES E INDICADORES:

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	SUBINDICADORES
MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	Afrontamiento enfocado al problema.	Esta dimensión se medirá con los ítems de Estilos de Afrontamiento enfocado en el problema: 1. Afrontamiento activo: 1,14,27,40 2. Planificación: 2,15,28,41 3. La supresión de otras actividades: 3,16,29,42 4. La postergación del	Los indicadores de estas dimensiones están determinados según el puntaje de las respuestas. SIEMPRE (SI) NUNCA (NO)

		<p>afrontamiento. 4,17,30,43</p> <p>5. La búsqueda de apoyo social: 5,18,31,44 , del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento del Estrés (COPE)</p>	
	<p>Afrontamiento enfocado a la emoción</p>	<p>Esta dimensión se medirá con los ítems de Estilos de Afrontamiento enfocado en la emoción.</p> <p>1. La búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45</p> <p>2. Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7,20,33,46</p> <p>3. La aceptación: 8,21,34,47</p> <p>4. Acudir a la religión: 9,22,35,48</p> <p>5. Análisis de las emociones: 10, 23, 36,49 del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento del Estrés (COPE)</p>	<p>Los indicadores de estas dimensiones están determinados según el puntaje de las respuestas.</p> <p>SIEMPRE (SI)</p> <p>NUNCA (NO)</p>
	<p>Afrontamiento evitativo u otros estilos de afrontamiento</p>	<p>Esta dimensión se medirá con los ítems de Estilos de Afrontamiento enfocado en el problema:</p> <p>1. Negación. 11,24,37,50</p> <p>2. Conductas</p>	<p>Los indicadores de estas dimensiones están determinados según el puntaje de las respuestas.</p>

		inadecuadas:12,25,38,51 3. Distracción: 13, 26, 39,52 del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento del Estrés (COPE)	SIEMPRE (SI) NUNCA (NO)
--	--	--	----------------------------

BIENESTAR PSICOLOGICO:

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
Bienestar Psicológico	Bienestar Psicológico Subjetivo	Esta dimensión se medirá con los ítems de Bienestar Psicológico Subjetivo: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30.
	Bienestar Material	Esta dimensión se medirá con los ítems de Bienestar Material: 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38,29 y 40.
	Bienestar Laboral	Esta dimensión se medirá con los ítems de Bienestar Laboral: 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48,49 y 50.
	Relaciones con la pareja	Esta dimensión se medirá con los ítems de Relaciones con la pareja: 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64 y 65 . Esta sub escala posee un cuestionario para hombres y otro para mujeres, con 15 reactivos para cada una, de los cuales 5, 6, 7, 10, 11 y 12 poseen puntuaciones inversas.

2.5. DEFINICION OPERACIONAL DE VARIABLES

En nuestra investigación el Afrontamiento al Estrés será medido por el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (COPE).

En nuestra investigación el Bienestar Psicológico será medido por la Escala de Bienestar psicológico (EBP).

2.6. HIPÓTESIS:

2.6.1. HIPÓTESIS GENERAL:

H1: Existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de afrontamiento al estrés y el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre los niveles de afrontamiento al estrés y el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

2.6.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

H1: Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

H0: No Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema con el Bienestar Psicológico en los trabajadores

mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

H1: Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

H0: No Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

H1: Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento evitativo con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

H0: No Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento evitativo con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

3.1. NIVEL. TIPOS Y METODO DE INVESTIGACION

3.1.1. NIVEL DE INVESTIGACION: El nivel es descriptivo, que busca especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice y que también describe tendencias de un grupo o población (Hernández , Fernández & Baptista, 2010)

TIPO DE INVESTIGACION:

- **SUSTANTIVA:** Por la naturaleza del problema, porque responde al propósito de conocer y aportar conocimientos válidos y científicos a la comunidad científica (Izquierdo et al., 2008).
- **DESCRIPTIVO:** Ya que busca obtener información para definir los niveles de afrontamiento al estrés y los niveles de bienestar psicológico de los trabajadores mineros de nuestra población. (Salas , 2010)

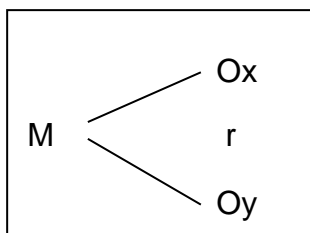
METODO DE LA INVESTIGACION:

METODO DESCRIPTIVO: Consiste en describir analizar e interpretar sistemáticamente un conjunto de hechos relacionados con otras variables tal como se dan en el presente. (Hernandez Sampieri et al., 2010)

3.2. DISEÑO DE INVESTIGACION

DESCRIPTIVO- CORRELACIONAL

Se orienta a la determinación del grado de relación existente entre dos o más variables de interés en una misma muestra de sujetos o el grado de relación existente entre dos fenómenos o eventos observados.



En donde:

M: Muestra de Trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” - Pasco, 2016”.

O_x: Observación de los Modos de Afrontamiento al estrés

r : relación.

O_y: Observación de Bienestar Psicológico

3.3. AMBITO DE INVESTIGACION

El presente proyecto de investigación se llevará a cabo en el Perú, departamento de Pasco, Provincia de Pasco y Distrito de San Francisco de Asís de Yarusyacán. La Compañía Minera MILPO se dedica a la exploración y a la explotación de yacimientos mineros, así como la producción y a la comercialización de concentrados de zinc, plomo y cobre. Para ello cuenta con varias empresas contratistas mineras entre

ellos está la Empresa Contratista Minera IESA S.A. que cuenta con personal en las diversas áreas de coordinación de obra, residencia, áreas de seguridad, planeamiento y costos, mantenimiento, administración, bienestar social y psicología. También se cuenta con trabajadores mineros de diferentes puestos de trabajo como cargador, ayudante, bodeguero, chofer, mecánico, electricista, soldador, operador de jumbo, operador de dumper, operador de scooptram, vigilante.

Según la entrevista realizada a la directora de recursos humanos Graciela Castañeda Chávez en Mayo del 2016 nos refiere que son un total de 150 trabajadores y están divididos en tres guardias A, B, C. El sistema de trabajo es 14 x 7 en las que siete días trabajan de día desde las 5:00 a.m. hasta 9:00 p.m., luego hacen un cambio de guardia y pasan a laborar de noche los 7 días restantes desde las 5:00 p.m. hasta 7:30 a.m., cumpliendo sus días de trabajo, pueden salir 7 días libres, ya que pueden ir a su lugar de residencia, referido a por el área de recursos humanos de la Empresa IESA S.A. en la U.M. EL PORVENIR - CIA Minera Milpo S.A.A.

3.4. POBLACION Y MUESTRA

3.1. POBLACION

La población de nuestro estudio estuvo conformada por 98 Trabajadores Mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. EN LA U.M. EL PORVENIR - CIA Minera Milpo S.A.A.

❖ **Criterios de inclusión:**

- ✓ Trabajadores cuyas edades comprendidas entre los 20 - 60 años.
- ✓ Trabajadores que activamente laboran en interior mina en la Empresa Contratista Minera IESA S.A.
- ✓ Trabajadores de sexo masculino.
- ✓ Los participantes que tienen una relación de pareja mayor a 2 años.

❖ **Criterios de exclusión:**

- ✓ Trabajadores que no asistan al trabajo regularmente.
- ✓ Trabajadores de sexo femenino.
- ✓ Trabajadores que no sepan leer y escribir.
- ✓ Trabajadores que no tengan una relación de pareja de mayor a los 2 años

3.2. MUESTRA

3.2.1. Tipo de muestreo

Es de tipo no probabilístico Intencional, porque en las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni en base a fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas.

3.2.2. Tamaño de la Muestra

98 trabajadores mineros que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión.

3.5. TECNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS:

3.5.1. CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

(COPE), este instrumento fue creado por Carver y colaboradores en el año 1989. El objetivo de este instrumento es conocer como las personas reaccionan o enfrentan situaciones difíciles o estresantes, comprende 13 modos (conformado por estilos y estrategias de afrontamiento) de responder ante el estrés, dentro de sus dimensiones se encuentran: Estilos de afrontamiento enfocados en el problema, estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y estilos de afrontamiento evitativos y otros estilos. Está conformado por 52 ítems que cuentan con una escala tipo Likert con una puntuación del 1 al 4. El puntaje 1 equivale “casi nunca hago esto”, el puntaje 2 “a veces hago esto”, el puntaje 3 “usualmente hago esto” y el puntaje 4 “hago esto con mucha frecuencia”.

El instrumento cuenta con la forma dicotómica que consta de dos respuestas: Siempre (SI) y nunca (NO), este es el instrumento que se utilizó en esta investigación.

Descripción

El objetivo del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) es conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes.

Con este propósito, Carver y colaboradores han construido un cuestionario de 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés; los ítems alternativos de cada modo vienen a indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación. Este instrumento trata de determinar cuáles son las alternativas que más usa.

Las respuestas están organizadas en una Escala de 13 posibilidades, o formas de afrontamiento. Cada una de ellas consta de 4 alternativas o formas de afrontar las cargas de estrés.

Los puntajes más altos en la escala indican que la estrategia de afrontamiento de dicha escala es la más frecuentemente empleada.

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

En nuestro medio según Salazar y Sánchez (1992) realizaron la validación ítem-test, para lo cual primero emplearon el método llamado criterio de jueces. Para establecer la consistencia interna de las escalas del instrumento se empleó el coeficiente de Crombach, los valores obtenidos fueron altos; con solo una excepción de relación moderada, correspondiente al ítem de renunciar al afronte a través del uso del alcohol o drogas (-0.01) los puntajes de "r" entre las escalas de la prueba no se correlacionan significativamente, lo que indican su independencia.

Debido a las características específicas de la muestra se realizó una validación con 30 alumnos con problemas de aprendizaje. Para determinar la validez del instrumento se realizó el análisis ítem. Área

empleando la prueba estadística “r” de Pearson lo que demuestra que los ítems son altamente estadísticamente significativos, lo que demuestra su validez de constructo. Para probar la confiabilidad del instrumento se aplicó la prueba estadística Alfa de Crombach, encontrando que la prueba es homogénea.

En el Perú, Casuso (1996) realizó la adaptación del instrumento en su versión dicotómica, aplicándolo a 817 estudiantes de una Universidad Privada de Lima y otra pública. La validez se obtuvo mediante el análisis factorial. La estructura factorial encontrada no coincidió con la obtenida originalmente por los autores, por lo cual la autora realizó una distribución de los ítems, dando lugar al inventario COPE reorganizado.

Dicha autora ha realizado la validación de contenido del instrumento por medio del criterio de jueces, se contó con seis expertos, los valores asignados para la calificación de los ítems de instrumento fueron los siguientes: Si (2), No (0), observaciones (1).

Cada uno de los ítems de este instrumento fue significativo según los resultados obtenidos del coeficiente de Aiken (VER ANEXO - Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés – Criterio de jueces) sin embargo algunos de los ítems del instrumentos e ha modificado con el fin de adaptar un lenguaje apropiado para la población.

Luego dicho instrumento fue aplicado a la muestra piloto (11 sujetos) obteniendo así el índice de discriminación de cada ítem, de los cuales han tenido que ser modificadas aquellos ítems en que se evidenciaban una correlación negativa o que se encontraron por debajo de 0.1 (Ver

Anexo - Cuestionario De Modos De Afrontamiento Al Estrés – Índice De Discriminación)

Para conocer la confiabilidad de este instrumento para su aplicación a la muestra e utilizo el Alfa de Cronbach obteniendo una significancia positiva considerable con 0.703.

La validación que se utilizó para la presente investigación es la realizada por Camayoc C., en el 2013 en Huánuco. (Ver Anexo - 03 y 04 – Índice De Discriminación y Confiabilidad).

ÁREAS DE EVALUACIÓN

El instrumento contiene 3 tipos de estilos cada una con estrategias de afronte.

I. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema

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

II. Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción

1. La búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45
2. Reinterpretación positiva y desarrollo personal: 7,20,33,46
3. La aceptación: 8: 8,21,34,47
4. Acudir a la religión: 9,22,35,48
5. Análisis de las emociones: 10, 23, 36,49

III. Otros estilos adicionales de afrontamiento son:

1. Negación. 11,24,37,50
2. Conductas inadecuadas: 12,25,38,51
3. Distracción : 13,26,39,52

Aplicación, calificación e interpretación

Se entrega el Cuestionario, indicándole que en la Hoja de Respuestas deberá colocar bajo el número correspondiente un aspa (X), con respecto a su respuesta Si o No. Los puntajes obtenidos en cada ítem se suman con los correspondientes a cada sub escala de manera que se obtiene 13 puntajes que permitan caracterizar un perfil de afrontamiento, permitiendo determinar que estilos de afrontamiento son los más utilizados. Al puntaje obtenido se le multiplica se le multiplica por 0.25, luego se ubica el puntaje hallado en el perfil y se multiplica el puntaje obtenido por 10.

FRECUENCIA DE AFRONTAMIENTO

Para determinar la frecuencia de empleo del mecanismo de afrontamiento, debe considerarse que aquellas en la cual tuviera mayor puntaje, estarían indicando que son las formas más comunes de afrontar las cargas de estrés, por parte del sujeto.

Este indicador se hace en función a la siguiente tabla:

25 Puntos : muy pocas veces emplea ésta forma.

50-75 Puntos: Depende de la circunstancias.

100 Puntos : Forma frecuente de afrontar el estrés

3.5.2. ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (EBP)

Ficha Técnica

Autor	: José Sánchez – Cánovas. Universidad de Valencia.
Administración	: Individual y Colectiva. Tipo Cuadernillo.
Procedencia	: Madrid - España
Duración	: Aproximadamente 20 a 25 minutos.
Aplicación	: Adolescentes y adultos con edades comprendidas entre los 17 y los 90 años.
Tipificación	: Diversas muestras de varones y mujeres clasificadas por Intervalos de edad.
Puntuación	: Calificación Manual.
Significación	: Estructura Factorial 4 subcomponentes.
Usos	: Educación, Clínico, Médico, Laboral y en la investigaciones.

Materiales:

Manual de la Escala, Cuadernillo, Hoja de Respuestas, Plantilla de Corrección. Esta escala consta de 65 reactivos, y las respuestas se valoran en una escala Likert de cinco grados, de modo que a mayor puntuación mayor índice de bienestar psicológico. Está integrada por cuatro sub - escalas:

- **Bienestar Psicológico Subjetivo:** Esta escala consta de 30 reactivos, distingue entre felicidad y los aspectos positivos y negativos. Evalúa el sentido de la felicidad o bienestar, es decir, a mayor puntuación mayor percepción subjetiva de bienestar. Su puntuación máxima posible es de 150.

- **Bienestar Material:** Esta escala incluye 10 reactivos relativos al bienestar material según la percepción subjetiva de cada persona y no según índices externos. Su puntuación máxima posible es de 50.
- **Bienestar Laboral:** Esta escala consta de 10 reactivos, de los cuales el 5 y 8 poseen puntuaciones inversas. Es considerada un componente importante de la satisfacción general y ésta de la salud en su estado global y completo. Su puntuación máxima posible es de 50.
- **Relaciones con la pareja:** Esta sub escala posee un cuestionario para hombres y otro para mujeres, con 15 reactivos para cada una, de los cuales 5, 6, 7, 10, 11 y 12 poseen puntuaciones inversas. Su puntuación máxima posible es de 75.

CONFIABILIDAD Y VALIDEZ:

El autor sostiene que esta escala se refiere a la felicidad, teniendo entre sus ítems los correspondientes al *Inventario de Felicidad de Oxford* elaborada por Argyle (1989) desarrollándose posteriormente ítems específicos por Sánchez Cánovas y su equipo. El trabajo psicométrico llevó a determinar la validez del constructo utilizando la estrategia de criterio concurrente del constructo planteado; se realizó un estudio comparativo con los resultados de otros instrumentos que tratan de apreciar variables que hipotéticamente evalúan constructos análogos al que intenta medir la escala de Bienestar Psicológico. En ese sentido se consideró el *Inventario de Felicidad de Oxford*, como una medida del Bienestar Subjetivo. La correlación con este inventario es muy alta

y significativa (0,899). Satisfacción con la vida también una medida de Bienestar Psicológico; la correlación es más moderada, pero también significativa (0,451). El resto de cuestionarios de Bienestar mantienen con estas dos variables, Felicidad y Satisfacción con la vida, correlaciones moderadas pero, igualmente significativas. Observamos que, aunque moderadamente, todas las escalas se asocian en el sentido esperado con el Afecto Positivo y Negativo. En relación a la confiabilidad, se llevaron a cabo una serie de análisis reportándose consistencia interna coeficientes Alfa de Cronbach en las sub-escalas: Bienestar Subjetivo (0,953), Bienestar Laboral (0,873), Bienestar Material (0,907) y Relaciones de pareja (0,870). En este análisis se eliminó aquellos ítems que no Cumplían con los siguientes criterios:

- a) Correlación superior a 0,30 con el total, excluido el propio ítem.
- b) Suficiente poder discriminativo

La validación y confiabilidad fue mediante el criterio de jueces, índice de discriminación y el alfa de Cronbach (EPB = 0,897) (Ver Anexo - 04 - Alfa de cronbach y Índice De Discriminación)

3.6. TÉCNICAS Y PROCEDIMIENTO DE RECOLECCION DE LA INFORMACION

MÉTODO	TÉCNICA	INSTRUMENTOS
Observación Indirecta	Fichaje	Ficha bibliográfica, ficha mixta y ficha de resumen
Medición / observación indirecta	Psicometría	Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés – COPE y la Escala de Bienestar Psicológico (EBP)
Observación indirecta /Medición y Entrevista	Análisis de Contenido	Libros, artículos y entrevistas con expertos en el tema

3.7. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO DE DATOS

En la presente investigación se pretendió hallar la correlación significativa entre los modos de afrontamiento al estrés y el Bienestar Psicológico, la cual fue realizada a través de la siguiente manera:

Los datos provenientes de los cuestionarios se digitaron para obtener una base de datos y realizó el procesamiento y análisis. También se realizó un análisis descriptivo de los datos sociodemográficos con el objetivo de explorar el comportamiento de las dimensiones estudiadas. La correlación se halló mediante el análisis de correlación de Pearson y la t de student, aplicando la fórmula para establecer la significancia de la correlación.

gl= N-2

$$t = \frac{(r) (\sqrt{(N - 2)})}{\sqrt{1 - r^2}}$$

A. Aplicación y calibración de los resultados de la prueba inicial (primer análisis de ítems)

En esta fase la prueba fue aplicada a la muestra piloto; con la finalidad de examinar el funcionamiento general del instrumento; los sujetos de la muestra piloto tuvieron características semejantes a la población objetivo de interés; esta fase nos permitió realizar un análisis de reactivos con los índices de dificultad y de discriminación, para ello se modificaron algunos ítems que no tenían una calidad métrica.

B. Aplicación a la muestra objetivo de interés:

En esta sección se aplicó los instrumentos a los sujetos de interés, también se aplicó una ficha sociodemográfica y así realizar la Correlación entre ambas variables. Para establecer la correlación entre las dos variables se utilizara la correlación de Pearson y para ver la significatividad de la relación se utilizó la T de student.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

4.1.1. RESULTADOS SOCIODEMOGRAFICOS

Tabla N° 01

Trabajadores mineros estudiados por edades. Pasco, 2016.

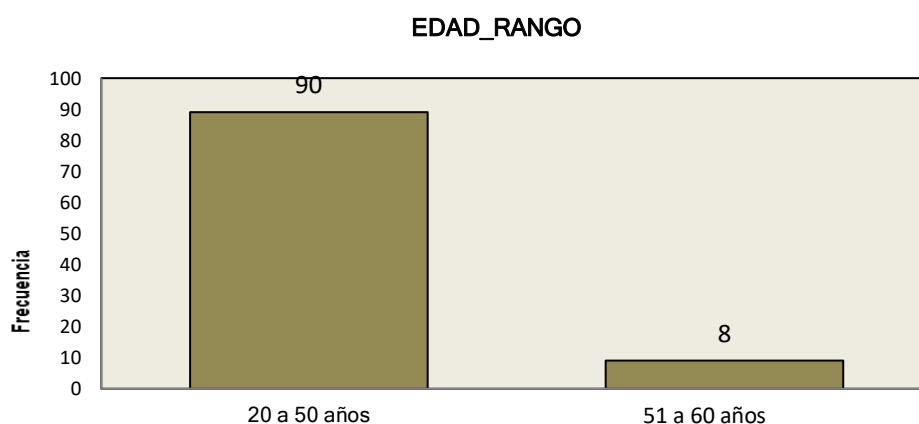
Edades	F	%
20 a 50 Años	89	91,84%
51 a 60 Años	9	8,16%
Total	98	100,0%

*Fuente: Ficha Sociodemográfica
Elaboración: Propia*

Análisis de Resultados En la Tabla N°1, Se puede observar que hay más personas con edades entre 20 a 50 años, con un 91.84% y las personas con edades entre 51 y 60 años son menos en cantidad con un 9.2%.

Gráfico N°1

Trabajadores mineros estudiados por edades. Pasco, 2016.



Análisis de Resultados Se puede apreciar mayor frecuencia y porcentaje en las edades de 20 a 50 años, y menor frecuencia y porcentaje en edades de 51 a 60 años.

Tabla N°2

Trabajadores mineros estudiados por grado de instrucción . Pasco, 2016.

Nivel de escolaridad	F	%
Primaria	2	2,0%
Secundaria Completa	58	59,2%
Técnico	37	37,8%
Universitario Incompleto	1	1,0%
Total	98	100,0%

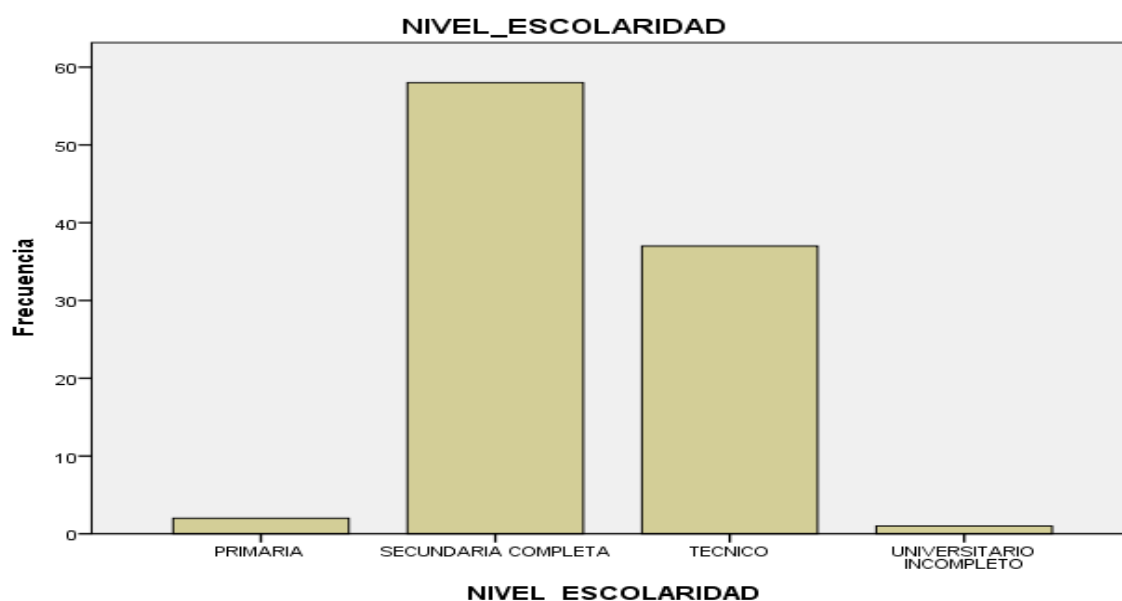
Fuente: Ficha Sociodemográfica

Elaboración: Propia

Análisis de Resultados: En la Tabla N°2, se observa que hay más personas con nivel de escolaridad de Secundaria Completa, con un 59.2%, seguido de personas con Escolaridad Técnica, con un 37.8%. Las personas con escolaridad de Universitario incompleto son en menos frecuencia con un 1%.

Gráfico N°2

Trabajadores mineros estudiados por grado de instrucción. Pasco, 2016.



Análisis de Resultados: En el gráfico se evidencia que hay más personas con el nivel de escolaridad de secundaria completa y menos personas con universitario incompleto y nivel primaria.

Tabla N°3

Trabajadores mineros estudiados por estado civil. Pasco, 2016.

Estado Civil	F	%
Casado	35	35,7%
Conviviente	63	64,3%
Total	98	100,0%

Fuente: Ficha Sociodemográfica

Elaboración: Propia

Análisis de Resultados: En la Tabla N°3, se puede observar que hay más personas con estado civil de conviviente, con un 64.3%, y las personas con estado civil casado representan un 35.7%.

Tabla N°4

Trabajadores mineros estudiados por Puesto Laboral. Pasco, 2016.

PUESTO LABORAL	F	%
Ayudante	15	15,3%
Bodeguero	1	1,0%
Cargador	16	16,3%
Conductor	7	7,1%
Electricista	4	4,1%
Mecánico	16	16,3%
Operador de Dumper	4	4,1%
Operador de Jumbo	15	15,3%
Operador de Scooptram	11	11,2%
Soldador	1	1,0%
Técnico Supervisor	6	6,1%
Topógrafo	2	2,0%
Total	98	100,0%

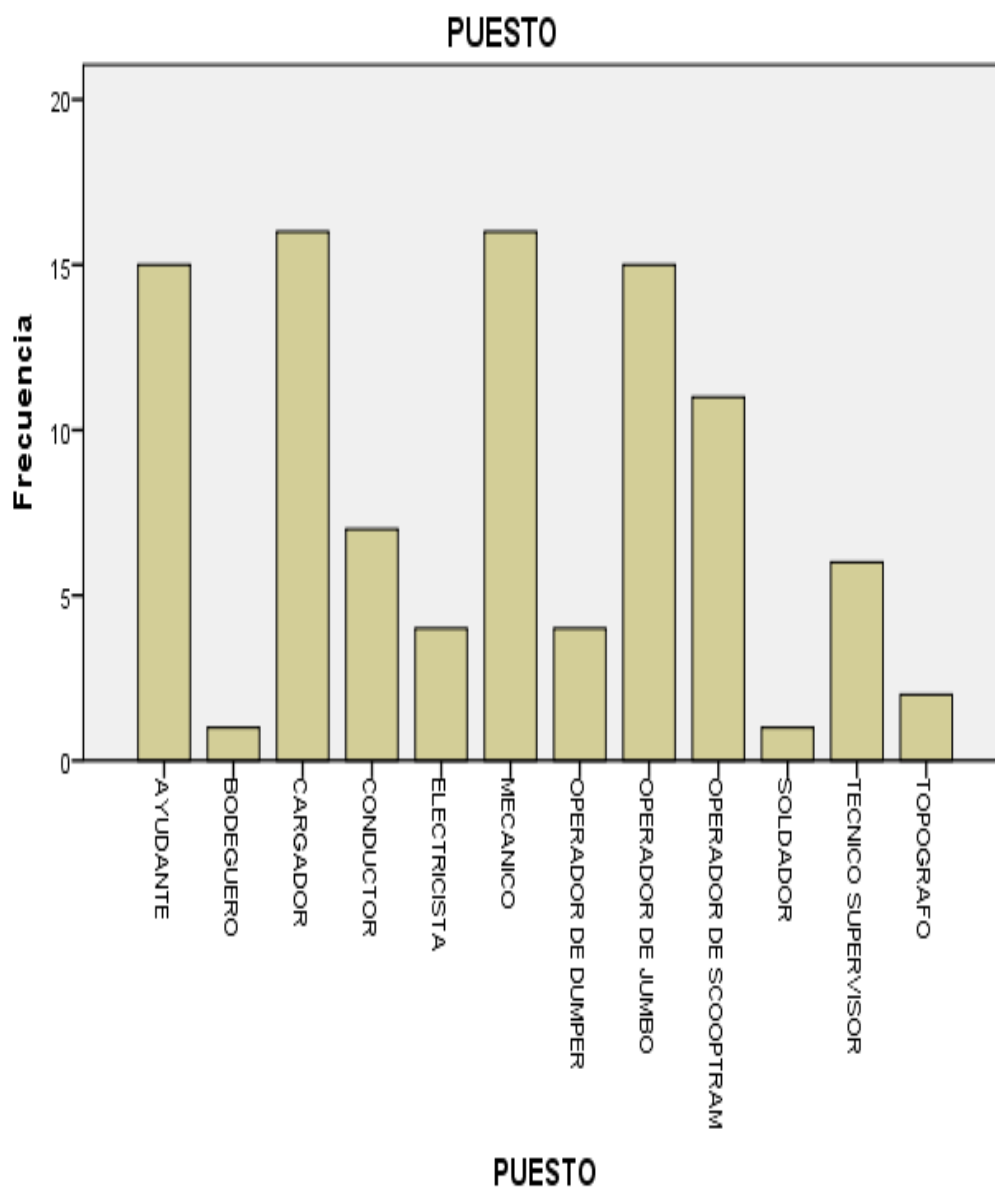
Fuente: Ficha Sociodemográfica

Elaboración: Propia

Análisis de Resultados: En la Tabla N°4, se puede observar que hay más personas con el puesto laboral de mecánico y cargador, con un 16.3% cada uno y las personas con menos frecuencia en los puestos laborales son de soldador, bodeguero y topógrafo con 1%,1% y 2% respectivamente.

Gráfico N°3

Trabajadores mineros estudiados por puesto laboral. Pasco, 2016.



Análisis de Resultados: En el gráfico se puede apreciar que hay más frecuencia en los puestos de trabajo de Mecánico y Cargador, seguido de Ayudante y Operador de Jumbo. Los puestos con menor frecuencia son Bodeguero y Soldador.

Tabla N°5

Trabajadores mineros estudiados por tiempo de relación con su pareja.

Pasco, 2016

Tiempo de relación con su pareja	F	%
1 a 5 años	22	22,4%
5 a 10 años	29	29,6%
10 a 15 años	19	19,4%
15 a 20 años	10	10,2%
20 a 25 años	8	8,2%
25 a 35 años	10	10,2%
Total	98	100,0%

Fuente: Ficha Sociodemográfica

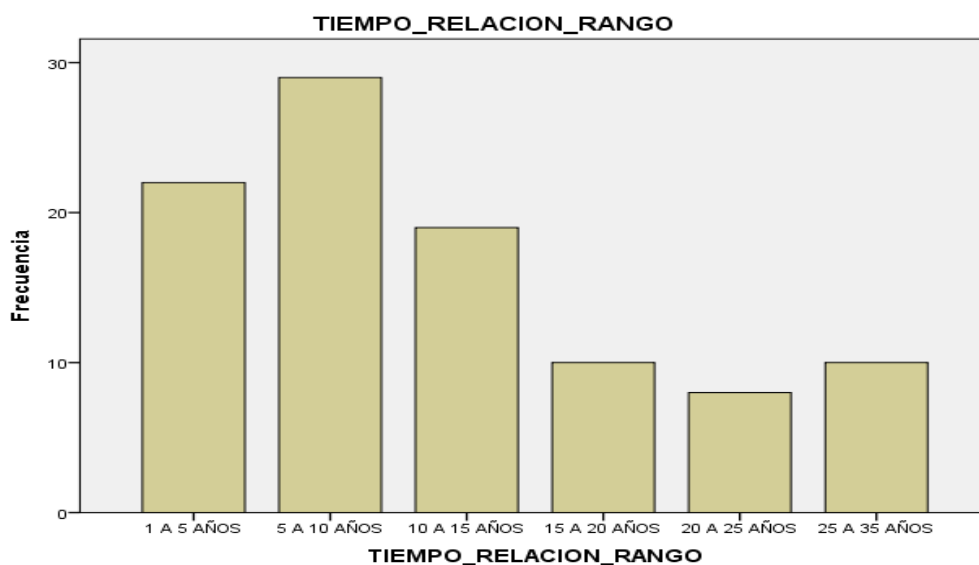
Elaboración: Propia

Análisis de Resultados: En la Tabla N°5, se puede observar que hay más personas con tiempo de relación de pareja de 5 a 10 años, con un 29.6% y las personas con relación entre 20 a 25 años son menos frecuentes con un 8.2%.

Gráfico N°4

Trabajadores mineros estudiados por tiempo de relación con su pareja.

Pasco, 2016.



Análisis de Resultados: En el gráfico se evidencia mayor frecuencia el tiempo de relación entre 5 a 10 años, seguido de 1 a 5 años, el tiempo con menor frecuencia es de 20.

Tabla N°6

Trabajadores mineros estudiados por tiempo de servicio. Pasco, 2016.

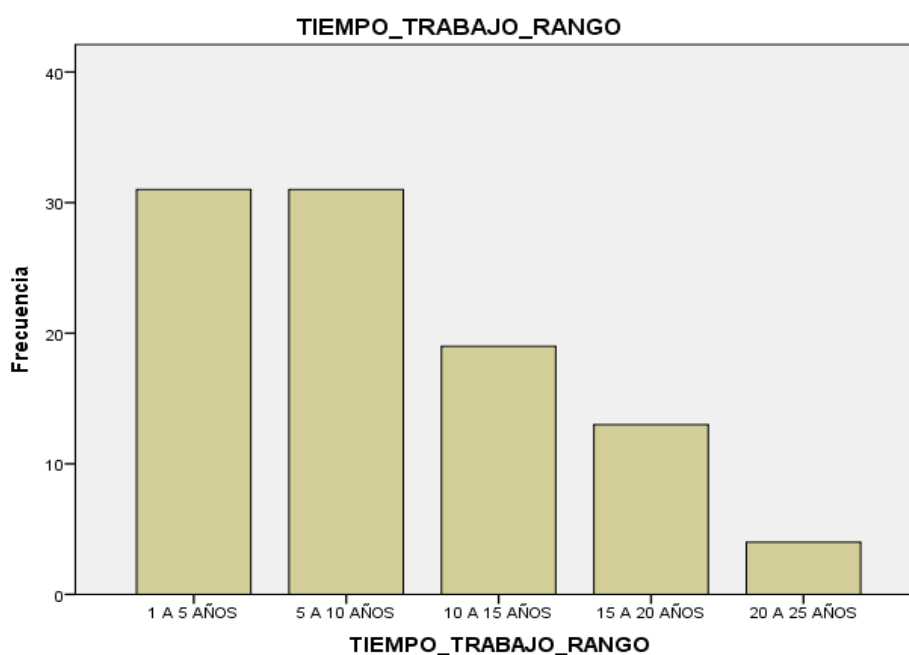
Tiempo de Servicio	F	%
1 a 5 años	31	31,6%
5 a 10 años	31	31,6%
10 a 15 años	19	19,4%
15 a 20 años	13	13,3%
20 a 25 años	4	4,1%
Total	98	100,0%

*Fuente: Ficha Sociodemográfica
Elaboración: Propia*

Análisis de Resultados: En la Tabla N°6, se puede observar que hay más personas con tiempo de servicio de 1 a 5 años y de 5 a 10 años, con un 31.6% cada uno y el tiempo de servicio con menor frecuencia es de entre 20 a 25 años con un 4.1%.

Gráfico N°5

Trabajadores mineros estudiados por tiempo de servicio. Pasco, 2016.



Análisis de Resultados: Se evidencia que hay mayor frecuencia entre 1 a 10 años de tiempo de servicio de los trabajadores y con menor frecuencia de 20 a 25 años.

Teniendo en cuenta que el primer objetivo específico de investigación es de la siguiente manera:

Identificar los Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al estrés en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. "El Porvenir" – Cerro de Pasco, 2016.

Se presenta los siguientes resultados:

Tabla N°7

Estadígrafos de los Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al estrés en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. "El Porvenir" – Cerro de Pasco, 2016.

Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al estrés	N	Mínimo	Máx.	Suma	Media	Desviación estándar
Enfocado al Problema	98	1,00	19,00	1467,00	14,9694	2,92678
Enfocado a La Emoción	98	5,00	20,00	1490,00	15,2041	2,80632
Afrontamiento Evitativo	98	,00	18,00	484,00	4,9388	2,92101

Fuente: Test de Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al Estrés.

Elaboración: Propia

Análisis de Resultados: En la Tabla N°7, se puede observar la descripción estadística de los estilos de los modos de afrontamiento al estrés, en ello el

Estilo de Enfocado a la emoción presenta una media de 15.20, y el Estilo de Enfocado al problema tiene una media de 14.97, y el Estilo de Enfocado a otros estilos tiene una media de 4.94; de los resultados hay una predominancia al estilo de Enfocado a la emoción. En referencia a la desviación estándar se puede apreciar que hay una distribución similar entre los tres modos de afrontamiento, con 2.93, 2.80 y 2.92 respectivamente.

Tabla N°8

Frecuencia de los Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al estrés en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

Frecuencia de los Modos de Afrontamiento al Estrés	F	%
Enfocado a la Emoción	59	60,2%
Enfocado al Problema	39	39,8%
Total	98	100,0%

*Fuente: Test de Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al Estrés.
Elaboración: Propia*

Análisis de Resultados: En la Tabla N°8, se observa la frecuencia de los Estilos de los Modos de Afrontamiento al estrés, en ello se identificó la predominancia por exclusión (considerando el mayor puntaje del Estilo), se identificó un porcentaje de 60.2% para el Estilo de Afrontamiento al Estrés de Enfocado a la Emoción.

Gráfico N°6

Frecuencia de Predominancia de Modos de Afrontamiento al Estrés de los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

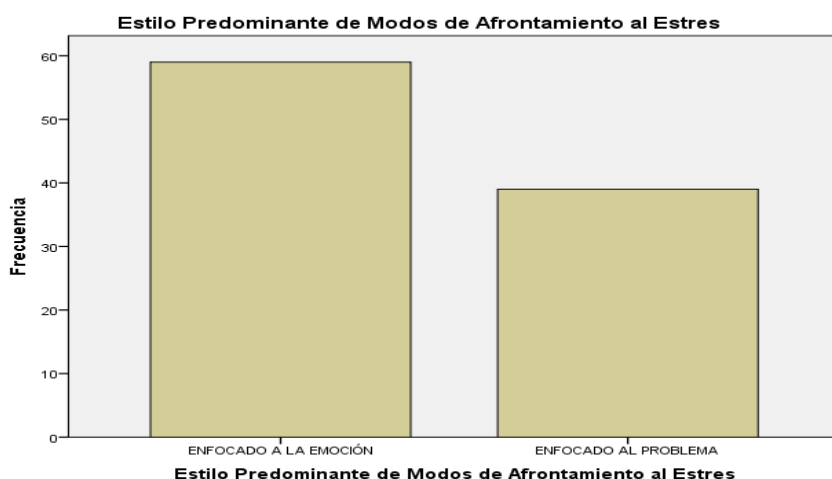


Tabla N°9

Estadígrafos de los Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al estrés enfocado al Problema en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

Modos de Afrontamiento enfocado al problema	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza
Afrontamiento Activo	98	1,00	4,00	3,2347	,72937	,532
Planificación	98	2,00	4,00	3,7041	,55999	,314
La Supresión de Otras Actividades	98	,00	4,00	2,2347	1,21673	1,480
La Postergación del Afrontamiento	98	,00	4,00	2,4796	,86429	,747
La Búsqueda de Apoyo Social	98	1,00	4,00	3,6429	,66192	,438

Fuente: Test de Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al Estrés.
Elaboración: Propia

Análisis de Resultados: En la Tabla N°9, se observa la descripción estadística de los Estilos de los Modos de Afrontamiento al estrés enfocado al problema, en ello se evidencia la media de Afrontamiento Activo con 3.23, Planificación 3.70, Supresión de otras actividades 2.24, Postergación del afrontamiento 2.48, Búsqueda de apoyo Social 3.64. El Modo de afrontamiento Planificación y Búsqueda de apoyo social son predominantes. En referencia a la desviación estándar, hay mayor dispersidad en Supresión de otras actividades, con 1.22.

Tabla N°10

Estadígrafos de los Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al estrés enfocado a la Emoción en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

Modos de Afrontamiento Enfocado a la Emoción	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
La Búsqueda De Soporte Emocional	98	,00	4,00	3,520	,85228
Reinterpretación Positiva Y Desarrollo Personal	98	3,00	4,00	3,887	,31729
La Aceptación	98	1,00	4,00	2,949	,96722
Acudir A La Religión	98	,00	4,00	2,744	,96657
Análisis De Las Emociones	98	,00	4,00	2,295	1,10490

*Fuente: Test de Estilos Predominantes de los Modos de Afrontamiento al Estrés.
Elaboración: Propia*

Análisis de Resultados: En la Tabla N°10, se observa la descripción estadística de los Estilos de los Modos de Afrontamiento al estrés enfocado a la Emoción, en ello se evidencia la media de Búsqueda de soporte emocional con 3.89, Reinterpretación positiva y Desarrollo Personal con 3.70, Aceptación con 2.95, Acudir a la religión 2.74, Análisis de las emociones con 2.3. El Modo de afrontamiento Reinterpretación positiva y Desarrollo Personal y Búsqueda de soporte emocional son predominantes. En referencia a la desviación estándar, hay mayor dispersidad en Análisis de las emociones, con 1.105.

Tabla N°11

Frecuencia de Niveles de Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

Nivel de Bienestar Psicológico	F	%
Excelente	57	58,2%
Adecuado	21	21,4%
Normal	12	12,2%
Bajo	8	8,2%
Total	98	100,0%

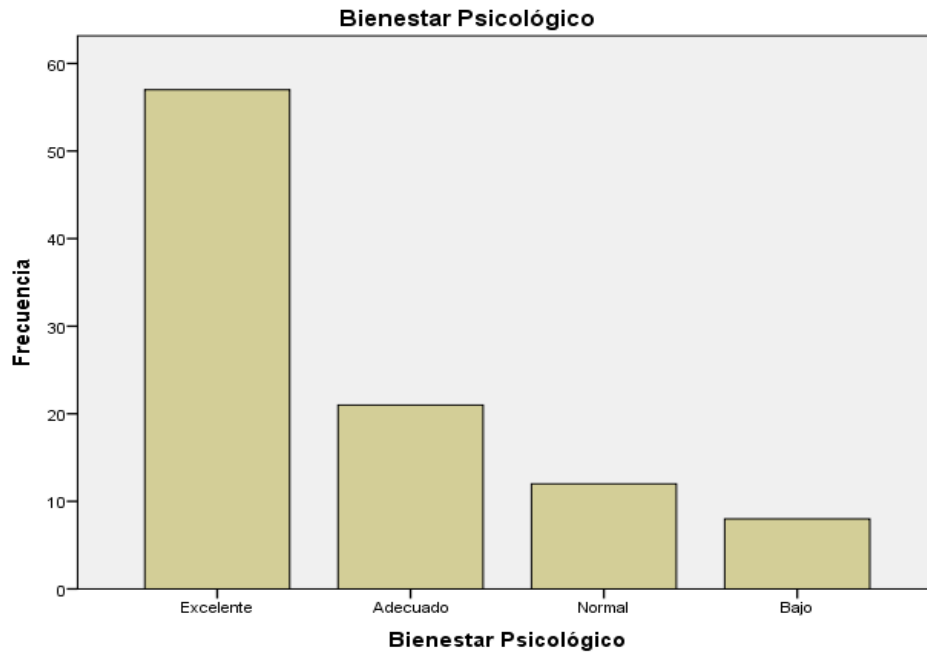
Fuente: Test de Bienestar Psicológico

Elaboración: Propia

Análisis de Resultados: En la Tabla N°11, se observa la frecuencia del Bienestar Psicológico, en ello se evidencia el nivel Excelente con 58.2% y el nivel bajo con un 8.2%.

Gráfico N°7

Frecuencia de Niveles de Bienestar Psicológico, de los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.



Análisis de Resultados: Se aprecia en el gráfico mayor frecuencia en el nivel excelente de Bienestar psicológico, y menor frecuencia en el nivel bajo de Bienestar psicológico.

Tabla N°12

Contingencia de Modos de Afrontamiento al Estrés y Niveles de Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

Modos de Afrontamiento al Estrés y Niveles de Bienestar Psicológico			Enfocado a la Emoción	Enfocado Problema	Total
Bienestar Psicológico	Excelente	Recuento	36	21	57
		% del total	36,7%	21,4%	58,2%
	Adecuado	Recuento	14	7	21
		% del total	14,3%	7,1%	21,4%
	Normal	Recuento	4	8	12
		% del total	4,1%	8,2%	12,2%
		Recuento	5	3	8
	Bajo	% del total	5,1%	3,1%	8,2%
Total		Recuento	59	39	98
		% del total	60,2%	39,8%	100,0%

*Fuente: Test de Bienestar Psicológico
Elaboración: Propia*

Análisis de Resultados: En la Tabla N°12, se observa la contingencia entre Bienestar Psicológico y Modos de afrontamiento al estrés, en ello la asociación entre el nivel excelente y enfocado a la emoción, presenta mayor frecuencia con un 36.7%, seguido de la asociación del nivel excelente con enfocado al problema con un 21.4%. La contingencia con menor frecuencia es el nivel bajo de bienestar psicológico con enfocado al problema de modos de afrontamiento al estrés con un 3.1%.

Tabla N°13

Asociación Nominal Chi cuadrado de Pearson de Niveles de Bienestar Psicológico y Modos de Afrontamiento al Estrés en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

Modos de Afrontamiento al estrés y Niveles Bienestar Psicológico	Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	4,208	3	,240
Razón de verosimilitud	4,127	3	,248
N de casos válidos	98		

*Fuente: Test de Bienestar Psicológico y Modos de Afrontamiento al estrés
Elaboración: Propia*

Análisis de Resultados: En la Tabla N°13 se evidencia que no hay asociación significativa con un valor de Sig. Asintótica de 0.240 y 0.248, los cuales son mayores al nivel de significancia estándar (0.05).

Gráfico N°8

Asociación de Nivel de Bienestar Psicológico, de los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

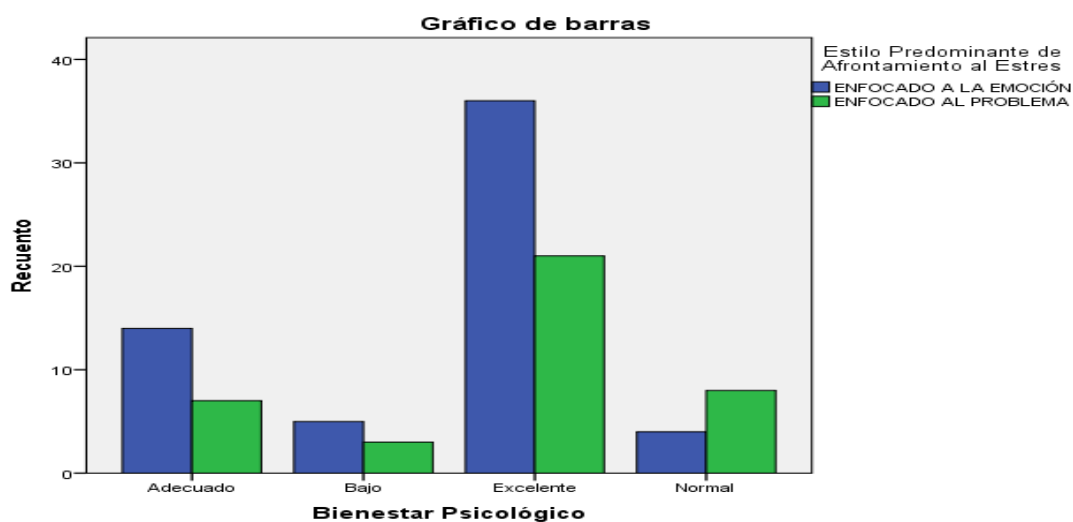


Tabla N°14

Correlación de Pearson de puntajes de Modos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

Correlación entre los Modos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico		
Afrontamiento Evitativo	Correlación de Pearson	-0.048
	Sig.	0.638
	N	98
Enfocado al Problema	Correlación de Pearson	-0.170
	Sig.	0.094
	N	98
Enfocado a la Emoción	Correlación de Pearson	-0.061
	Sig.	0.549
	N	98

En la tabla se evidencia las correlaciones, que da como resultado débiles e indirectas por ser negativas, con el nivel de significancia mayor a 0.05 (no sig.)

Para determinar la significancia estadística se procede a transformar los resultados de correlación de Pearson a puntaje T, de Distribución T de Student, de comparación.

Fórmula para transformar a puntajes T.

$$T = \frac{r_{xy} \sqrt{nyr}}{\sqrt{1 - r_{xy}^2}}$$

T= t de Student

r= correlación X, Y

n= número de sujetos evaluados.

Tabla N°15

Puntajes T de Student de la Correlación de Pearson de puntajes de Modos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.

Modos de Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico		
Afrontamiento	Correlación de Pearson	-0.472
Evitativo	n-2	96
Enfocado al	Correlación de Pearson	-1.69
Problema	n-2	96
Enfocado a la	Correlación de Pearson	-0.60
Emoción	n-2	96

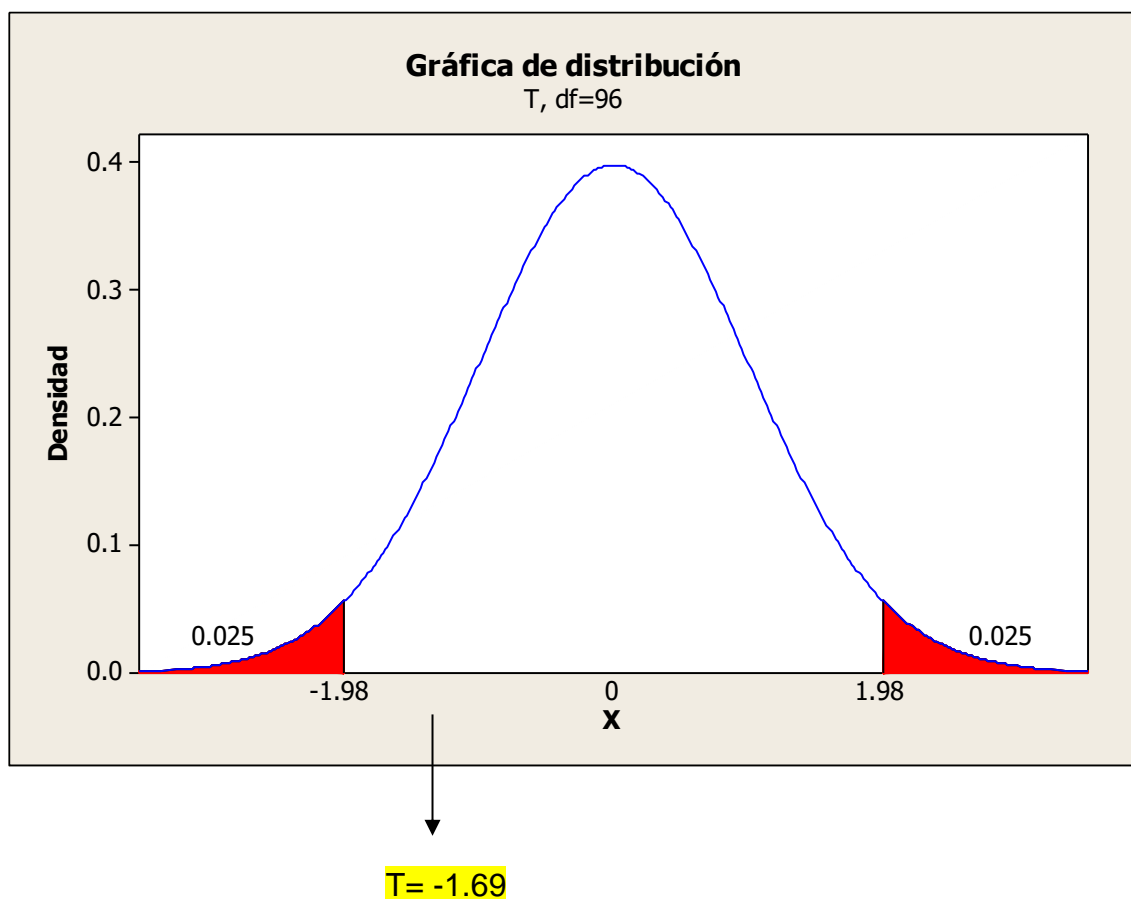
Análisis de Resultados: En la tabla se observa los valores T de Student de la correlación de Pearson de puntajes de Bienestar Psicológico y Modos de Afrontamiento al Estrés, en ello los resultados son negativos. Se contrasta estos resultados en el siguiente gráfico de distribución T de Student (campana de gauss).

Contrastando Hipótesis Específica N°1:

H1: Existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento **enfocado al problema** con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

H0: No existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento **enfocado al problema** con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

Gráfico N°9: Distribución de T de Student



Se puede apreciar el valor T de Student hallado en la correlación de Pearson, que se ubica en la zona de no significancia estadística en el gráfico de distribución T de Student.

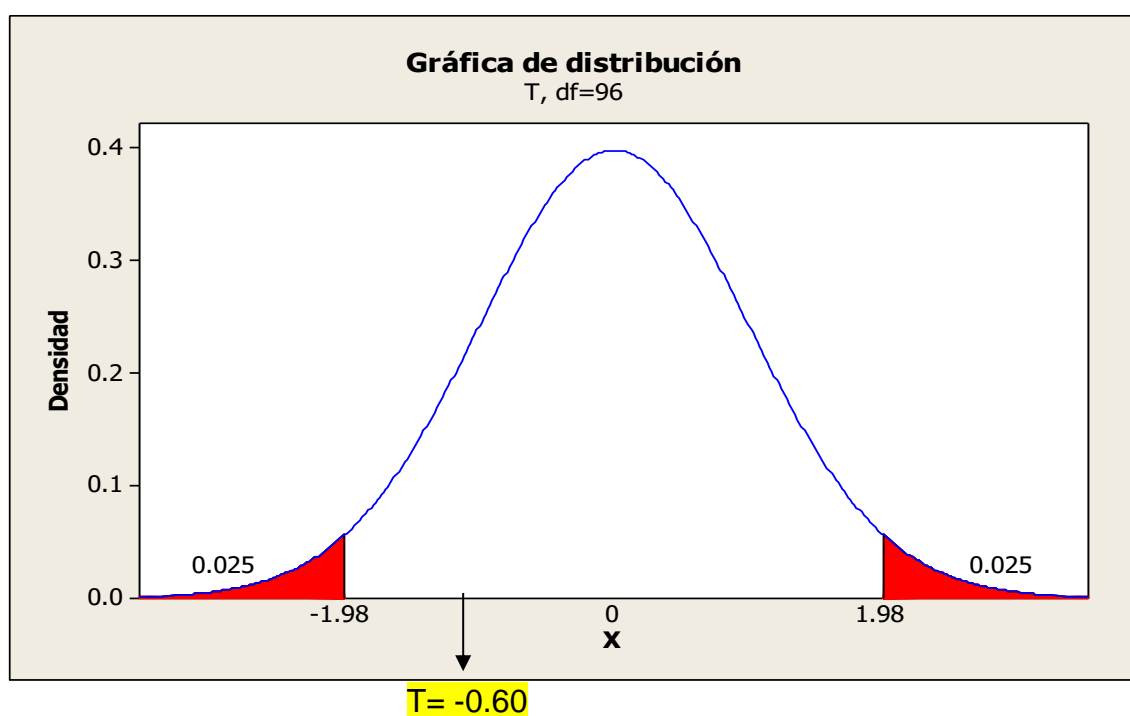
Es decir se ubican en la zona de **no significancia estadística**, por ello se acepta la hipótesis nula, en la cual menciona que **no existe relación estadísticamente significativa** entre los Estilos de Modos de Afrontamiento al Estrés enfocado al Problema, con la variable Bienestar Psicológico.

Contrastando Hipótesis Específica N°2:

H1: Existe relación significativa entre los estilos de **afrontamiento enfocado a la emoción** con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

H0: **No** Existe relación significativa entre los estilos de **afrontamiento enfocado a la emoción** con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

Gráfico N°10: Distribución de T de Student



Se puede apreciar el valor T de Student hallado en la correlación de Pearson, que ninguno se ubica en la zona de no significancia estadística en el gráfico de distribución T de Student.

Es decir se ubican en la zona de no significancia estadística, por ello se acepta la hipótesis nula, en la cual menciona que **no existe relación**

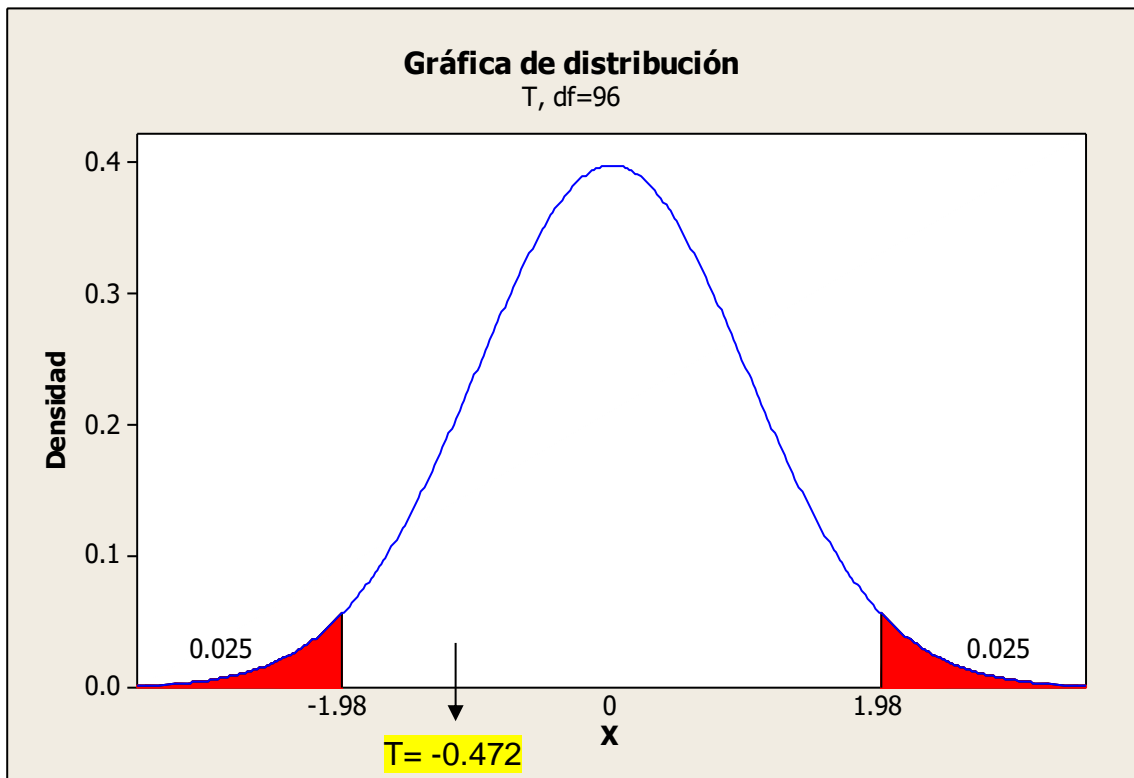
estadísticamente significativa entre los Estilos de Modos de Afrontamiento al Estrés, enfocado a las Emociones con la variable Bienestar Psicológico.

Contrastando Hipótesis Específica N°3:

H1: Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento evitativo con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

H0: No existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento evitativo con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

Gráfico N°11: Distribución de T de Student



Se puede apreciar el valor T de Student hallado en la correlación de Pearson, que no se ubica en la zona de significancia estadística en el gráfico de distribución T de Student.

Es decir se ubican en la zona de no significancia estadística, por ello se acepta la hipótesis nula, en la cual menciona que ***no existe relación estadísticamente significativa*** entre el estilo de afrontamiento evitativo con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.

4.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS

Las hipótesis de esta investigación están en base al diseño descriptivo, y estas están consignadas en las tablas mostradas anteriormente, halladas mediante el porcentaje y la media aritmética.

Aceptándose las hipótesis nulas, las cuales afirman que no existe relación estadísticamente significativa entre los Estilos de Modos de Afrontamiento al Estrés, en sus tres modalidades (Enfocado al Problema, Enfocado a las Emociones y Evitativo) con la variable Bienestar Psicológico.

4.3. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En la tabla N°01, se evidencia que existe más personas que trabajan entre edades de 20 a 50 años con un 91.84%, esto nos indica que es el rango de edad donde las personas son laboralmente más activos.

En la tabla N°2 se observa más personas con escolaridad de secundaria completa con un 59.2%, y con menos frecuencia con universitaria incompleta con un porcentaje de 1%. Esto nos indica que los trabajadores mineros en su gran mayoría no concluyeron sus estudios superiores y por ello se relacionan con la operatividad y labor técnica en la mina.

También se evidencia que existe más personas con estado civil conviviente, con un 64.3%. Esto se puede relacionar al rango de edades de los trabajadores, pues existe una mayor frecuencia de entre 20 y 40 años, entendiendo que hay la creencia de estabilidad económica y formalización de una relación y o familia.

Los puestos laborales con mayor frecuencia son de mecánico y cargador, con un 16.3% respectivamente, debido a que son los puestos que se requiere mayor personal para el manejo y funcionamiento de la empresas mineras.

El tiempo de relación de pareja con mayor frecuencia son de 5 a 10 años con un 29.6%, esto responde a la edad donde los trabajadores forman su familia y una estabilidad personal, en su mayoría se encuentran entre 30 a 40 años.

También se puede observar que el tiempo de servicio con mayor frecuencia son de 1 a 5 años y de 5 a 10 años con un 31.6% respectivamente, esta es la edad donde los trabajadores en su mayoría obtienen una estabilidad laboral y estos se encuentran entre 30 a 40 años respectivamente.

En la tabla N°07 se puede observar en los resultados que la predominancia del estilo de afrontamiento enfocado a la emoción es de 15.20 siendo esta la media, y una desviación estándar de 2.80 respectivamente. Esto se pueda deber a que los trabajadores responde frente al estrés de manera emocional a reducir los sentimientos negativos frente a un estresor ya que muchos de ellos son empáticos entre compañeros de trabajo. También la empresa cuenta con áreas como el área de bienestar social, el cual se encarga de dar condiciones a nivel personal, social y familiar adecuadas a sus trabajadores; también se encuentra el área de psicología la cual brinda realiza evaluaciones constantes de bienestar psicológico, salud preventiva en el trabajo, talleres motivacionales de prevención del estrés y bienestar psicológico. Las condiciones laborales (salario, régimen laboral, beneficios laborales y seguro de trabajo) que la empresa brinda a sus trabajadores es otro indicador de satisfacción laboral que refuerzan dicha variables de esta investigación.

En la tabla N° 09 se aprecia la descripción estadística del Estilo de afrontamiento enfocado al problema, en ello predominan planificación y búsqueda de apoyo social, lo cual nos indica que las personas prefieren hacer un plan de acción para superar determinadas circunstancias, y

búsqueda de factores protectores como el entorno social, esto se puede deber a que la contrata y el área de Seguridad y Salud en el trabajo han venido desarrollando todo este tiempo un programa de capacitación de liderazgo en los trabajadores.

En la tabla N°10 se aprecia la descripción estadística del estilo de afrontamiento enfocado a las emociones, en ello predominan afrontamiento reinterpretación positiva, desarrollo personal y búsqueda de soporte emocional; también se aprecia que el máximo puntaje es de 4 siendo está en la sub área de la búsqueda de soporte emocional y reinterpretación positiva y de desarrollo personal; lo cual describe que las personas prefieren realizarse personalmente un cambio de actitud positiva para superar determinadas circunstancias adversas en el trabajo y búsqueda de factores protectores personales como perspectiva de habilidades y virtudes que generan autoconfianza para afrontar determinadas circunstancias de estrés. Esto se debería a que los trabajadores mineros tienen un estado emocional estable y ello les ayuda a manejar mejor el estrés y que los factores de riesgos psicosociales están debidamente controlados en su área laboral.

En la tabla N°12 se aprecia una mayor frecuencia en el nivel excelente como bienestar psicológico, esto indica que hay satisfacción en el ámbito personal y emocional. Es decir los trabajadores mineros identifican que existe un nivel de bienestar adecuado que se puede deber a que muchos de ellos han desarrollado componentes como la alegría, el afecto y la satisfacción con la vida.

4.4. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

El análisis de los datos indica que los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, presentan altos niveles de bienestar psicológico, por tanto tienden a realizar valoraciones positivas de las metas alcanzadas en lo que llevan de vida, lo que incrementa el grado de satisfacción personal y brinda seguridad para el logro de los objetivos presentes y futuros, este resultado se asemeja a la investigación de Romero (2007) quien señala que a medida que los individuos alcanzan la edad adulta, los niveles de autonomía, dominio del medio y sentimientos positivos de crecimiento personal, comienzan en aumento, lo cual puede ser congruente con los resultados de la presente investigación, donde los participantes tienen una edad promedio adulta.

Scafarelli y Perez (2015) mencionan que existen diferencias significativas en el uso de estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes que están empezando a tener una vida adulta en la vida universitaria, se encuentran en una etapa vital y al mismo tiempo se encuentran en transición ya que no son considerados adolescentes pero tampoco se sienten adultos, lo cual pueden vivir como muy estresados. Por otra parte, a raíz del estudio de la comparación entre variables sexo y estrategia de afrontamiento entre las mujeres y los varones de la muestra. Las mujeres reportaron recurrir con mayor frecuencia que los varones a “buscar apoyo social”, o sea, compartir el problema con otros y buscar apoyo en su resolución, “buscar pertenencia”, o sea, enfocarse en sus relaciones con

los demás en general y, más en concreto, preocuparse por lo que los demás piensan de ellas, “preocuparse”, es decir, expresar temor por el futuro en términos generales o, más específicamente, preocupación por la felicidad futura, y “buscar diversiones relajantes”, es decir, recurrir a actividades de ocio y relajantes a la hora de afrontar sus preocupaciones.

Así mismo también en nuestra investigación encontramos que no existe una correlación significativa entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico y además se identificó una predominancia por exclusión (considerando el mayor puntaje del Estilo), siendo un porcentaje de 60.2% para el Estilo de Afrontamiento al Estrés Enfocado a la Emoción. También se puede observar que un 39.8% de los evaluados presentan un modo de Afrontamiento al Estrés Enfocado al Problema. Puntaje por Exclusión (Se identifica el Estilo predominante). En línea con lo anterior, Fernández - Abascal y Martín (2010), señalan que existen dos tipos de estrés, uno que produce sentimientos positivos y otro que produce efectos negativos, el primero es denominado eustrés, que se refiere a las emociones agradables que experimenta la persona, y genera consecuencias positivas a largo plazo, y el segundo es denominado distrés, que alude a las emociones desagradables que experimenta la persona, y puede generar consecuencias negativas a largo plazo. Por otra parte los autores Fernández- Abascal y Martín (2010) nos indican que las personas cuando están bajo los efectos del afecto positivo, el estilo de afrontamiento a la ejecución de soluciones; además, facilita la regulación emocional. Teniendo en cuenta dicho planteamiento, se puede concluir que en nuestra

investigación encontramos que los trabajadores de la muestra estudiada, al presentar una alta tendencia a utilizar estrategias del estilo activo como reevaluación positiva y resolver el problema, probablemente en situaciones que generan estrés, están bajo los efectos del afecto positivo.

La frecuencia del Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. "El porvenir" – Cerro de Pasco, se evidencia en nuestra investigación que el nivel Excelente es de mayor frecuencia de respuesta con 58.2%, el Nivel Adecuado con 21.4%, el Nivel Normal con 12.2, y el nivel bajo con un 8.2%. En este sentido, el autor plantea que el bienestar psicológico depende de variables como la edad, así como el género y la cultura de las personas. Otros factores son propuestos por Diener et al. (2004) Como se citó en Páramo et al., 2011, quienes consideran el bienestar psicológico como la valoración subjetiva que está influenciada por variables como la salud a largo plazo, condiciones de vida y rasgos de personalidad, que de alguna manera determinan el modo en que el individuo se relaciona con el mundo.

Se observa también la contingencia entre Bienestar Psicológico y Modos de afrontamiento al estrés, ya que se asocia entre el nivel excelente enfocado a la emoción, presenta mayor frecuencia con un 36.7%, seguido de la asociación del nivel excelente enfocado al problema con un 21.4%. La contingencia con menor frecuencia es el nivel bajo de bienestar psicológico enfocado al problema de modos de afrontamiento al estrés con un 3.1%.

En promedio los trabajadores reconocen las emociones que les genera la situación estresante y las expresan a través de llantos, gritos, enojos, etc.

Por lo cual prefieren hacer un plan de acción para superar determinadas circunstancias, y búsqueda de factores protectores y comprensión con el entorno social, lo que les permite distraerse y no pensar en su problema demasiado pronto y complicar más la situación. Como otro resultado encontramos que la frecuencia del Bienestar Psicológico, se evidencia el nivel Excelente con 58.2%, el Nivel Adecuado con 21.4%, el Nivel Normal con 12.2, y el nivel bajo con un 8.2%, de ello se interpreta que a mayor frecuencia de nivel excelente de bienestar psicológico, nos indica que hay satisfacción en el ámbito personal y emocional; y que a menor nivel existe mayor desajuste en el afrontamiento al estrés. En ese sentido los resultados encontrados confirman los planteamientos de Diener (2000), en el que mayores ingresos no aseguran mayor bienestar, en este caso es conocido que los trabajadores de mina tienen mayor ingreso económico, sin embargo esta no es determinante en el Bienestar Psicológico total, además los hallazgos de Diener señalan que los mayores ingresos no alternan significativamente las características individuales de bienestar, pueden haber incrementos a corto plazo , pero estas tienden a una adaptación dinámica con el tiempo.

Según Carver (1989) quien menciona que las condiciones individuales, situacionales y socioculturales, existen distintas respuestas de afrontamiento en las personas, siendo algunas beneficiosas, mientras que otras no pueden serlo. Además, el proceso de afrontamiento es algo

dinámico y va cambiando según se enfrente la situación. De los resultados obtenidos se identificó la predominancia por exclusión (considerando el mayor puntaje del Estilo), se identificó un porcentaje de 60.2% para el Estilo de Afrontamiento al Estrés de Enfocado a la Emoción. La predominancia del Estilo de afrontamiento Enfocado a la Emoción.

También se puede observar que un 39.8% de los evaluados presentan un modo de Afrontamiento al Estrés Enfocado al Problema. Puntaje por Exclusión (se identifica el estilo predominante) de ello se puede concluir que el Estilo de afrontamiento Enfocado a las emociones, ayuda al afrontamiento Reinterpretación positiva y Desarrollo Personal y Búsqueda de soporte emocional, lo cual explica que las personas prefieren realizarse personalmente y cambio de actitud positiva para superar determinadas circunstancias adversas, y búsqueda de factores protectores personales como perspectiva de habilidades y virtudes que generan autoconfianza para afrontar determinadas circunstancias de estrés.

Correales & Gómez (2011) en su investigación encuentran que el bienestar psicológico permite el análisis de 4 áreas importantes en la vida de los sujetos: subjetividad, el área material, el ámbito laboral y la relación de pareja. Estas áreas se analizan en relación al trabajo que desempeñan y el contexto en el que se encuentran inmersos. Los resultados obtenidos indican que en los mineros el Bienestar Laboral se encuentra entre los niveles bajo y muy bajo, de lo cual podría pensarse que se deba a que las condiciones laborales de seguridad, y salubridad no se encuentran

cubiertas, dado que el carácter ilegal de las minas donde se desarrolla el trabajo. En contraste nosotros encontramos que la contingencia con menor frecuencia es el nivel bajo de bienestar psicológico enfocado al problema de modos de afrontamiento al estrés

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES

- No existe relación estadísticamente significativa entre los Estilos de Modos de Afrontamiento al Estrés enfocado al Problema, con la variable Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.
- No Existe Relación significativa entre los estilos de afrontamiento enfocado a la emoción, al problema y otros estilos con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, 2016.
- Los estilos de afrontamiento que prefieren usar los trabajadores mineros son: modos de afrontamiento a la emoción (60,2%) y modos de afrontamiento al problema (39,8%).
- Los estilos afrontamiento al estrés predominante en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, son aquellos enfocados al problema (3.70%) y los modos de afrontamiento enfocado a la emoción esta la estrategia de búsqueda de apoyo social (3.64%).
- Los estilos de afrontamiento de menor preferencia que usan los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. El Porvenir – Cerro De Pasco, son: evitativos de modos de

afrontamiento en ello se evidencia la media de Negación con 1.78, Conductas inadecuadas con 1.14, Distracción con 1.77.

- La frecuencia del nivel de bienestar psicológico más frecuente es la excelente con 58.2%.
- Los instrumentos de investigación fueron adaptados a la realidad de la población de los trabajadores mineros de Cerro de Pasco, para ello se hizo uso del Criterio de Jueces, el Índice de Discriminación y el Alfa de Cronbach. Obteniendo la confiabilidad del cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE) con significancia positiva considerable con 0,703 y en el Bienestar Psicológico (EBP) con significancia positiva con 0,897.
- En el análisis complementario de los resultados del modo de afrontamiento al estrés predominan el nivel enfocado a la emoción sobre el nivel enfocado al problema.
- En el análisis complementario de los resultados del Bienestar Psicológico predomina el nivel alto, según su estado civil, se encontró que las puntuaciones de los trabajadores mineros que tienen pareja, superan a los que no la tienen. Según la situación laboral y rango de edad, no existen diferencias estadísticamente significativas, respecto al Bienestar Psicológico de los trabajadores mineros. Finalmente según el puesto laboral, las puntuaciones de los trabajadores mineros de puestos de cargador y mecánico, superan a los ayudantes y operadores de jumbo.

5.2. SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES

- Se sugiere realizar investigaciones desde la perspectiva de la Psicología positiva en el ámbito minero con el fin de descubrir estrategias y poder ser aplicados para mejorar la calidad de vida de los trabajadores.
- Se sugiere a la oficina del departamento psicológico de la empresa contratista minera la utilización del Cuestionario Modos de afrontamiento al estrés (COPE) y de la Escala de Bienestar Psicológico en la población minera pues han sido adaptadas a este tipo de población.
- A partir de los resultados encontrados en esta investigación, el área de psicología de la empresa contratista se sugiere la elaboración de programas para fortalecer los factores protectores que presentan los trabajadores mineros.
- Se recomienda al servicio de Psicología elaborar e implementar un plan de intervención en abordaje a los trabajadores mineros que implique un tratamiento para potenciar estrategias de afrontamiento al estrés y al bienestar psicológico, enfocadas a la planificación y búsqueda de apoyo social; así como visitas domiciliarias y terapias de grupo.
- Que en las reuniones semanales de los trabajadores mineros se toque el tema del bienestar psicológico y el estrés laboral para generar reflexión y medidas de acción por sí mismos.

- Se recomienda promover dentro del plan de estudio de psicología la asignatura de psicología ocupacional y que también se promueva las prácticas específicamente en el área ocupacional, teniendo en cuenta los resultados de la investigación nos ayudan a reforzar conceptos concretos en el Perú en dicho campo.
- Mejorar las condiciones laborales y materiales para los trabajadores mineros, y estos puedan encontrar mayores facilidades para el desempeño de su trabajo, de esta manera se esté cubriendo la parte de seguridad en el trabajo en las distintas áreas de la empresa minera. También se debe de fomentar el bienestar en los trabajadores mineros, además de una capacitación de bienestar psicológico.

BIBLIOGRAFIA

- Acencio, A. (2015). "Resiliencia y Estilos de Afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un Hospital Estatal de Chiclayo 2013" .*Tesis para optar el título profesional de licenciado en Psicología*. Chiclayo. Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Retrieved from <http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/236/1/http://tesis.usat.edu.pe/jspui/handle/123456789/438.pdf>
- Acevedo, J., Fernández-D'Pool, J., & Fernández, P. (2005). Estrés organizacional, depresión y afrontamiento en trabajadores petroleros. *Salud de Los Trabajadores*, 13(1), 7–17. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1411243&info=resumen&idioma=SPA>
- Aparicio M. & Marsollier R. (2011). El Bienestar Psicológico En El Trabajo Y Su Vinculación Con El Afrontamiento En Situaciones Conflictivas. *Psicoperspectivas*, 10, 209–220. <http://doi.org/10.2225/PSICOPERSPECTIVAS-VOL10-ISSUE1-FULLTEXT-10>
- Argyle, M. (1993) ."Psicología y Calidad de vida". Madrid. Intervención psicosocial. *Revista sobre igualdad y calidad de vida*, 2 (6), 5-15.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York: Routledge., 2a, 147.

- Arias, F., & González, M. (2009). Estrés, agotamiento profesional (burnout) y salud en profesores de acuerdo a su tipo de contrato. *Ciencia & Trabajo*, 4(2), 172–176. Retrieved from <http://documents.mx/documents/burnout-y-salud-arias-galicia.html>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215. [This is Bandura's seminal article in which he introduced the construct of self-efficacy.]
- Ballesteros, B., Medina, A. y Caicedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Universitas Psicológica*. 5 (2), 239-258.
- Barrueto G.& Seclen L. A. (2011). *“Bienestar Psicológico y Clima Laboral en trabajadores del Hotel Paraíso.” Tesis para optar el título profesional de licenciado en Psicología*. Universidad Señor de Sipán.
- Benavides, R. (2012). *La Minería Responsables y sus Aportes al Desarrollo del Perú. Comunica SAC (Primera)*. Lima. Retrieved from http://www.mzweb.com.br/bvn/La_Mineria_Responsable_y_sus_Aportes_a_l_Desarrollo_del_Peru_Por_Roque_Benavides_Ganoza.pdf
- Caballero, J., Alfaro, M., Nuñez, Y., & Torres, H. (2009). Violencia psicológica contra la mujer por su pareja en el Perú.
- Carver, Ch., Scheier, M. y Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
- Casuso, L. (1996). Adaptación de la Prueba COPE sobre estilos de

afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Tesis de licenciatura no publicada. Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

Camayoc, N. I. (2013). *Tesis para optar el título profesional de licenciado en Psicología- "Razones para vivir y Modos de Afrontamiento al Estrés en Internos del Pabellón IX y de Mujeres del Establecimiento Penitenciario de Huánuco - 2013" realizado para la Universidad Nacional*. Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

Castillo Duran, M. (2015). INFORME SECTORIAL PERÚ: SECTOR ELÉCTRICO Resumen Ejecutivo Entorno Económico. *Pacific Credit Rating*, 1(511), 1–13.

Cirera, Y., Elaine, A., Rueda, V., & Ferraz, O. (2012). Impacto de los estresores laborales en los profesionales y en las organizaciones. Análisis de investigaciones publicadas. *Invenio*, 15(29), 67–80.

Cifre, E. (1999). Bienestar psicológico, características del trabajo y nuevas tecnologías: validación- ampliación del modelo vitamínico de Warr. Tesis doctoral. Castellón: Publicaciones de la Universitat Jaume I. Recuperado el 16 de setiembre de 2009 de http://www.tesisenxarxa.net/TDX/TDX_UJI/TESIS/AVAILABLE/TDX-0527108-094150/cifre.pdf

Correales, M. C., & Gómez, A. M. (2011). *Bienestar Psicológico de los mineros de la mina "La Playa" del municipio de Amagá*. *Psicothema*. Corporación Universitaria Lasallista.

- Cuadra, H. & Florenzano, R. (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, 12(1), 83-96.
- Diener, E., Oishi, S. & Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E. & Seligman, M. E. P. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. 5(1), 1-26. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1–26.
- Diener, E. & Diener, M. (1995). Cross Cultural Correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4),653-663.
- Durán, M. (2010). Bienestar psicológico: El estrés y la calidad de vida en el contexto laboral. *Revista Nacional de Administración*, 1(1), 71–84. Retrieved from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3698512>
- Fernández-Abascal, E. G. y Martín, M. D. (2010) Estrés positivo y efectos positivos. *Revista Crítica*, (968), pp. 22-25. Recuperado de: http://www.revista.critica.com/administrator/components/com_avzrevistas/pdfs/81fc762b2b2109873decaadedfb636b4-968-Atrapados-por-el-estr--s-jul-ago-2010--deleted-509a3f3a-2cee73-8b8170ee-.pdf
- Flores B., (2014) “Personalidad y modos de afrontamiento al estrés en personas que frecuentan el Gimnasio”. *Tesis para optar el título profesional de licenciado en Psicología*. Universidad Nacional Hermilio Valdizan.

- Gaeta González, M. L., & Martín Hernández, P. (2009). *Estrés y Adolescencia: Estrategias de Afrontamiento y Autorregulación. STVDIVM, Revista de Humanidades* (Vol. 15).
- Gale, C., & Oakley-Browne, M. (2002). Generalised anxiety disorder. *Clinical Evidence*, (8), 974–990.
- Garduño-Juárez, M. (2008). Prevalencia del síndrome de Burnout en residentes y médicos de base de anestesiología del Hospital General de México. *Revista Mexicana de Anestesiología*, 31, S259-S262.
- García Izquierdo, M. P., & Velandrino, A. (1995). Evaluación del burnout: estudio de la fiabilidad, estructura empírica y validez de la escala epb. *ansiedad y estrés*.
- Gastañaduy Fiestas, K. G. (2013). *Motivación intrínseca, extrínseca y bienestar psicológico en trabajadores remunerados y voluntarios*. Pontificia Universidad Católica del Perú. Retrieved from <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/5012>
- Gross, J. & John, O. (2010). Individual differences in two emotion regulation processes implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348. <http://doi.org/10.4090/juee.2008.v2n2.033040>
- Hernández, R., Fernández C., & Baptista M. del P, (2010). *Metodología de la investigación*. Retrieved from <http://www.casadellibro.com/libro-metodologia-de-la-investigacion-5-ed-incluye-cd-rom/9786071502919/1960006>

Heylighen F., Rosseel E. & Demeyere F. (eds.) (1990): *Self-Steering and Cognition in Complex Systems. Toward a New Cybernetics*, (Gordon and Breach, New York).

Izquierdo, D. G., García Godoy, J. F., Chicheri García, I. L., Delgado, A. M., Jiménez, S. G., & Vázquez, L. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE). *Psicothema*, 20(1), 155–165.

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y Procesos Cognitivos*. (Martinez de la Roca, Ed.) (Libros Uni, Vol. 01). España.

Leka, S., Griffiths, A., & Cox, T. (2004). La organización del trabajo y el estrés. *Serie Protección de La Salud de Los Trabajadores de Los Trabajadores* N° 3, 1 – 37. Retrieved from http://www.who.int/occupational_health/publications/pwh3sp.pdf

Lee, G. R., Seccombe, K., & Shehan, C. L. (1991). Marital status and personal happiness: An analysis of trend data. *Journal of Marriage and the Family*, 53, 839-844.

López B., Osca A, Rodriguez M. de la F.. (2008). Estres de rol, implicacion con el trabajo y burnout en soldados profesionales espanoles. *Revista Latinoamericana de Psicologia VO - 40, 2(2)*, 293. Retrieved from <http://ezproxy.unal.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=edsgao&AN=edsgcl.185330256&lang=es&site=eds-live>

Locke, H.J. y Wallace, K.M. (1959). "Short Multi-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity", *Marriage and Family Living*, 21, pp. 329-343.

Mañas, I. (2007). Nuevas terapias psicológicas: la tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-34.

Méndez & Berrueta, L. H. (2011). El trabajo minero: accidente, enfermedad y muerte. *El Cotidiano*, (169), 71–82. Retrieved from <http://redalyc.org/articulo.oa?id=32519776008>

Merino, P., Campos, J., Artazcoz, L., Benavides, F. G., Rica, C., & Salvador, E. (2007). Comparación metodológica de las encuestas de condiciones de trabajo y salud de Latinoamérica Introducción Objetivos Metodología Resultados.

Meza, M. (2003). Estrés laboral en profesionales de Enfermería: estudio sobre evaluación cognoscitiva y afrontamiento. *Enfermería En Costa Rica*, 1–8. Retrieved from <http://www.binasss.sa.cr/revistas/enfermeria/v25n1/7.pdf> <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Estrés+laboral+en+profesionales+de+Enfermería+:+Estudio+sobre+evaluación+cognoscitiva+y+afrontamiento#0> <http://scholar.google.com/scho>

Millán, A. & D' Aubeterre, M. E. (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana. *Revista CES Psicología*, 4(1), 52–71. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3672741.pdf>

- Millán, A. C., & Aubeterre, M. E. D. (2011). Validación de la Escala de Bienestar Psicológico en una muestra multiocupacional venezolana, (175), 52–71.
- Ministerio del Trabajo. (2005). Reglamento de seguridad y salud en el trabajo, 21.
- OIT. (2002). *Condiciones de trabajo, seguridad y salud ocupacional en la minería del Perú*. Retrieved from <http://www.ibcperu.org/doc/isis/12903.pdf>
- OIT, L. A. (2001). *Trabajo La OIT: Antes y Ahora. Revista de la OIT*.
- Oramas, A., Santana, S., & Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7(1-2), 34-39.
- Rivero, Á., Corral, A. del, Cabrero, B., Martínez, I., & Pescador, G. (2005). *La conciliación de la vida familiar y la vida laboral: Situación actual, necesidades y demandas. Ministerio de la Mujer*.
- Rodríguez Carvajal, R., & Rivas Hermosilla, S. de. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina Y Seguridad Del Trabajo*, 57, 72–88. <http://doi.org/10.4321/S0465-546X2011000500006>
- Ryff C., (1989). "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069- 1081.

- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-66.
- Rojas, C., & Rivera, T. S. (2014). Nivel de Estrés y su Relación con las Estrategias de Afrontamiento de las Internas de Enfermería. Hospital de Trujillo - 2013. *Cientifi-K*, 2(1), 20–25. Retrieved from file:///C:/Users/Noemi/Downloads/285-818-1-PB.pdf
- Romero, A, Brustad, R y García, A. (2007). Bienestar Psicológico y su uso en la Psicología de ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología de Ejercicio Y El Deporte*, 2-2, 31–52.
- Sánchez, J. (1998). Escala de Bienestar Psicológico (EBP). Madrid: TEA.
- Salazar, V. & Sánchez, R. (1992) Estudio piloto para validar el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de Caver en su forma disposicional. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. y Grau, R. (2001). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21, 170–180.
- Salanova, M. (2008): “Organizaciones saludables y desarrollo de recursos humanos”, *Estudios Financieros*, 303, 179-214.
- Salas Dahlqvist, J. (2010). *Bienestar psicológico y síndrome de Burnout en docentes de la UGEL N° . 7*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Scafarelli, L. M. T., & Pérez, R. C. G. (2015). Estrategias De Afrontamiento Al Estrés En Una Muestra De Jóvenes Universitarios Uruguayos Coping Strategies in a Sample of Uruguayan University Students. *Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165–175. Retrieved from <http://ojs.ucu.edu.uy/index.php/portal/article/view/121>

Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J. J., y Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y de la salud*, 5, 15-28. Recuperado de: www.researchgate.net/publication/.../32bfe5118bfe978502.pdf

Vielma, R. J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo: Una breve revisión teórica. *Educere: Revista Venezolana de Educación*, 14(49), 265–275. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3656542> \n <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3656542&orden=296971&info=link>

Warr, P. (2007). *Work, happiness and unhappiness*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Warr, P. (2013). Fuentes de felicidad e infelicidad en el trabajo: Una perspectiva combinada. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 29(3), 99-106. doi:10.5093/tr2013a15

PÁGINAS WEB:

- ❖ <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3656542\nhttp://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3656542&orden=296971&info=link>.
- ❖ http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/438/1/TL_Ascencio_Puicon_AnaisJackelin.pdf.
- ❖ <http://ojs.ucv.edu.pe/index.php/CIENTIFI-K/article/view/285>
- ❖ http://tesis.luz.edu.ve/tde_arquivos/104/TDE-2011-06-29T14:56:31Z-1301/Publico/Fernandez_Patricia.pdf
- ❖ <https://es.scribd.com/doc/207578520/TESIS-BIENESTAR-CLIMA-COMPLETA-docx>
- ❖ http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/659/1/BIENESTAR_PSICOLOGICO_MINEROS%20LAPLAYA_MUNICIPIO_AMAGA.pdf
- ❖ <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/5012>
- ❖ http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5012/GASTANADUY_FIESTAS_KARLA_MOTIVACION_VOLUNTARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ❖ http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5012/GASTANADUY_FIESTAS_KARLA_MOTIVACION_VOLUNTARIOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- ❖ Organización Mundial de la Salud. La depresión Nota descriptiva N° 369, 2012. [consultado: 2012, octubre 14] en: http://repository.lasallista.edu.co/dspace/bitstream/10567/659/1/BIENESTAR_PSICOLOGICO

- ❖ <https://es.scribd.com/doc/207578520/TESIS-BIENESTAR-CLIMA-COMPLETA-docx>.
- ❖ Serna J. (2013) niveles de la depresión, web consultas en <http://www.webconsultas.com/depresion/tipos-de-depresion-292>
- ❖ <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/reduug/6004/1/TESIS%20DE%20GRADO%20Alexandra.pdf>
- ❖ <file:///C:/Users/RESIDENCAPORVENIR/Downloads/107181-427631-1-PB.pdf>
- ❖ <http://reme.uji.es/articulos/numero37/article6/article6.pdf>
- ❖ http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212010000200004&script=sci_arttext
- ❖ <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2012/05/42/Yuman-Laura.pdf>
- ❖ Organización Mundial de la Salud (2003), disponible en <http://who.int/es/>.
- ❖ <http://eprints.ucm.es/11578/1/T32253.pdf>.
- ❖ http://m.tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/416/MIKKELSEN_RAMELLA_FLOR_SATISFACCION_CON_LA_VIDA.pdf?sequence=1
- ❖ <http://www.psicoperspectivas.cl/index.php/psicoperspectivas/article/viewFile/125/131>
- ❖ <http://www.ratingspcr.com/uploads/2/5/8/5/25856651/sectorailminero-201412-fin.pdf>
- ❖ Psychological and Subjective Wellbeing: A Proposal of internationally comparable indicators” de Emma Samman, Working Paper, December

2007, disponible en www.ophi.org.uk v2 ver notas anteriores en www.revistahumanum.org .

- ❖ <http://www.oit.org.pe/WDMS/BIB/pub/doctrab/dt145.pdf><http://www.peru.gob.pe/docs/PLANES/1682/PLAN1682Plandedesarrollocpncertadoal20212011.pdf>
- ❖ http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/1554/ROMERO_SALETTI_SILVANA_ESTRES_BULIMIA.pdf;jsessionid=2A831C1CBFB10007F4583AD734C2FB2D?sequence=1
- ❖ http://tesis.usat.edu.pe/jspui/bitstream/123456789/462/1/TL_VilchezFloresKarla_VilchezManzanaresRossella.pdf

ANEXOS

Anexo N°01

EJEMPLAR DE LOS INSTRUMENTOS

ADAPTADO POR CAMAYOC, N. (2013)

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRES (COPE)

Indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

SIEMPRE: SI

NUNCA: NO

N°	ITEM	SI	NO
1	Trato de estar ocupado para olvidarme de mis problemas		
2	Tengo que planificar para solucionar el problema.		
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema		
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7	Busco algo bueno de lo que está pasando		
8	Aprendo a convivir con el problema		
9	Busco ayuda de Dios.		
10	Emocionalmente me altero y no controlo mis emociones		
11	No me es fácil aceptar que el problema ha ocurrido.		
12	Dejo de lado mis metas		
13	Me decido a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente.		
14	Dedico todo mi esfuerzo para hacer algo sobre mi problema		

15	Elaboro un plan de acción		
16	Me decido a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17	Dejo de lado el problema, hasta que se presente el momento oportuno.		
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema		
19	Busco el apoyo emocional de mis amigos o familiares		
20	Trato de ver el problema en forma positiva		
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22	Deposito mi confianza en Dios		
23	Expreso mis emociones		
24	Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25	Dejo de perseguir mis metas		
26	Hago otras cosas o miro televisión para pensar menos en el problema		
27	Hago paso a paso lo que tengo que hacer		
28	Me pongo a pensar que acciones debo realizar para solucionar el problema		
29	Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto		
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo		
33	Aprendo algo de la experiencia		
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36	Siento mucha alteración emocional y lo expreso a otros		
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38	Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionan al problema		
40	Yo mismo tengo que controlar el problema		
41	Busco la mejor manera de controlar el problema		
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para		

	enfrentar el problema		
43	Evito hacerlo algo demasiado pronto		
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45	Busco la simpatía y comprensión de alguien		
46	Trato de actuar mejor a consecuencia de la experiencia		
47	Acepto que el problema ha sucedido		
48	Rezo más de lo usual		
49	Me altero emocionalmente y estoy atento al problema		
50	Me digo a mí mismo: "Esto no es real"		
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52	Duermo más de lo usual.		

ANEXO N°02

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO (EBP)

INSTRUCCIONES: Marque con un aspa (X) en la casilla que mejor se ajuste a su caso después de leer cada una de las frases que aparecen en la página siguiente: Teniendo en cuenta las siguientes indicaciones

NUNCA si nunca le ha sucedido; **ALGUNAS VECES**, si algunas veces se ha sentido ilusionado; **BASTANTES VECES**, si esto le ocurre más a menudo; **CASI SIEMPRE**, si con frecuencia se siente usted así y **SIEMPRE** si usted se siente de esta forma en casi todos los momentos.

POR FAVOR NO DEJE NINGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR

¡GRACIAS!

N°	ÍTEMS	Nunca	Algunas Veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1	Acostumbro a ver el lado favorable de las cosas.					
2	Me gusta transmitir mi felicidad a los demás.					
3	Me siento bien conmigo mismo.					
4	Todo me parece interesante.					
5	Me gusta divertirme.					
6	Me siento jovial.					
7	Busco momentos de distracción y descanso.					
8	Tengo buena suerte.					
9	Estoy ilusionado.					
10	Se me han abierto muchas puertas en mi vida.					
11	Me siento optimista.					
12	Me siento capaz de realizar mi trabajo.					

13	Creo que tengo buena salud.					
14	Duermo bien y de forma tranquila.					
15	Me creo útil y necesario para la gente.					
16	Creo que me sucederán cosas agradables.					
17	Creo que como persona (padre, esposo, trabajador) he logrado lo que quería.					
18	Creo que valgo tanto como cualquier otra persona.					
19	Creo que puedo superar mis errores y debilidades.					
20	Creo que mi familia me quiere.					
21	Me siento "en forma".					
22	Tengo muchas ganas de vivir.					
23	Me enfrento a mi trabajo y a mis tareas con buen ánimo.					
24	Me gusta lo que hago.					
25	Disfruto de las comidas.					
26	Me gusta salir y ver a la gente.					
27	Me concentro con facilidad en lo que estoy haciendo.					
29	Siento que todo me va bien.					
30	Tengo confianza en mí mismo.					
31	Vivo con cierto desahogo y bienestar.					
32	Puedo decir que soy afortunado.					
33	Tengo una vida tranquila.					
34	Tengo lo necesario para vivir.					
35	La vida me ha sido favorable.					
36	Creo que tengo una vida asegurada, sin grandes riesgos.					
37	Creo que tengo lo necesario para vivir cómodamente.					

38	Las condiciones en que vivo son cómodas.					
39	Mi situación es relativamente próspera.					
40	Estoy tranquilo sobre mi futuro económico					
41	Mi trabajo es creativo, variado, estimulante.					
42	Mi trabajo da sentido a mi vida.					
43	Mi trabajo me exige aprender cosas nuevas.					
44	Mi trabajo es interesante.					
45	Mi trabajo es monótono, rutinario, aburrido.					
46	En mi trabajo he encontrado apoyo y afecto.					
47	Mi trabajo me ha proporcionado independencia					
48	Estoy discriminado en mi trabajo.					
49	Mi trabajo es lo más importante para mí.					
50	Disfruto con mi trabajo.					
51	Atiende el deseo sexual de mi esposa.					
52	Disfruto y me relajo con las relaciones sexuales.					
53	Me siento feliz como esposo.					
54	La sexualidad sigue ocupando un lugar importante en mi vida.					
55	Mi mujer manifiesta cada vez menos deseo de realizar el acto sexual.					
56	Cuando estoy en casa no aguanto a mi mujer en ella todo el día.					
57	Mis relaciones sexuales son ahora poco frecuentes					
58	Mi pareja y yo tenemos una vida sexual activa.					

59	No temo expresar a mi mujer mi deseo sexual.					
60	Me cuesta conseguir la erección.					
61	Mi interés sexual ha descendido					
62	El acto sexual me produce dolores físicos, cosa que antes no me ocurría					
63	Mi esposa y yo estamos de acuerdo en muchas cosas.					
64	Hago con frecuencia el acto sexual.					
65	El acto sexual me proporciona placer.					

ANEXO N° 03

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTO	METODOLOGÍA
<p><i>¿Cuál es la Relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los trabajadores mineros de empresa contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El porvenir” – Cerro de Pasco ,2016?</i></p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Conocer la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la empresa contratista minera IESA S.A. de la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016.</p> <p>OBJETIVOS ESPECIFICOS ➤ Identificar los estilos</p>	<p>H1: Existe relación significativa entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los trabajadores mineros de la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. “El Porvenir” – Cerro de Pasco, 2016</p> <p>H0: No existe relación significativa entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los trabajadores mineros de</p>	<p>MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS</p>	<p>Estilos de Afrontamiento enfocado en el problema:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Afrontamiento activo: 1,14,27,40 ✓ Planificación: 2,15,28,41 ✓ La supresión de otras actividades: 3,16,29,42 ✓ La postergación del afrontamiento. 4,17,30,43 ✓ La búsqueda de apoyo social: 5,18,31,44 , del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento del Estrés (COPE) <p>Estilos de Afrontamiento enfocado en la emoción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La búsqueda de soporte emocional: 6,19,32,45 ✓ Reinterpretación positiva y desarrollo 	<p>TECNICAS Observación Entrevista Encuestas</p> <p>INSTRUMENTOS Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de COPE Escala de Bienestar Psicológico</p>	<p>DISEÑO Descriptivo correlacional</p> <p>METODO Descriptivo</p> <p>POBLACIÓN Muestreo no probabilístico de 150 trabajadores mineros.</p>

	<p>predominantes de los modos de afrontamiento al estrés en los trabajadores mineros de la empresa contratista minera IESA S.A. de la U.M. "El Porvenir" – Cerro de Pasco, 2016.</p> <p>➤ Identificar el bienestar psicológico en los trabajadores mineros de la empresa contratista minera IESA S.A. en la U.M. "El porvenir" – Cerro de Pasco, 2016.</p> <p>➤ Relación entre los</p>	<p>la Empresa Contratista Minera IESA S.A. en la U.M. "El Porvenir" – Cerro de Pasco ,2016.</p>	<p>BIENESTAR PSICOLÓGICO</p>	<p>personal: 7,20,33,46</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ La aceptación: 8: 8,21,34,47 ✓ Acudir a la religión: 9,22,35,48 ✓ Análisis de las emociones: 10, 23, 36,49 del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento del Estrés (COPE). <p>Estilos de Afrontamiento enfocado en el problema:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Negación. 11,24,37,50 ✓ Conductas inadecuadas:12,25,38,51 ✓ Distracción: 13, 26, 39,52 del Cuestionario de Estilos de Afrontamiento del Estrés (COPE) <p>Bienestar Psicológico Subjetivo: Ítems del 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29 y 30.</p> <p>Bienestar Material: Ítems del 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38,29 y 40.</p>		
--	--	---	-------------------------------------	---	--	--

	<p>estilos de afrontamiento enfocado al problema con el bienestar psicológico en los trabajadores mineros de la empresa contratista minera IESA S.A. en la U.M. "El Porvenir" – Cerro de Pasco, 2016.</p> <p>➤ Relación entre los estilos de afrontamiento enfocado a la emoción con el bienestar psicológico de los trabajadores mineros de la empresa</p>			<p>Bienestar Laboral:</p> <p>Ítems del 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48,49 y 50.</p> <p>Relaciones con la pareja: ítems del 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64 y 65 .</p>		
--	---	--	--	---	--	--

	<p>contratista IESA S.A. en la U.M. "El Porvenir" – Cerro de Pasco, 2016.</p> <p>➤ Relación entre otros estilos adicionales de afrontamiento al estrés con el Bienestar Psicológico en los trabajadores mineros de la empresa contratista minera IESA S.A. en la U.M. "El porvenir" – Cerro de Pasco, 2016.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

Anexo N°04

ESCLA DE BIENESTAR PSICOLOGICO – ALFA DE CRONBACH Y INDICE DE DISCRIMINACIÓN

Estadísticos descriptivos							
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Varianza	Alfa de Cron. Corregida
p1	40	2	5	3,90	1,081	1,169	,892
p2	40	1	5	4,05	1,280	1,638	,892
p3	40	2	5	4,65	,700	,490	,890
p4	40	2	5	4,15	,921	,849	,891
p5	40	2	5	4,05	1,176	1,382	,891
p6	39	1	5	4,10	1,165	1,358	,889
p7	40	2	5	3,62	1,254	1,574	,895
p8	40	1	5	3,00	1,155	1,333	,892
p9	40	1	5	3,05	1,377	1,895	,890
p10	40	2	5	4,02	,974	,948	,890
p11	40	1	5	4,08	1,185	1,404	,893
p12	40	3	5	4,80	,464	,215	,890
p13	40	2	5	4,57	,712	,507	,889
p14	40	2	5	4,60	,744	,554	,890
p15	40	2	5	4,35	,802	,644	,888
p16	39	2	5	3,79	1,128	1,273	,889
p17	40	1	5	4,12	1,017	1,035	,892
p18	40	3	5	4,70	,608	,369	,891
p19	40	2	5	4,50	,784	,615	,889
p20	40	2	5	4,80	,608	,369	,890
p21	40	2	5	4,37	,838	,702	,888
p22	40	3	5	4,85	,483	,233	,890
p23	40	3	5	4,83	,446	,199	,890
p24	40	3	5	4,68	,526	,276	,890
p25	40	2	5	4,13	1,042	1,087	,889
p26	40	1	5	4,00	1,132	1,282	,891
p27	40	2	5	4,53	,679	,461	,889
p28	40	2	5	4,32	,656	,430	,890
p29	40	2	5	4,40	,810	,656	,889
p30	40	1	5	4,65	,802	,644	,891
p31	40	1	5	3,33	1,347	1,815	,890
p32	40	1	5	3,58	1,217	1,481	,890
p33	40	2	5	4,45	,815	,664	,888
p34	40	2	5	4,52	,716	,512	,888
p35	40	1	5	4,20	,911	,831	,889
p36	40	2	5	3,55	1,108	1,228	,891
p37	40	2	5	4,13	,966	,933	,889
p38	40	2	5	4,32	,797	,635	,889
p39	40	1	5	4,03	,947	,897	,890

p40	40	1	5	3,60	1,297	1,682	,893
p41	40	2	5	4,15	,921	,849	,890
p42	40	2	5	4,33	,859	,738	,890
p43	40	2	5	4,50	,751	,564	,891
p44	40	1	5	4,40	1,033	1,067	,893
p45	40	1	5	4,20	1,203	1,446	,894
p46	40	1	5	3,70	1,114	1,241	,891
p47	39	1	5	3,46	1,393	1,939	,889
p48	40	1	5	4,25	1,428	2,038	,899
p49	40	1	5	4,55	,846	,715	,891
p50	40	2	5	4,50	,784	,615	,890
p51	40	1	5	4,50	,961	,923	,892
p52	40	2	5	4,58	,781	,610	,889
p53	40	1	5	4,63	,979	,958	,892
p54	40	1	5	4,18	1,259	1,584	,893
p55	40	1	5	3,95	1,280	1,638	,896
p56	40	1	5	4,15	1,312	1,721	,898
p57	40	1	5	3,65	1,272	1,618	,898
p58	40	1	5	4,05	1,218	1,485	,893
p59	39	1	5	3,56	1,501	2,252	,890
p60	40	1	5	4,45	1,154	1,331	,897
p61	40	1	5	4,00	1,377	1,897	,898
p62	40	2	5	4,55	,846	,715	,893
p63	40	2	5	4,48	,784	,615	,892
p64	40	1	5	3,83	1,130	1,276	,892
p65	40	1	5	4,35	1,122	1,259	,891
N válido (según lista)	37						

Análisis de fiabilidad

Resumen del procesamiento de los casos

		N	%
Casos	Válidos	37	92,5
	Excluidos ^a	3	7,5
	Total	40	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,893	,922	65

Estadísticos de resumen de los elementos

	Media	Mínimo	Máximo	Rango	Máximo/mínimo	Varianza	N de elementos
Medias de los elementos	4,171	3,027	4,838	1,811	1,598	,179	65
Varianzas de los elementos	1,062	,213	2,257	2,044	10,585	,270	65
Correlaciones inter-elementos	,155	-,522	,814	1,336	-1,559	,050	65

ANEXO N°05

FICHA SOCIODEMOGRAFICA

INSTRUCTIVO: Esta encuesta se realiza con el fin conocer el perfil sociodemográfico de cada trabajador para conocer las estadísticas.

NOMBRE DE LA EMPRESA: _____ **UNIDAD:** _____

EDAD: _____

1. NIVEL DE ESCOLARIDAD:

- a) Primaria ()
- b) Secundaria ()
- c) Técnico ()
- d) Universitario ()

2. ESTADO CIVIL:

- a) Soltero ()
- b) Casado ()
- c) Divorciado ()
- d) Conviviente ()
- e) Otros :

3. PUESTO:

- a) Cargador ()
- b) Ayudante ()
- c) Bodeguero ()
- d) Chofer ()
- e) Mecánico ()
- f) Electricista ()

**4. TIEMPO DE RELACION
CON SU PAREJA**

**5. TIEMPO TOTAL
LABORANDO**

- _____
- g) Soldador ()
 - h) Operador de Jumbo ()
 - i) Operador de
Dumper ()
 - j) Operador de
Scooptram ()
 - a) Otros: _____

