

UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Bienestar psicológico y afrontamiento en adolescentes de un
colegio parroquial de Lima Norte

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTORA

Rosaura Estefany Alva Peña

ASESORA

Claudia Rebeca Cahui Ramírez

Lima, Perú

2022

METADATOS COMPLEMENTARIOS

Datos del autor

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos del asesor

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (obligatorio)	

Datos del Jurado

Datos del presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos del segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos del tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la obra

Mareria *	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma (Normal ISO 639-3)	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

*Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesoro).



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTA N° 003-2023

En la ciudad de Lima, a los dieciséis días del mes de marzo del año dos mil veintitrés, siendo las 14:00 horas, la Bachiller Alva Peña Rosaura Estefany, sustenta su tesis denominada "**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES DE UN COLEGIO DE LIMA NORTE**", para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|---|-------------------|
| 1.- Prof. Giovanni Martin Díaz Gervasi | APROBADO: REGULAR |
| 2.- Prof. Rafael Martin Del Busto Bretonche | APROBADO: REGULAR |
| 3.- Prof. María Del Rosario Salazar Farfan | APROBADO: REGULAR |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Rebeca Claudia Cahui Ramirez

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 14:50 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: REGULAR

Es todo cuanto se tiene que informar.

Prof. Giovanni Martin Díaz Gervasi
Presidente

Prof. Rafael Martín Del Busto Bretonche

Prof. María Del Rosario Salazar Farfan

Prof. Rebeca Claudia Cahui Ramirez

Lima, 16 de Marzo del 2023

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS / INFORME ACADÉMICO/ TRABAJO DE INVESTIGACIÓN/ TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Lima, 16 de junio de 2023

Señor(a),
Prof. Yordanis Enríquez Canto
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis, bajo mi asesoría, con título: “**Bienestar psicológico y afrontamiento en adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte**”, presentado por el Bachiller **Rosaura Estefany Alva Peña con código 2015100775 y DNI 73652312** para optar el título profesional de Licenciado en Psicología ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 8 %**.* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Claudia Rebeca Cahui Ramírez
DNI N°: 75813812
ORCID: 0000-0001-6786-6966
Facultad de Ciencias de la Salud - UCSS

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO EN ADOLESCENTES DE
UN COLEGIO PARROQUIAL DE LIMA NORTE

DEDICATORIA

A mi madre por su amor, confianza, motivación y apoyo incondicional a lo largo de mi desarrollo personal.

A mis abuelos por su comprensión y guía en etapas importantes de mi vida.

AGRADECIMIENTO

A la Lic. Rebeca Cahui, por guiarme en los lineamientos de este proyecto; asimismo, al Lic. Frank Peralta Álvarez, por su apoyo y disposición en la culminación de esta investigación.

A la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer por su disposición y apertura de sus instalaciones.

A las estudiantes que participaron en esta investigación, ya que sin su cooperación no hubiera sido posible realizar este trabajo.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte. **Materiales y métodos:** El estudio corresponde al alcance correlacional de corte transversal. La población estuvo conformada por 210 estudiantes de sexo femenino, de tercero y cuarto de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron: la escala de bienestar psicológico para adolescentes, la escala de afrontamiento para adolescentes y una ficha sociodemográfica. Para el análisis estadístico se utilizó el programa Stata 13.1. En el análisis descriptivo, se calcularon frecuencias, porcentajes, media y desviación estándar. Además, en el análisis inferencial, se utilizaron las pruebas de Shapiro Wilk, Chi-Cuadrado, t de Student, ANOVA, U de Mann Whitney, Kruskal Wallis y Spearman. **Resultados:** Se estimó que el 47.24 % de las adolescentes poseen un nivel promedio de control de situaciones y el 71.93 de la media de las estudiantes empleó el estilo resolver el problema. Asimismo, el 49.12% de las adolescentes que practican su religión poseen un alto bienestar psicológico y el 33.34% de las escolares que acudieron a servicios de salud mental poseen un bienestar psicológico alto. Además, se encontró relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento: resolver el problema ($p < 0.001$), referencia a otros ($p < 0.01$) y afrontamiento no productivo ($p < 0.001$). **Conclusión:** El bienestar psicológico favoreció la percepción de autocompetencia, control y/o el establecimiento de relaciones interpersonales como red de apoyo y se relacionó a un adecuado afrontamiento ante situaciones adversas. Además, practicar la religión que profesan atenuó el estrés y posibilitó utilizar estrategias adecuadas de afrontamiento.

Palabras claves: Bienestar, psicología, afrontamiento, adolescentes

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between psychological well-being and coping in adolescents from a parochial school in North Lima. **Materials and methods:** The study corresponds to the cross-sectional correlational scope. The population consisted of 210 female students, from third and fourth year of secondary school. The instruments used were: the psychological well-being scale for adolescents, the coping scale for adolescents and a sociodemographic sheet. The Stata 13.1 program was used for statistical analysis. In the descriptive analysis, frequencies, percentages, mean and standard deviation were calculated. Also, Shapiro Wilk, Chi-Square, Student t, ANOVA, Mann Whitney U, Kruskal Wallis and Spearman tests were used in inferential analysis. **Results:** It was estimated that 47.24% of the adolescents possess an average level of situation control and 71.93 of the average of the students used the problem-solving style. Also, 49.12% of adolescents who practice their religion have a high psychological well-being and 33.34% of schoolchildren who attended mental health services have a high psychological well-being. A relationship was found between psychological well-being and coping styles: solving the problem ($p < 0.001$), reference to others ($p < 0.01$) and non-productive coping ($p < 0.001$), too. **Conclusion:** Psychological well-being favored the perception of self-competence, control and / or the establishment of interpersonal relationships as a support network and was related to adequate coping in adverse situations. Also, practicing the religion they profess mitigated stress and made it possible to use appropriate coping strategies.

Key words: (Source: DeCS). Well-being, psychology, coping, adolescents.

ÍNDICE

Resumen	5
Índice	7
Introducción	9
Capítulo I: El problema de investigación	12
1.1. Situación problemática	12
1.2. Formulación del problema	13
1.3. Justificación de la investigación	14
1.4. Objetivos de la investigación	15
1.5. Hipótesis	16
Capítulo II: Marco teórico	17
2.1. Antecedentes de la investigación	17
2.1.1. Antecedentes internacionales	17
2.1.2. Antecedentes nacionales	21
2.2. Bases teóricas	27
2.2.1. Definición del bienestar psicológico	27
2.2.2. Definición de afrontamiento	29
2.3. Definición de términos básicos (glosario)	31
Capítulo III: Materiales y métodos	32
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	32
3.2. Población y muestra	32
3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión	33
3.3. Variables	34
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	34
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	35
3.4.1. Plan de recolección de datos	35
3.4.2. Instrumentos	36
3.4.2.1. Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J)	36
3.4.2.2. Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS)	38
3.4.2.3. Ficha sociodemográfica	41
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	41
3.6. Ventajas y limitaciones	42
3.7. Aspectos éticos	43
Capítulo IV: Resultados	44

Capítulo V: Discusión	53
5.1. Discusión	53
5.2. Conclusiones	55
5.3. Recomendaciones	56
Referencias bibliográficas	58
Anexos	64

INTRODUCCIÓN

La influencia de la percepción que el adolescente tiene de sí mismo y los demás, así como el ciclo vital en que se encuentran, son necesarios para hallar los factores protectores que fomentan el bienestar psicológico (Díaz y Vega, 2017). Además, se debe conocer los estilos y estrategias de afrontamiento que están involucrados en la población adolescente, pues esta etapa del ciclo vital puede generar estrés y existen conductas de riesgo que se producen debido a dificultades de los adolescentes para enfrentar preocupaciones y demandas (Gaeta y Hernández, 2009). Por esta razón esta investigación tuvo como objetivo determinar si existe relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento en las adolescentes de la Institución Educativa Parroquial San Vicente Ferrer, ubicada en Lima Norte.

Por otro lado, una posible limitación sería que el diseño transversal impide saber los cambios que transcurren en el tiempo. Las ventajas de realizar este estudio fueron: se realizó un censo, ello facilita la generalización de los datos que se obtengan. Además, el diseño transversal implicó un bajo costo y menor tiempo.

Los antecedentes más relevantes se hallaron en la investigación de Contini, Coronel, Levín y Estévez (2003), quienes encontraron que los adolescentes argentinos poseen bienestar psicológico alto y utilizaron las estrategias siguientes: concentrarse en resolver el problema, buscar pertenencia, reducción de la tensión y buscar ayuda profesional; por ello, concluyeron que identificar las estrategias de afrontamiento que se

relacionan a un alto bienestar psicológico favorece la identificación de los factores protectores con el fin de contrarrestar los factores de riesgo. Asimismo, en la investigación de Figueroa, Contini, Betina, Levín y Estévez (2005), se señala que los adolescentes argentinos que poseen un alto bienestar psicológico utilizaron las siguientes estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito e invertir en amigos íntimos; por ello, concluyeron que los adolescentes que utilizaron apropiadas estrategias de afrontamiento poseen flexibilidad cognitiva, afrontan las situaciones de forma positiva y establecen adecuados vínculos sociales.

Casullo (2002) propone que el bienestar psicológico es el estado afectivo subjetivo del individuo, derivado de una valoración global que realiza el propio sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en las cuales se desarrolla su vida. Por otro lado, Frydenberg (Peirano, 2017) indica que las distintas formas que una persona afronta las situaciones se denominan estilos de afrontamiento, los cuales se presentan para manejar las exigencias; estas pueden ser adaptativas o desadaptativas, además depende de cómo el individuo va a interpretar dichas demandas en las cuales van a aflorar emociones, conductas.

Para finalizar, el presente estudio está fragmentado en cinco capítulos. En el capítulo I se abarca el planteamiento del problema, la situación problemática, formulación del problema, objetivo general y específicos, justificación de la investigación y las hipótesis de investigación. En el capítulo II contiene los antecedentes y las bases teóricas

que sustentan las teorías que explican las variables de la investigación. En el capítulo III se incluye el tipo y diseño de investigación, la población, la operacionalización de las variables y las técnicas e instrumentos de medición. En el capítulo IV se describe los resultados obtenidos en la investigación. En el capítulo V se realiza la discusión, conclusión y recomendación a partir de la investigación realizada.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Situación problemática

Los adolescentes que poseen bajo bienestar psicológico utilizan negativamente el control de las situaciones, es decir, sienten que poseen poco control y autocompetencia; además, no entablan relaciones con los demás, se aíslan, desconfían, huyen de los lazos afectivos y compromisos con otras personas (Saavedra, 2015). El bienestar psicológico es el estado afectivo subjetivo del individuo, el cual se deriva de la valoración que realiza el propio individuo acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en las cuales se desenvuelve (Casullo, 2002).

De esta manera, se ha identificado que los adolescentes suelen emplear estrategias de afrontamiento según el nivel de bienestar psicológico que poseen (Suárez y Shugulí, 2022; Gutierrez y Veliz, 2018; Neira, 2018). Es decir, las estrategias que una persona utilice pueden influir en gran medida en el bienestar psicológico que posee; asimismo, diversas investigaciones, como las de Park y Adler, se han interesado en indagar las repercusiones de estos mecanismos en la salud física y mental (Freire, 2014). Frydenberg (Peirano, 2017) indica que las distintas formas que una persona afronta las situaciones se denominan estilos de afrontamiento, los cuales se presentan para manejar las exigencias; estas pueden ser adaptativas o desadaptativas, además depende de cómo el individuo va a interpretar dichas demandas en las cuales van a aflorar emociones y conductas. El afrontamiento funcional o adaptativo es conceptualizado como aquel en el que el problema es definido, las alternativas de solución son generadas y las acciones son llevadas a cabo.

Los adolescentes que presentan un inadecuado afrontamiento tienden a utilizar las estrategias de reducción de la tensión, autoinculparse y falta de afrontamiento (Figueroa, Contini, Betina, Levín y Estévez, 2005). Ello hace que los adolescentes no quieran pensar en el problema, busquen recompensas alternativas y se sientan culpables. Asimismo, el adolescente, al no ser capaz de enfrentar los problemas, podría adoptar una postura pasiva y ello está relacionado a los síntomas somáticos; es decir, disminuirían el estrés ingiriendo alcohol u otras sustancias, fumando, escapándose de su casa o colegio, amparándose en su mundo interior y alejándose de las relaciones afectivas (Figueroa, Contini, Betina, Levín y Estévez, 2005).

En este sentido, con lo expuesto anteriormente, se cree necesario realizar una investigación que busque determinar la relación entre el afrontamiento y el bienestar psicológico en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima norte.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte?

1.2.2. Problemas específicos

1. ¿Cuáles son los niveles del bienestar psicológico en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima norte?

2. ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima norte?
3. ¿Qué variables sociodemográficas guardan relación con el bienestar psicológico?
4. ¿Qué variables sociodemográficas guardan relación con el afrontamiento?

1.3. Justificación de la investigación

Es necesario conocer el nivel de bienestar psicológico, debido a la influencia de la percepción que el adolescente tiene de sí mismo y de los demás, así como el ciclo vital en que se encuentran, para hallar los factores protectores que lo fomentan (Díaz y Vega, 2017). Además, se debe conocer los estilos y estrategias de afrontamiento que están involucrados en la población adolescente, pues esta etapa del ciclo vital puede generar estrés y existen conductas de riesgo que se producen debido a dificultades de los adolescentes para enfrentar preocupaciones y demandas (Gaeta y Hernández, 2009).

Los adolescentes que poseen disfuncionales estrategias de afrontamiento tienen predisposición a evadir los problemas y buscar recompensas alternativas adoptando posturas pasivas, los cuales están relacionados al consumo de alcohol u otras sustancias, pueden escaparse de su casa o colegio; asimismo, se alejan de las relaciones afectivas (Figuroa, Contini, Betina, Levín y Estévez, 2005). Lo anteriormente expuesto corresponde a factores de riesgo, de los cuales se podría inferir que están predispuestos a tener un futuro problemático por el consumo de sustancias (Calvete y Estévez, 2009; Gómez, Luengo, Romero, Villar y Sobral 2006); además, podrían involucrarse en actos antisociales, debido a las conductas inapropiadas (Gómez, Luengo, Romero, Villar y Sobral, 2006).

Por otro lado, la presente investigación pretende aportar al conocimiento sobre ambas variables a nivel teórico sobre el bienestar psicológico y estilos de afrontamiento más utilizados por la población adolescente; ello permite el acceso a la información para prevenir y posiblemente intervenir estos problemas; además, ser útil como referencia de investigaciones que se realicen en el futuro. Asimismo, a partir de este estudio se podría fomentar investigaciones de estudio explicativos para conocer las causas psicológicas o sociales que puedan condicionar la relación directa de estas variables.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar si existe relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.

1.4.2. Objetivos específicos

1. Identificar los niveles del bienestar psicológico en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.
2. Identificar los estilos de afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.
3. Determinar si existe relación entre el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.
4. Determinar si existe relación entre el afrontamiento y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.

1.1. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

H₀: No se relacionan el bienestar psicológico y afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.

H₁: Sí se relacionan el bienestar psicológico y afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.

1.5.2. Hipótesis específicas

H₀: No se relacionan el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.

H₁: Sí se relacionan el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.

H₀: No se relacionan el afrontamiento y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.

H₁: Sí se relacionan el afrontamiento y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Suárez y Shugulí (2022) analizaron la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes institucionalizados. La muestra estuvo conformada por 62 adolescentes entre 12 y 18 años de casas de acogida. Los instrumentos aplicados fueron la escala de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis (ACS) y escala de Bienestar Psicológico para adolescentes de Casullo (BIEPS – J). Los resultados obtenidos fueron que existe un mayor uso del estilo afrontamiento productivo, el cual está caracterizado por esforzarse y tener éxito al relacionarse significativamente con la dimensión control de situaciones y vínculos psicosociales. Se concluyó que la dimensión de bienestar psicológico que más relación presentó con las estrategias de afrontamiento fue vínculos psicosociales; por el contrario, con la dimensión que tuvo menor relación fue aceptación de sí mismo.

Espinoza, Guamán y Sigüenza (2018) determinaron la relación entre los estilos de afrontamiento y las variables sociodemográficas. La muestra estuvo conformada por 18 777 adolescentes ecuatorianos, cuyas edades oscilaban entre los 16 y 19 años. El muestreo fue de 1001 estudiantes. Los instrumentos que se utilizaron para recolectar los datos fueron la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la ficha de datos sociodemográficos. Los resultados que se obtuvieron fueron que el estilo predominante fue el dirigido a resolución de problemas, los cuales son: buscar situaciones relajantes, fijarse en lo positivo, distracción física, esforzarse y tener éxito. Estos autores

concluyeron que cinco estrategias son las más utilizadas, cuatro de ellas están relacionadas a la resolución de problemas y uno está relacionada con el afrontamiento improductivo.

Clemente (2015) examinó la relación entre el bienestar psicológico, estrés y afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 98 estudiantes españoles de educación secundaria y bachillerato cuyas edades oscilaron entre los 12 y 19 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS J), la escala de afrontamiento para adolescentes y la adaptación española de la escala de estrés percibido. Los resultados obtenidos fueron que las damas presentan mayores niveles de estrés percibido puesto que utilizan la estrategia de afrontamiento improductivas; además, se evidencia que las estrategias apoyo social, hacerse ilusiones, esforzarse y tener éxito, reducción de la tensión y acción social colaboran al bienestar psicológico. Asimismo, se concluyó que detectar los estilos de afrontamientos que influyen en el bienestar psicológico sería un protector de salud.

Saavedra (2015) estudió la relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes internos del Centro de Formación Integral Rural Vera. La muestra estuvo conformada por 180 adolescentes bolivianos, cuyas edades oscilaban entre los 13 y 18 años. Los instrumentos que se emplearon fueron la escala de bienestar psicológico y la escala de afrontamiento para adolescentes. Los resultados encontrados indican que sí existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento que emplean. Además, se concluyó que el estilo de afrontamiento predominante está dirigido a la resolución de problemas y el menor estilo utilizado es el afrontamiento improductivo.

Viñas, Gonzáles, García, Malo y Casas (2015) determinaron la relación entre los niveles de Bienestar personal y los estilo, estrategias de afrontamiento en los

adolescentes. La muestra estuvo conformada por 656 adolescentes españoles, cuyas edades oscilaban entre los 11 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala de afrontamiento para adolescentes y el bienestar personal well being index (PWI). Los resultados revelaron que las estrategias de afrontamiento de distracción física, fijarse en lo positivo, tener éxito y esforzarse se relacionan a un alto bienestar personal; por el contrario, autoinculparse y reservarlo para sí mismo se encuentran relacionados con un bajo bienestar personal. Se concluyó que, a partir de esta investigación, se debería dirigir el análisis de las estrategias y los estilos de afrontamiento que son utilizados por los adolescentes en relación con el pronóstico de su bienestar psicológico en la fase adulta.

Veloso, Caqueo, Caqueo, Muñoz, Villegas (2010) describieron y determinaron las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes. La muestra estuvo conformada por 323 adolescentes chilenos, cuyas edades oscilaban entre los 12 y 18 años. El instrumento que se utilizó para recolectar datos fue la escala de afrontamiento para adolescentes. Los resultados indicaron que las estrategias más utilizadas fueron: buscar diversión relajante, preocuparse y distracción física. Estos autores concluyeron que estos adolescentes afrontan las adversidades buscando diversiones relajantes tales como ver televisión, escuchar música y distracción física realizando deportes, además hay adolescentes que afrontan sus dificultades preocupándose por el problema y trabajando intensamente para solucionarlos.

Gómez, Luengo, Romero, Villar y Sobral (2006) examinaron la relación entre los datos sociodemográficos, las estrategias de afrontamiento, inicio de la conducta antisocial y el consumo de drogas en 371 adolescentes españoles que cursaban el primer año de educación secundaria. Los instrumentos que se utilizaron fueron la escala de afrontamiento para adolescentes, cuestionario de frecuencia de consumo de tabaco y alcohol, y la versión abreviada del cuestionario de conducta antisocial (CCA). Los

resultados obtenidos denotan que las estrategias más utilizadas fueron: la distracción física y la búsqueda de diversiones relajantes; por otra parte, las estrategias que se utilizaron menos fueron: el no afrontamiento y la reducción de la tensión. Estos autores concluyeron que hay diferencia entre los estilos de afrontamiento en chicos y chicas. Se evidencia también que existen estrategias que podrían ser factores protectores en el inicio de consumo de drogas y de la implicación en actos antisociales; por otro lado, existen otros estilos de afrontamiento que actúan como factores de riesgo y ayudan a que empiecen dichas conductas.

Salotti (2006) examinó la relación entre las variables bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 125 adolescentes pertenecientes a Buenos Aires. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico y la escala de afrontamiento para adolescentes. Los resultados obtenidos indicaron que existe correlación entre ambas variables: los estilos más utilizados por los adolescentes con un alto bienestar psicológico fueron los dirigidos a resolver el problema y en relación con los demás; y los estilos utilizados por los que tienen un bajo bienestar psicológico fueron los relacionados con los síntomas somáticos, el aislamiento y la incapacidad para la resolución problemas. Se concluyó que las circunstancias problemáticas y las preocupaciones más importantes están relacionadas con problemas educativos, familiares y personales; con base en esta problemática se van a desarrollar los factores protectores en programas de prevención.

Figuroa, Contini, Betina, Levín y Estévez (2005) examinaron las estrategias de afrontamiento que utilizaron y su relación con el nivel de bienestar psicológico en los adolescentes argentinos cuyas edades oscilaron entre los 13 y 18 años. La muestra fue de 150 varones y mujeres. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico y la escala de afrontamiento para adolescentes. Los resultados obtenidos

evidenciaron que los adolescentes que poseen un alto bienestar psicológico utilizaron las siguientes estrategias: concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, preocuparse, invertir en amigos íntimos y distracción física. Se concluyó que los adolescentes que utilizaron apropiadas estrategias de afrontamiento poseen flexibilidad cognitiva, afrontan las situaciones de forma positiva y establecen adecuados vínculos sociales.

Contini, Coronel, Levín y Estévez (2003) analizaron las estrategias de afrontamiento de adolescentes escolarizados argentinos cuyas edades oscilaban entre los 13 a 18 años, fraccionados en dos intervalos de edades (13-14 y 15-18) y lo relacionaron el bienestar psicológico. La muestra estuvo conformada por 667 adolescentes. Los instrumentos que se emplearon para recabar los datos fueron escala de bienestar psicológico y escala de afrontamiento para adolescentes. Los resultados obtenidos denotaron que los adolescentes que poseen un óptimo bienestar psicológico utilizaron las estrategias de afrontamiento: preocuparse en resolver el problema, buscar pertenencia, reducir la tensión y buscar ayuda profesional. Se concluyó que identificar las estrategias de afrontamiento que se relacionan con un alto bienestar psicológico favorece la identificación de los factores protectores con el fin de contrarrestar los factores de riesgo.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Aylas y Pive (2022) examinaron la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en una muestra de 340 estudiantes de 1° a 5° de secundaria de la Institución Educativa Estatal Politécnico “Túpac Amaru” ubicado en Huancayo. Los instrumentos aplicados fueron la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la escala de bienestar psicológico para adolescentes (BIEPS-J). Los resultados obtenidos

fueron que existe una relación directa baja entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico.

Canchari (2020) analizó la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en 240 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria en una institución educativa estatal perteneciente a Lima. Los instrumentos utilizados fueron la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la escala de bienestar psicológico (BIEPS-J). Los resultados obtenidos fueron que existía una relación positiva y significativa entre el estilo referencia a otros y las dimensiones del bienestar psicológico: proyecto de vida, aceptación de sí mismo; asimismo, entre el afrontamiento dirigido a resolver el problema y las dimensiones del bienestar psicológico: control de situaciones, proyecto de vida, aceptación de sí mismo. Por otro lado, se halló una relación negativa y significativa entre el afrontamiento no productivo y la dimensión proyecto de vida. Se concluyó que existe relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.

Neira (2018) estudió la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en una muestra conformada por 168 adolescentes que cursaban el cuarto y quinto de secundaria de una institución en Barranco. Los instrumentos aplicados fueron la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la escala de bienestar psicológico (BIEPS-J). Se encontró que existe una correlación estadística significativa entre el bienestar psicológico y 11 de las estrategias de afrontamiento estudiadas. Se concluyó que los adolescentes que poseen un mayor bienestar psicológico utilizan predominantemente las estrategias: búsqueda de apoyo social, invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, distracción física y preocuparse. Por consecuencia, es menor el uso de las estrategias: falta de afrontamiento, reducción de la tensión, autoinculparse y reservarlo para sí.

Gutierrez y Veliz (2018) examinaron la correlación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de una institución privada. Los instrumentos que se emplearon para recabar los datos fueron la escala de bienestar psicológico de Ryff y la escala de afrontamiento para adolescentes. La muestra estuvo constituida por 216 estudiantes pertenecientes a Lima Sur, cuyas edades oscilaban entre los 12 y 17 años. Los resultados obtenidos indicaron que las estrategias más utilizadas fueron dirigidas a la resolución de problemas y la relación con otros. Estos autores concluyeron que las estrategias de afrontamiento que fueron utilizadas por los adolescentes están relacionadas en gran consideración al bienestar psicológico que poseen.

Vasquez (2018) describió las estrategias de afrontamiento en adolescentes que cursaban tercero, cuarto y quinto de educación secundaria en un colegio estatal perteneciente al Callao. La muestra estuvo conformada por 121 adolescentes pertenecientes al Callao, cuyas edades oscilaban entre los 13 a 17 años. El instrumento usado para recabar los datos fue la escala de afrontamiento para adolescentes. El producto obtenido fue que las estrategias que más se usaron fueron buscar, esforzarse y tener éxito, diversiones relajantes y preocuparse, así se evidencia que los adolescentes suelen utilizar un afrontamiento que disminuya las molestias que sean generadas por situaciones estresantes; aun así, mantienen un poco de preocupación y se concentran en el problema y las repercusiones que pueda tener en un futuro, pero ello no los hace descuidar sus actividades cotidianas. Se concluyó que se debía realizar un programa de intervención para potenciar las estrategias de afrontamiento, toma de decisiones y adecuado manejo de emociones en los adolescentes.

Aubert (2017) examinó la correlación entre el afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes que fueron diagnosticados con cáncer. La muestra estuvo

formada por 45 adolescentes, cuyas edades oscilaban entre los 15 y 20 años que se trataban de forma ambulatoria en un hospital especializado de Lima. Los instrumentos que se emplearon para llevar a cabo este estudio fueron la escala de bienestar psicológico y la escala de afrontamiento para adolescentes. Los resultados que se obtuvieron manifestaron diversas correlaciones significativas entre ambas variables, los estilos de afrontamiento predominantes fueron resolver el problema y la referencia a otros; los menos utilizados fue el afrontamiento no productivo. Se concluyó que la relación entre ambas variables incluye una labor a nivel cognitivo.

Chávez (2016) analizó la correlación entre el bienestar psicológico y riesgo suicida. La muestra estuvo conformada por 152 estudiantes de quinto año de secundaria pertenecientes al distrito de los Olivos, cuyas edades oscilaron entre los 15 y 17 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico para adolescentes y la escala de riesgo suicida de Plutchik. Los resultados que se obtuvieron manifestaron que los que poseen mayor bienestar psicológico tienen menor riesgo suicida. Se concluyó que los adolescentes encuestados presentan un bienestar psicológico promedio, por ende, poseen niveles bajos de riesgo suicida.

Cortez (2016) examinó las propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 1017 adolescentes cuyas edades oscilaban entre los 13 y 17 años. Los resultados que se obtuvieron manifestaron que la escala cuenta con validez de constructo y validez concurrente, los coeficientes de correlación fueron significativos al $p < 0.01$, además de confiabilidad de estabilidad 0.729 y consistencia 0.710. Se concluyó que el instrumento es válido, confiable y es aplicable en el contexto peruano.

Espinoza (2016) estudió la relación entre las variables bienestar psicológico y la autoeficacia percibida. La muestra estuvo formada por 69 hombres institucionalizados

en un CAR de Lima Metropolitana en el distrito de San Juan de Miraflores por situación de abandono familiar cuyas edades oscilaban entre los 13 y 18 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico para adolescentes y la prueba de autoeficacia general de Schwarzer. Los resultados fueron que no se hallaron diferencias significativas en función de los datos sociodemográficos de la muestra; por otro lado, se encontró una relación directa y de intermedia magnitud entre las variables de esta investigación. Se concluyó que los adolescentes institucionalizados evidencian varios factores de riesgo el cual, los cuales estarían relacionados con la baja puntuación en la escala de bienestar psicológico.

Flores (2016) estudió la relación entre agresividad premeditada e impulsiva y bienestar psicológico en estudiantes adolescentes. La muestra estuvo conformada por 591 adolescentes pertenecientes a Trujillo, cuyas edades oscilaban entre los 12 y 15 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico y el cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes (CAPI A). Los resultados obtenidos denotan que existe correlación inversa y relevante entre la agresividad premeditada con la dimensión de control de situaciones, también existe una correlación inversa y relevante entre la agresividad impulsiva y la dimensión control de situaciones. Se concluyó que existe una relación parcial entre ambas variables.

Orihuela (2015) pretendió analizar las variables de bienestar y afrontamiento entre adolescentes concurrentes en un programa de empoderamiento juvenil y adolescentes escolares que no lo hacen. La muestra fue de 150 adolescentes pertenecientes a Lima, de los cuales 75 concurren del programa de empoderamiento y 75 estudian en un colegio privado, los cuales cursan del tercer al quinto año de secundaria. Los instrumentos utilizados fueron la escala de bienestar psicológico para adolescentes y la escala de afrontamiento para adolescentes. Los resultados obtenidos fueron que los

adolescentes concurrentes al programa de empoderamiento evidencian un mayor nivel de bienestar y utilizan estrategias de afrontamiento más adecuadas. Se concluyó que el programa de empoderamiento juvenil proporciona las herramientas necesarias para un mejor autoconcepto y competencia.

Canessa (2002) efectuó un estudio que tuvo como finalidad adaptar las escalas de afrontamiento para adolescentes de los autores Frydenberg y Lewis (ACS) en adolescentes pertenecientes a Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 1236 adolescentes cuyas edades oscilaban entre los 14 y 17 años de distintos estratos socioeconómicos. Los resultados que se obtuvieron manifestaron que todos los puntajes de esta escala eran confiables; además, posee validez de constructo y consistencia interna entre 0.62 y 0.87 en la forma de aplicación específica y entre 0.54 y 0.84 en la forma de aplicación general, y denotó confiabilidad mediante el método test-retest obteniendo entre 0.49 y 0.82 en la forma específica y 0.44 y 0.84. Se concluyó que el instrumento es válido, confiable y es aplicable en el contexto peruano.

Martínez y Morote (2001) examinaron las preocupaciones que más aquejan en los adolescentes asociados a los estilos de afrontamiento que utilizan y las variables sociodemográficas. La muestra estuvo conformada por 413 adolescentes pertenecientes a Lima, cuyas edades oscilaban entre los 13 y 18 años. Los instrumentos utilizados fueron la escala de afrontamiento para adolescentes en la forma específica, además se adicionó una pregunta abierta sobre su principal preocupación y ficha sociodemográfica. Los resultados obtenidos fueron que la principal preocupación de estos adolescentes era acerca de su futuro y rendimiento escolar; además, las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron preocuparse y esforzarse, las menos utilizadas fueron reducción de la tensión e ignorar el problema, también se evidenció que las variables sociodemográficas difieren entre los distintos grupos. Estos autores concluyeron que las mujeres tienen

mayor habilidad para comunicarse utilizando recursos de apoyo como la expresión emocional; por otro lado, los varones tienden a utilizar más la estrategia de reservarlo para sí mismo.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Definición del bienestar psicológico

Casullo (2002) propone que el bienestar psicológico es el estado afectivo subjetivo del individuo, derivado de la valoración que realiza el propio sujeto acerca de sus capacidades, logros alcanzados y satisfacción personal en relación con las diversas circunstancias en las cuales se desarrolla su vida.

2.2.1.1. Modelo teórico del bienestar de Ryff

Ryff (Castro, 2009) hace una apreciación a los estudios tradicionales sobre satisfacción manifestando que el bienestar psicológico es la carencia de malestar o de trastornos psicológicos, omitiendo las teorías sobre la autorrealización, el ciclo vital, el funcionamiento mental óptimo y el significado vital. Esta autora sugiere cuestionamientos sobre la unidimensionalidad del constructo bienestar psicológico, indicando su multidimensionalidad (Ryff y Reyes, 1995). Así que indicó que se debe tener en consideración la edad, sexo, cultura, la aceptación de sí mismo, el propósito de vida, el crecimiento personal y el establecimiento de lazos interpersonales; por ello, a través de sus diversos estudios concluyó que el bienestar psicológico está constituido por 6 dimensiones: valoración positiva de sí mismo, la capacidad para manejar de forma

efectiva el medio y la vida propia, el óptimo establecimiento de vínculos personales, la convicción de que la vida tiene propósito, la percepción de crecimiento personal a lo largo de la vida y el sentido de autodeterminación (Ryff y Reyes, 1995).

Por lo expuesto anteriormente, la creación de la escala de bienestar psicológico de Casullo tuvo como objetivo elaborar un instrumento que evalúe este constructo y que sea breve (Castro, 2009).

2.2.1.2. Dimensiones del bienestar psicológico

Casullo (Araujo, 2012) propone que el bienestar psicológico está compuesto por cuatro dimensiones:

i) Control de las situaciones: Esta dimensión comprende la habilidad para manejar el entorno que rodea al individuo, asimismo la elección de pertenecer a un ambiente que le sea más cómodo basado en sus intereses y necesidades. En cambio, aquellos que presentan una baja sensación de control, tienen dificultades en el manejo de los asuntos de la vida diaria y creen que son incapaces de modificar el ambiente en función de las necesidades.

ii) Aceptación de sí mismo: Comprende el reconocimiento de sus propias limitaciones; aun así, el sujeto se siente satisfecho consigo mismo, el cual le genera un sentimiento positivo; es decir, aceptar los múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo los buenos y los malos. Sentirse bien acerca de las consecuencias de los eventos pasados. No tener aceptación de sí mismo sería estar desilusionado de su vida y querer ser diferente de cómo se es.

iii) Vínculos sociales: Es el deseo que tiene una persona de compartir sus cosas con otros, necesidad de amistad, ello implica desarrollar cualidades tales como la empatía, solidaridad, la confianza en los demás. De lo contrario, tener malos vínculos significa tener pocas relaciones con los demás, sentirse aislado y frustrado, e incapacidad para establecer relaciones comprometidas con los demás.

iv) Proyectos: Está relacionado con el pautamiento de metas, definir qué pasos se pueden dar para alcanzarlas, considerar que la vida tiene significado, asumir valores que otorgan sentido y significado a la vida.

2.2.2. Definición de afrontamiento

Frydenberg, 1997 (como se citó en Peirano 2017) indica que las distintas formas que una persona afronta las situaciones se denominan estilos de afrontamiento, los cuales se presentan para manejar las exigencias, estas pueden ser adaptativas o desadaptativas; además, depende de cómo el individuo va a interpretar dichas demandas en las cuales van a aflorar emociones, conductas. Algunas de esas respuestas pueden estresar a la persona si siente que sobrepasa sus capacidades o modifican su bienestar.

2.2.2.1. Modelo transaccional del afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) definen que el estrés está basado en la interacción del individuo y el mundo que lo rodea. El individuo tiene dos direcciones una es la evaluación de los propios recursos con los que cuenta y el otro es el ambiente en el que se encuentra inmerso. Asimismo, este modelo postula la evaluación cognitiva que tiene la persona frente a un problema y la respuesta que tiene ante esa situación.

La valoración primaria es un patrón de respuesta inicial en la cual el individuo evalúa la situación, determina si afecta o no su bienestar y establece los efectos inmediatos. Esta valoración inicial puede ser de 3 tipos: irrelevante porque el pronóstico sobre la situación no genera impacto en la persona o es considerada de poca importancia; positiva porque el pronóstico del suceso es evaluado como benigno; estresante porque el pronóstico sobre el evento es considerado como peligroso, dañino, desafiante o el sujeto cree tener desventaja ante ello.

La valoración secundaria es la fase en la que el individuo analiza si posee las habilidades, estrategias o recursos oportunos con el objetivo de enfrentar a la demanda del entorno; por consecuencia, se observará el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales de sujeto ante una situación determinada. Para este enfoque el estrés es el resultado de la percepción negativa que tiene la persona acerca de los recursos con los que cuenta para enfrentar un problema del exterior. Ante este proceso se efectuará el afrontamiento a través de un conjunto de conductas y procesos cognitivos para manejar el estrés según diversos estilos o estrategias.

2.2.2.2. Estilos de afrontamiento

Frydenberg y Lewis (Gutierrez y Veliz 2018) señalan que existen 18 estrategias, las cuales pertenecen a tres estilos de afrontamiento.

i) Resolver el problema: Es utilizado para las situaciones en las que se percibe que uno tiene el control, mantenido la sensación de positividad; por ende, usa estrategias que conllevan a la solución del problema.

ii) Referencia a otros: Es utilizado para las situaciones que implican que la persona recurra a la ayuda de otros para poder solucionar sus conflictos.

iii) Afrontamiento no productivo: Es utilizado para las situaciones en las que una persona percibe que es incapaz para poder solucionar sus conflictos; por ello, evita solucionarlos, al menos así se encuentra más aliviado.

2.3. Definición de términos básicos (glosario).

- Factores protectores: Son aquellos elementos que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle conductas que favorecen un desarrollo saludable.
- Factores de riesgo: Son aquellos elementos que favorecen el desarrollo de conductas desadaptativas o poco saludables.

CAPÍTULO III: MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación

3.1.1. Enfoque de la investigación

La presente investigación abordó un enfoque cuantitativo, ya que se usó la cuantificación de los datos recolectados; asimismo, se utilizó el análisis estadístico (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.1.2. Alcance de la investigación

El alcance que se realizó en esta investigación es correlacional, ya que se describió el grado de relación entre dos variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.1.3. Diseño de la investigación

El diseño de la presente investigación fue no experimental, debido a que no hay manipulación, ni control sobre las variables. Asimismo, de corte transversal, ya que se recolectaron los datos una sola vez (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

3.2. Población y muestra

La población estaba conformada por 210 mujeres adolescentes, pero por criterios de exclusión (marcar dos alternativas en un mismo ítem) se eliminaron a 11 personas y

quedaron 199 adolescentes mujeres adolescentes cuyas edades oscilan entre los 13 y 16 años que eran estudiantes de tercer grado y cuarto grado de secundaria de un colegio parroquial de Los Olivos.

Se realizó un censo que consideró a la totalidad de las participantes y, por ende, no fue necesario emplear una muestra o muestreo.

3.2.1. Criterios de inclusión y exclusión

3.2.1.1. Criterios de inclusión

- Mujeres adolescentes que pertenezcan al colegio San Vicente Ferrer.
- Mujeres que tengan edades entre los 13 y 16 años.
- Mujeres de tercer y cuarto grado de secundaria.
- Participación voluntaria en el estudio.

3.2.1.2. Criterios de exclusión

- Responder dos alternativas en un mismo ítem.

3.3. Variables

3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables

3.3.1.1. Bienestar psicológico

Casullo (2002) propone que el bienestar psicológico es el estado afectivo subjetivo del individuo, derivado de la valoración que realiza el propio sujeto acerca de sus capacidades, logros alcanzados y satisfacción personal en relación con las diversas circunstancias en las cuales se desarrolla su vida.

La operacionalización se puede visualizar en el anexo 1.

3.3.1.2. Afrontamiento

Frydenberg (Peirano, 2017) indica que las distintas formas que una persona afronta las situaciones se denominan estilos de afrontamiento, los cuales se presentan para manejar las exigencias. Estas pueden ser adaptativas o desadaptativas; además, depende de cómo el individuo va a interpretar dichas demandas en las cuales van a aflorar emociones y conductas. Algunas de esas respuestas pueden estresar a la persona si siente que sobrepasa sus capacidades o modifican su bienestar.

La operacionalización se puede visualizar en el anexo 2.

3.3.1.3. Variables sociodemográficas

Están relacionadas con las características demográficas de una población, tales como edad, grado de estudio, ocupación, religión, la práctica de su religión, lugar de nacimiento, lugar de residencia, realización de actividades extras, conocer con qué personas comparte su tiempo libre, la asistencia a servicio de psicología y/o psiquiatría.

La operacionalización se puede visualizar en el anexo 3.

3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos

3.4.1. Plan de recolección de datos

1. Se esperó el registro del proyecto de tesis y la carta de registro del comité de ética para continuar con los siguientes pasos.
2. Se solicitó el permiso pertinente al subdirector de la institución educativa mediante una solicitud, el cual fue firmada por él aceptando la realización de esta investigación en su plantel; asimismo, se acordó las fechas en la que se podía aplicar los instrumentos. Por otro lado, el director señaló que no era necesario adjuntar el consentimiento informado en el cuaderno de control, debido a que los padres de familia tenían conocimiento de la aplicación de pruebas que se realizan a sus menores hijos, puesto que en la institución ingresan diversos estudiantes universitarios a aplicarlas.
3. Se dialogó con el psicólogo del plantel para recibir las sugerencias de cómo establecer un buen clima de confianza y con ello romper las resistencias por parte del alumnado.

4. Se esperó la hora de tutoría para dialogar con la profesora encargada de dictar el curso sobre el permiso otorgado por el director.

5. Se ingresó al aula y antes de la aplicación se realizó el asentimiento verbal a las estudiantes donde se recalcó la pregunta de quienes desean participar voluntariamente y se indicó que quienes no deseen participar tienen la libertad de no realizarlo; también se mencionó que se pueden retirar del estudio, pese a haber empezado con la aplicación de las pruebas. Además, se explicó sobre el desarrollo de las pruebas y la confidencialidad de estas.

6. Se creó una base de datos en Excel y se utilizó el programa STATA 13.1.

3.4.2. Instrumentos

3.4.2.1. Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J)

María Martina Casullo y colaboradores, en el año 2002, crearon una Escala de Evaluación del Bienestar Psicológico para adolescentes (BIEPS-J), en Argentina. Es una prueba autoadministrable, el cual se puede aplicar de manera individual y colectiva, dirigida a adolescentes cuyas edades oscilan entre los 13 y 18 años. Asimismo, la presente escala cuenta con 13 ítems, los cuales se distribuyen en cuatro dimensiones, cuya duración es de diez minutos aproximadamente. Además, Marilia Cortez, en el año 2016, adaptó esta escala en el contexto peruano.

La descripción de las dimensiones que son evaluadas por la Escala de Bienestar psicológico (BIEPS-J) son cuatro, los cuales son: control de situaciones, que abarca los

ítems 13, 5, 10, 1; vínculos psicosociales, el cual comprende los ítems 8, 2, 11; proyectos personales, correspondientes a los ítems 12, 6 y 3; aceptación de sí mismo, que hacen referencia los ítems 9, 4, 7. Entonces, se evidencia la cantidad de 13 ítems que van a ser evaluados correspondiendo a un área determinada. Existen tres valoraciones de las respuestas de la escala Bienestar psicológico (BIEPS-J). Los cuales son: de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo; los cuales se puntúan con 3p, 2p, 1p respectivamente. El puntaje directo es la sumatoria de los puntajes obtenidos de cada dimensión en el BIEPS. Asimismo, se agrupan en percentiles: bajo (1-25), medio (30-75) y alto (80-99). Entonces, ello da como resultado:

Calificación global del bienestar psicológico: bajo (24-32 puntos), medio (33-35 puntos) y alto (36-39 puntos).

Además, se puede calificar por dimensiones. Los baremos son los mismos expuestos anteriormente. Entonces ello da como resultado:

- La aceptación de sí mismo: bienestar bajo (6-9 puntos), medio (10-11 puntos) y alto (12 puntos).
- Los vínculos psicosociales: bienestar bajo (3-7 puntos), medio (7-8 puntos) y alto (9 puntos).
- El control de situaciones: bienestar bajo (5-7 puntos), medio (8-9 puntos) y alto (9 puntos).
- Proyecto de vida: bienestar bajo (5-7 puntos), medio (8-9 puntos) y alto (9 puntos).

Cortez (2016) examinó las propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 1017 adolescentes cuyas edades oscilaban entre los 13 y 17 años. Los

resultados que se obtuvieron manifestaron que la escala cuenta con validez de constructo y validez concurrente, los coeficientes de correlación fueron significativos al $p < 0.01$, además de confiabilidad de estabilidad 0.729 y consistencia 0.710. Se concluyó que el instrumento es válido, confiable y es aplicable en el contexto peruano.

El cuestionario se puede visualizar en el anexo 4.

3.4.2.2. Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS)

Fue creada por Fydenberg y Lewis en el año 1993, se revisó en el año 1997, su aplicación es individual y colectiva, dura aproximadamente 10 a 15 minutos, se aplica a adolescentes cuyas edades oscilan entre los 12 y 18 años. Asimismo, la presente escala cuenta con 80 ítems. El objetivo de esta prueba es identificar las estrategias de afrontamiento que con mayor frecuencia son utilizadas por los adolescentes, cuyos ítems se distribuyen en 18 escalas. Además, Beatriz Canessa en el año 2002 adaptó esta escala en el contexto peruano.

La escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) es un inventario de autoinforme, el cual está compuesto por 80 ítems. Se califica mediante una escala de tipo Likert de cinco puntos. Por otro lado, en caso hipotético, un ítem se deje en blanco, se pedirá al adolescente que complete la prueba; en caso de que no lo realice, se puntúa ese ítem con 3 para no alterar los resultados (Peirano, 2017):

- No me ocurre nunca o no lo hago (1 punto).
- Me ocurre o lo hago raras veces (2 puntos).
- Me ocurre o lo hago algunas veces (3 puntos).
- Me ocurre o lo hago a menudo (4 puntos).
- Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia (5 puntos).

La descripción de los estilos que son evaluados por la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) son tres. Asimismo, dentro de estos estilos se encuentran estrategias.

Las cuales son:

— Resolver el problema:

Concentrarse en resolver el problema: ítems 2, 21, 39, 57, 73.

Esforzarse y tener éxito: ítems 3, 22, 40, 58, 74.

Fijarse en lo positivo: ítems 16, 34, 52, 70.

Buscar diversiones relajantes: ítems 18, 36, 54.

Distracción física: ítems 19, 37, 55.

— Referencia a otros:

Buscar apoyo social: ítems 1, 20, 38, 56, 72.

Invertir en amigos íntimos: ítems 5, 24, 42, 60, 76.

Buscar pertenencia: ítems 6, 25, 43, 61, 77.

Acción social: ítems 10, 11, 29, 47, 65.

Buscar apoyo espiritual: ítems 15, 33, 51, 69.

Buscar ayuda profesional: ítems 17, 35, 53, 71.

— Afrontamiento no productivo:

Preocuparse: ítems 4, 23, 41, 59, 75.

Hacerse ilusiones: ítems 7, 26, 44, 62, 78.

Falta de afrontamiento: ítems 8, 27, 45, 63, 79.

Ignorar el problema: ítems 12, 30, 48, 66.

Reducción de la tensión: ítems 9, 28, 46, 64, 80.

Reservarlo para sí: ítems 14, 32, 50, 68.

Autoinculparse: ítems 13, 30, 48, 66.

Para cada una de estas estrategias, se obtiene una puntuación total resultante de la suma de los puntos obtenidos en cada uno de los 3 o 5 ítems de que consta cada una de ellas. Estas puntuaciones se multiplican por coeficientes según correspondan. Asimismo, los estilos se obtienen de la media de las estrategias. Luego, se extrapolan a la base de datos. Los resultados fueron interpretados mediante un puntaje más alto, que significa un mayor uso del estilo, y un puntaje mínimo, que significa un menor uso. Asimismo, puntajes mínimos en las estrategias indican que no se utilizan y puntajes máximos indican que se utilizan con mucha frecuencia.

Canessa (2002) efectuó un estudio que tuvo como finalidad adaptar las escalas de afrontamiento para adolescentes de los autores Frydenberg y Lewis en adolescentes pertenecientes a Lima Metropolitana. La muestra estuvo conformada por 1236 adolescentes cuyas edades oscilaban entre los 14 y 17 años de distintos estratos socioeconómicos. Los resultados que se obtuvieron manifestaron que todos los puntajes de esta escala eran confiables, además posee validez de constructo y consistencia interna entre 0.62 y 0.87 en la forma de aplicación específica y entre 0.54 y 0.84 en la forma de aplicación general, y denotó confiabilidad mediante el método test-retest obteniendo entre 0.49 y 0.82 en la forma específica y 0.44 y 0.84. Se concluyó que el instrumento es válido, confiable y es aplicable en el contexto peruano.

El cuestionario se puede visualizar en el anexo 5.

3.4.2.3. Ficha sociodemográfica

Para poder recolectar más datos acerca de las estudiantes, se emplea una ficha sociodemográfica, la cual contiene datos tales como sexo, edad, grado de estudios, religión, lugar de nacimiento, lugar de residencia, uso de tiempo libre. Además, se preguntará si las participantes han recurrido a un psicólogo o psiquiatra.

El cuestionario se puede visualizar en el anexo 6.

3.5. Plan de análisis e interpretación de la información

Los resultados obtenidos de la escala de bienestar psicológico, la escala de afrontamiento para adolescentes y la ficha sociodemográfica se ordenaron empleando una base de datos en Excel, en el cual se empleó un diccionario de variables para codificar las variables categóricas. Posteriormente, para realizar el análisis, se utilizó el programa estadístico STATA versión 13.1. Se realizó un etiquetado de variables para las categorías del bienestar psicológico, los cuales son bajo, promedio y alto, y para las respuestas de la ficha sociodemográfica, omitiendo la variable edad, pues se conserva en su forma numérica.

Estadística descriptiva: Se efectuó el análisis de frecuencias y porcentajes para las variables de naturaleza cualitativa: bienestar psicológico y las variables secundarias. Por otro lado, para la variable afrontamiento y la variable edad, que son de naturaleza cuantitativa, se realizó el análisis de media y desviación estándar.

Estadística inferencial: Se utilizó la prueba Chi-Cuadrado para relacionar las variables cualitativas. Asimismo, para efectuar las relaciones entre las variables, se aplicaron las pruebas paramétricas y no paramétricas. Por ello, se utilizó previamente la prueba Shapiro Wilk, que evaluó si hubo normalidad o no en la variable cuantitativa.

Se utilizaron las pruebas paramétricas para variables que cumplieron la significancia menor o igual a 0.05 con respecto a la normalidad: prueba t de Student (para dos categorías) y la prueba Anova (para tres categorías); de lo contrario, se empleó pruebas no paramétricas, las cuales fueron: U de Mann Whitney (para dos categorías) y Kruskal-Wallis (para tres categorías). Además, para relacionar las variables cuantitativas, se utilizó la prueba de Spearman.

3.6. Ventajas y limitaciones

3.6.1. Ventajas

- Esta investigación es censal; ello facilita la generalización de los datos que se obtengan.
- El diseño transversal implica un bajo costo y menor tiempo.

3.6.2. Limitaciones

- El presente estudio tiene un diseño transversal; ello impide saber los cambios que transcurren en el tiempo.
- El alcance es correlacional; ello limita determinar con certeza qué variable influye sobre la otra.

3.7. Aspectos éticos

Esta investigación tiene aprobación por parte del comité de ética, ya que no atenta contra la moral, integridad física, emocional contra ninguna de las participantes. Se realizó el asentimiento de forma verbal, en el cual se dio a conocer a las estudiantes el uso y la finalidad de llevar a cabo esta investigación. Además, se brindó información sobre la confiabilidad de información personal en este estudio, ya que sus datos personales no serán publicados para garantizar el bienestar de las estudiantes; por ello, los cuestionarios fueron respondidos de manera anónima.

Por otro lado, se les preguntó si deseaban participar en este estudio, en el cual se le harían algunas preguntas mediante cuestionarios que incluirán información relacionada específicamente al bienestar psicológico, afrontamiento y una ficha sociodemográfica. Además, se mencionó que, si alguna adolescente no deseaba participar o decidía retirarse de la investigación en cualquier momento, estaba en su derecho.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En cuanto a las características generales de la población evaluada, se encontró que la edad promedio de la población evaluada fue de 14.08 años, el 51.76 % pertenecían al 4.º de secundaria, exclusivamente el 93.97 % se dedicaba a estudiar, el 95.48 % profesaba la religión católica y el 85.93% practicaba su religión, el 95.98 % fueron provenientes de la costa y residían en distintos distritos de Lima Norte, el 47.2 % no realizaban actividades adicionales al colegio, el 53.27 % utilizaban su tiempo libre para convivir con sus familiares. Además, el 46.73 % acudió al servicio de psicología o psiquiatría (ver tabla 1).

Tabla 1. Características generales de la población

	N	%
Grado de estudio		
4.º	103	51.76
3.º	96	48.24
Edad*	14.08	0.2
Ocupación		
Estudiante y trabajador	12	6.03
Estudiante	187	93.97
Religión		
No tiene religión	5	2.51
No católica	4	2.01
Católica	190	95.48
Práctica de su religión		
No	28	14.07
Sí	171	85.93
Lugar de nacimiento		
Selva	3	1.51
Sierra	5	2.51
Costa	191	95.98
Lugar de residencia		
Lima Norte	191	95.98
Otros	8	4.02
Actividades extras		
No realizo actividades adicionales	94	47.24
Curso de idiomas	50	25.13
Talleres de música, baile, canto	23	11.56
Academia de deportes	24	12.06
Academia preuniversitaria	8	4.02
Tiempo libre		
Familiares que viven fuera del hogar	11	5.53
Familiares que viven dentro del hogar	106	53.27
Amistades del colegio	62	31.16
Amistades del lugar donde vives	20	10.05

Tabla 1. Continúa

	N	%
Asistencia a servicio de psicología o psiquiatría		
No	106	53.27
Sí	93	46.73

* Dato representado como media y desviación estándar

En cuanto a los niveles de bienestar psicológico global, se encontró que el 44.72% de las estudiantes posee un nivel alto. Además, se encontró un nivel promedio en todas las dimensiones del bienestar psicológico: el 47.24% en el control de situaciones, el 50.75% en los vínculos psicosociales, el 38.19% en proyectos y el 41.21% en aceptación de sí mismo. Por otro lado, se encontró una media estadística en todos los estilos de afrontamiento: el 71.93 de las estudiantes empleó el estilo resolver el problema, el 64.66 de las escolares se enfocó en el estilo referencia a otros y el 53.56 de las adolescentes utilizó el estilo de afrontamiento no productivo (véase tabla 2).

Tabla 2. Niveles de bienestar psicológico y estilos de afrontamiento

	N	%
Bienestar psicológico		
Bienestar psicológico (global)		
Bajo	46	23.12
Promedio	64	32.16
Alto	89	44.72
Control de situaciones		
Bajo	50	23.13
Promedio	94	47.24
Alto	55	27.64
Vínculos psicosociales		
Bajo	27	13.57
Promedio	101	50.75
Alto	71	35.68
Proyectos		
Bajo	60	30.15
Promedio	76	38.19
Alto	63	31.66
Aceptación de sí mismo		
Bajo	50	25.13
Promedio	82	41.21
Alto	67	33.67

Afrontamiento		
Resolver el problema*	71.93	11.52
Concentrarse en resolver el problema*	69.63	15.52
Esforzarse y tener éxito*	76.48	19.97
Fijarse en lo positivo*	70.93	15.63
Buscar diversiones relajantes*	72.11	16.5
Distracción física*	70.43	22.04
Referencia a otros*	58.83	11.9
Buscar apoyo social*	63.62	16.71
Invertir en amigos íntimos*	58.81	17.96
Buscar pertenencia*	64.66	13.07
Acción social*	52.78	12.97
Buscar apoyo espiritual*	58.58	15.4
Buscar ayuda profesional*	57.37	19.63
Afrontamiento no productivo*	53.56	9.65
Preocuparse*	74.3	14.2
Hacerse ilusiones*	68.57	16.14
Falta de afrontamiento*	45.37	13.95
Ignorar el problema*	38.83	14.93
Reducción de la tensión*	42.1	14.62
Reservarlo para sí*	52.32	18.24
Autoinculparse*	52.02	17.91

* Datos representados como media y desviación estándar.

Se encontró que existe relación entre el bienestar psicológico global y los siguientes estilos: el estilo resolver el problema ($p=0.001$), el estilo referencia a otros ($p=0.01$) y el estilo afrontamiento no productivo ($p=0.001$). Mostrando que las adolescentes con una media de 75.04 del estilo resolver el problema posee un alto bienestar psicológico (véase tabla 3).

Por otro lado, se evidenció que existe relación entre el estilo resolver el problema y las siguientes dimensiones del bienestar psicológico: control de situaciones ($p=0.001$), vínculos psicosociales ($p=0.002$), proyectos ($p=0.009$) y aceptación de sí mismo ($p=0.009$). Mostrando que las adolescentes con una media de 75.53 del estilo resolver el problema posee un alto control de situaciones (ver tabla 3).

Además, se encontró que existe relación entre el estilo referencia a otros y la dimensión del bienestar psicológico: vínculos psicosociales ($p=0.003$), mostrando que las adolescentes con una media de 60.69 del estilo referencia a otros posee altos vínculos sociales (ver tabla 3).

Asimismo, se evidenció que existe relación entre el estilo afrontamiento no productivo y las siguientes dimensiones del bienestar psicológico: control de situaciones ($p=0.001$), vínculos psicosociales ($p=0.001$), proyectos ($p=0.006$) y aceptación de sí

mismo ($p=0.001$). Mostrando que las adolescentes con una media de 58.58 del estilo afrontamiento no productivo posee bajo control de situaciones (véase tabla 3).

Tabla 3. Correlación del bienestar psicológico y sus dimensiones con los estilos de afrontamiento

	Resolver el problema		Referencia a otros		Afrontamiento no productivo	
	M(DE)	P-VALUE	M(DE)	P-VALUE	M(DE)	P-VALUE
Bienestar psicológico						
Bienestar psicológico (global)		p<0.001		0.01		p<0.001
Bajo	66.91(10.15)		54.17(12.11)		57.57(8.17)	
Promedio	71.22(10.63)		59.42(11.8)		55.73(9.78)	
Alto	75.04(11.91)		60.82(11.33)		49.92(9.05)	
Control de situaciones		p<0.001		0.27		p<0.001
Bajo	67.04(10.88)		56.36(12.17)		58.58(8.61)	
Promedio	72.44(12.65)		59.37(12.41)		53.94(9.64)	
Alto	75.53(8.27)		60.16(10.55)		48.35(7.94)	
Vínculos psicosociales		0.002		0.003		p<0.001
Bajo	68.41(12.87)		51.44(12.89)		51.44(12.89)	
Promedio	70.68(9.95)		59.5(11.94)		59.5(10.94)	
Alto	75.06(12.48)		60.69(12.05)		60.69(11.94)	
Proyectos		0.009		0.15		0.006
Bajo	70(9.86)		57.5(12.27)		55.38(9.47)	
Promedio	71.17(11.5)		57.89(11.1)		54.74(9.95)	
Alto	74.7(12.63)		61.24(12.19)		50.4(8.8)	
Aceptación de sí mismo		0.009		0.39		p<0.001
Bajo	69.68(10.59)		57.02(12.19)		57.76(9.35)	
Promedio	71.04(10.86)		58.87(11.95)		53.85(9.11)	
Alto	74.72(12.56)		60.15(11.62)		50.06(9.32)	

En la tabla 4, se observa que no se encontró relación significativa entre las variables sociodemográficas con los estilos de afrontamiento.

Tabla 4. Correlación entre los estilos de afrontamiento y las variables sociodemográficas

	Resolver el problema	P-VALUE	Referencia a otros	P-VALUE	Afrontamiento no productivo	P-VALUE
	M(DE)		M(DE)		M(DE)	
Grado de estudio		0.88		0.64		0.48
4.º	71.9(11.65)		59.21(11.75)		54.03(9.48)	
3.º	71.97(11.45)		58.43(12.1)		53.05(9.85)	
Edad	0.0217	0.76	0.0761	0.29	-0.0881	0.21
Ocupación		0.49		0.09		0.99
Estudiante y trabajador						
Estudiante	74.17(11.91)		64.25(9.7)		53.58(10.24)	
Religión	71.79(11.52)	0.42	58.49(11.96)	0.77	53.56(9.64)	0.27
No tiene religión						
No católica	68.6(16.7)		56.4(11.19)		46.6(6.11)	
Católica	67.75(2.22)		62.25(6.99)		53.75(11.64)	
Práctica de su religión	72.11(11.51)	0.24	58.83(12.02)	0.56	53.74(9.66)	0.06
No						
Sí	70.36(9.94)		57.54(11.4)		56.71(10.3)	
Lugar de nacimiento	72.19(11.8)	0.87	59.05(12)	0.15	53.04(9.48)	0.91
Selva						
Sierra	74.33(12.1)		62.67(10.6)		55.67(14.74)	
Costa	73.8(10.03)		67.4(7.7)		54.4(6.88)	
	71.85(11.6)		58.55(11.95)		53.5(9.68)	

Tabla 4. Continúa

	Resolver el problema M(DE)	P-VALUE	Referencia a otros M(DE)	P-VALUE	Afrontamiento no productivo M(DE)	P-VALUE
Lugar de residencia		0.08		0.44		0.42
Lima Norte	72.15(11.68)		58.94(11.96)		53.67(9.73)	
Otros	66.88(4.58)		56.38(10.85)		50.87(7.7)	
Actividades extras		0.09		0.2		0.46
No realizo actividades adicionales	69.46(12.18)		57.03(12.19)		54.53(9.74)	
Curso de idiomas	73.7(10.92)		59.36(12.71)		53.06(10.29)	
Talleres de música, baile, canto	73.6(11.75)		62.74(10.61)		54.04(10.85)	
Academia de deportes	76.04(8.65)		59.29(10.51)		51.79(7.44)	
Academia preuniversitaria	72.88(9.92)		64.13(7.24)		49.12(5.91)	
Tiempo libre		0.47		0.97		0.06
Familiares que viven fuera del hogar	70.73(14.21)		52.73(12.65)		56.82(11.95)	
Familiares que viven dentro del hogar	71.25(11.99)		58.63(11.75)		52.22(8.97)	
Amistades del colegio	73.85(10.64)		59.15(12.12)		53.9(9.63)	
Amistades del lugar donde vives	70.25(10.05)		59.55(12.47)		57.8(10.89)	
Asistencia a servicio de psicología o psiquiatría		0.44		0.15		0.07
No	72.66(10.42)		57.86(11.47)		52.38(9.19)	
Sí	71.11(12.68)		59.95(12.34)		54.9(10.03)	

En cuanto a las variables sociodemográficas, se encontró relación entre la práctica de su religión y el bienestar psicológico ($p=0.001$), mostrando que el 49.12 % de las escolares que sí practican su religión presentaron un nivel alto de bienestar psicológico. Además, se encontró relación entre la asistencia al servicio de psicología o psiquiatría y el bienestar psicológico ($p=0.01$), mostrando que el 54.72% de los estudiantes que sí asistieron a esos servicios presentaron un nivel alto de bienestar psicológico. El resto de las variables sociodemográficas no mostraron resultados con significancia (véase tabla 5).

Tabla 5. Correlación entre el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas

	Bienestar psicológico			P-VALUE
	Bajo n (%)	Medio n (%)	Alto n (%)	
Grado de estudio				
4.º	29(28.16)	30(29.13)	44(42.72)	0.2
3.º	17(17.71)	34(35.42)	45(46.88)	
Edad*	14.11(0.64)	13.98(0.7)	14.13(0.73)	0.48
Ocupación				0.3
Estudiante y trabajador	3(25)	6(50)	3(25)	
Estudiante	43(22.99)	58(31.02)	86(45.99)	
Religión				0.11
No tiene religión	2(40)	1(20)	2(40)	
No católica	3(75)	1(25)	0(0)	
Católica	41(21.58)	62(32.63)	87(45.79)	
Practica de su religión**				0.001
No	13(46.43)	10(35.71)	5(17.86)	
Sí	33(19.3)	54(31.58)	84(49.12)	
Lugar de nacimiento				0.39
Selva	1(33.33)	2(66.67)	0(0)	
Sierra	0(0)	2(40)	3(60)	
Costa	45(23.56)	60(31.41)	86(45.03)	
Lugar de residencia				0.17
Lima Norte	43(22.51)	60(31.41)	88(46.07)	
Otros	3(37.5)	4(50)	1(12.5)	
Actividades extras				0.3
No realizo actividades adicionales	23(24.47)	35(37.23)	36(38.3)	
Curso de idiomas	12(24)	17(34)	21(42)	
Talleres de música, baile, canto	3(13.04)	4(17.39)	16(69.57)	
Academia de deportes	7(29.17)	5(20.83)	12(50)	
Academia preuniversitaria	1(12.5)	3(37.5)	4(50)	

Tabla 5. Continúa

	Niveles de bienestar			P-VALUE
	Bajo n (%)	Medio n (%)	Alto n (%)	
Tiempo libre				0.19
Familiares que viven fuera del hogar	0(0)	6(54.55)	5(45.45)	
Familiares que viven dentro del hogar	21(19.81)	34(32.08)	51(48.11)	
Amistades del colegio	18(29.03)	17(27.42)	27(43.55)	
Amistades del lugar donde vives	7(35)	7(35)	6(30)	
Asistencia a servicio de psicología o psiquiatría				0.01
No	21(19.81)	27(25.47)	58(54.72)	
Sí	25(26.88)	37(39.78)	31(33.33)	

* Datos mostrados como media y desviación estándar

** En el análisis solo se consideró a aquellas personas que sí tenían religión

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1. Discusión

Los resultados reflejan la relación entre el bienestar psicológico global y los estilos de afrontamiento en las adolescentes. Además, las dimensiones del bienestar psicológico tales como control de situaciones, vínculos psicosociales, se relacionaron con los estilos de afrontamiento. Por otro lado, los factores sociodemográficos como la práctica de su religión y la asistencia a servicio de psicología o psiquiatría se relacionaron con el bienestar psicológico.

Se encontró que las adolescentes que emplearon el estilo resolver el problema y el estilo referencia a otros mostraron un alto bienestar psicológico global. Mientras que aquellas que utilizaron el estilo de afrontamiento no productivo registraron un bajo bienestar psicológico global. Estos resultados coinciden con la investigación de diversos autores (Canchari, 2020; Gutierrez y Veliz, 2018; Gonzales, Montoya, Casullo y Bernabéu, 2002). En este sentido, se entiende que, al utilizar los dos primeros estilos, las adolescentes tuvieron una percepción de control, una actitud positiva y socialmente conectada. En consecuencia, al presentar diversas dificultades utilizaron fortalezas y virtudes personales como autocontrol, trabajo en equipo, perseverancia, pensamiento crítico, optimismo, templanza, entre otros, los cuales pudieron favorecer a que ellas afronten situaciones adversas y esto a su vez generaría emociones positivas (Seligman, 2003).

Asimismo, las adolescentes que valoran y aceptan su experiencia y tienen la suficiente confianza en sus capacidades de resolución de problemas son capaces de elegir adecuados estilos de afrontamiento; además, el establecimiento de lazos afectivos y la

confianza que se establece en otras personas (Suárez y Shugulí, 2022; Gaeta y Martín, 2009). A diferencia del estilo no productivo que limitaría estas habilidades.

Las adolescentes que utilizaron el estilo resolver el problema mostraron un alto control de situaciones. Este resultado es congruente con lo encontrado por Canchari, 2020; Figueroa, Contini, Betina, Levín y Estévez (2005); por ello, se entendería que las adolescentes tuvieron una percepción de autocompetencia y control, el cual les permitió resolver el problema examinando distintas alternativas y utilizando la estrategia más adecuada; en consecuencia, lograron mejorar su comunicación y solucionar conflictos de manera asertiva, fortalecer sus capacidades, y una mejor interacción con sus pares y demás personas (Figueroa, Contini, Betina, Levín y Estévez, 2005).

Las adolescentes que emplearon el estilo referencia a otros mostraron altos vínculos psicosociales. Este resultado es congruente con la investigación de Contini, Coronel, Levin y Estévez (2003); por ello, se explica que las escolares poseen la capacidad de establecer adecuados lazos interpersonales, ya que esto permite la confianza y la apertura de sus emociones, sentimientos y/o pensamientos a sus amistades, familiares u otros, los cuales se convierten en una red de apoyo para enfrentar estas dificultades (Contini, Coronel, Levin y Estévez, 2003).

Las adolescentes que utilizaron el estilo afrontamiento no productivo mostraron un bajo control de situaciones. Este resultado es congruente con lo encontrado por Figueroa, Contini, Betina, Levín y Estévez (2005). Al respecto, las escolares con falta de confianza en sí mismas no poseen flexibilidad cognitiva y afectiva, los cuales interfieren con el afrontamiento productivo de un problema (Figueroa, Contini, Betina, Levín y Estévez, 2005). Por lo expuesto, posiblemente las estudiantes recurrieron a la autocrítica y la preocupación constante que generó sentimientos de culpa, y por ello se desentendieron del problema y evitaron afrontarlo (Cannesa, 2002).

Se encontró que las adolescentes que sí practican su religión poseen un nivel alto de bienestar psicológico. No se encontraron hallazgos similares en esa población. Sin embargo, sí se encontró en estudiantes universitarios que participaban activamente en grupos religiosos y evidenciaron un mayor bienestar psicológico en la dimensión proyectos (Escudero, 2017). La religión y/o espiritualidad es una herramienta que atenúa eventos adversos y la participación religiosa manifestado en la creencia en Dios, asistencia frecuentemente a misa, pertenencia y participación activa en un grupo religioso ayuda a obtener seguridad y soporte psicológico; por eso, las adolescentes pueden aliviar su estrés y ello permite la utilización de adecuadas estrategias de afrontamiento (Liu, Shi, Yang, Rowlands y Han, 2015). Lo expuesto anteriormente favorece que el individuo pueda desarrollar su proyecto de vida, por consiguiente, incrementa la percepción de un bienestar psicológico adecuado.

Las escolares que asistieron al servicio de psicología o psiquiatría presentaron un nivel alto de bienestar psicológico. Al respecto, un estudio epidemiológico (Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi, 2007), encontró que los adolescentes limeños presentan 35.5 % de prevalencia de cualquier trastorno psiquiátrico. Por ende, se presume que al asistir y comprometerse con el cumplimiento del plan terapéutico reportan mejoras y un adecuado bienestar. Asimismo, permite que reflexionen y cambien sus pensamientos, sentimientos, conductas inadecuadas y, por consiguiente, pueden percibir un adecuado bienestar psicológico (Gomez, 2007).

5.2. Conclusiones

El bienestar psicológico es fundamental en la etapa adolescente, ya que favorece la percepción de autocompetencia y control; además, cuando perciben dificultades para resolver por sí mismas un problema ponen en práctica sus recursos interpersonales para

recurrir a sus amistades, familiares e instituciones de confianza como red de apoyo. En consecuencia, logran un adecuado afrontamiento ante situaciones adversas.

Las adolescentes que practican la religión que profesan tienen implicancias positivas en su bienestar psicológico porque atenúan su estrés y les permite poner en práctica estrategias adecuadas de afrontamiento. Además, favorece que las escolares puedan desarrollar su proyecto de vida, por consiguiente, incrementa la percepción de un bienestar psicológico adecuado.

La asistencia al servicio de psicología permite identificar oportunamente un problema. Dentro de este espacio terapéutico se les orienta en la reflexión y cambio de sus pensamientos, sentimientos y conductas inadecuadas, permitiéndoles que puedan mejorar sus recursos personales y tomar decisiones de forma autónoma.

5.3. Recomendaciones

Fomentar la colaboración entre el departamento de psicología y el área de tutoría para realizar reuniones de confraternidad con los estudiantes como parte de la promoción del bienestar psicológico para potenciar sus capacidades personales y fomentar relaciones interpersonales sólidas. Además, brindar talleres de prevención, dirigidos a todas las estudiantes, sobre autoconocimiento, autocontrol emocional, habilidades sociales y toma de decisiones.

Se recomienda propiciar indagaciones sobre la influencia de la religión que profesan y practican los adolescentes y su implicancia en el bienestar psicológico en los diversos contextos donde se relacionan: social, familiar, escolar, etc.

Ampliar la población considerando otras Instituciones Educativas no parroquiales para comparar e identificar si existen diferencias respecto al bienestar psicológico o se mantienen altos niveles del mismo.

Fomentar investigaciones en la que se puedan establecer relaciones entre los estilos y estrategias de afrontamiento con variables a nivel psicopatológico, tales como la depresión, ansiedad; problemas en la ingesta de alimentos. Por otro lado, ahondar en la relación de variables que puedan ser factores de protección, tales como la autoestima, autoconcepto, clima familiar, habilidades sociales, etc.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aylas, S. y Pive, N. (2022). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa Pública, de Huancayo, 2022. Universidad Peruana de los Andes, Huancayo, Perú.
- Araujo, M. (2012). Bienestar psicológico en alumnos de psicología (Tesis de pregrado). Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo, Venezuela.
- Aubert, F. (2017). Afrontamiento y Bienestar psicológico en adolescentes con cáncer (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. Universidad de Lima, Perú.
- Canchari, Y. (2020). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una Institución Educativa Estatal de la Ciudad de Lima. Universidad Señor de Sipán, Lima, Perú.
- Casullo, M. (2002) Evaluación del Bienestar psicológico en Iberoamérica. Paidós, Buenos Aires.
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.
- Calvete, E., Estévez, A. (2009). *Consumo de drogas en adolescentes: El papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites*. Universidad de Deusto, España, 21(1), 49-56.

- Chávez, A. (2006) Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico de estudiantes de nivel medio superior (Tesis de Maestría). Universidad de Colima, Estado de Colima, México.
- Chávez, A. (2016). Bienestar psicológico y Riesgo suicida en estudiantes de 5.º grado de secundaria del distrito de los Olivos (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú.
- Clemente, E. (2015). Estrés, Afrontamiento y Bienestar psicológico en adolescentes escolarizados (Tesis de pregrado). Universidad de Salamanca, España.
- Contini, N., Coronel, P., Levin, M. y Estévez, A. (2003). Estrategias de Afrontamiento, Bienestar psicológico y factores de protección de la salud del adolescente. Un estudio preliminar. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 16(2), 29-46.
- Cortez, M. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico de Martina Casullo en adolescentes de Trujillo. *Ciencia y Tecnología*, 12(4), 101-112.
- Departamento de Educación de los Estados Unidos (2005). Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia. Washington, D. C., Estados Unidos. Ed: Verano, G.
- Díaz, C., Vega, D (2017). Bienestar psicológico en adolescentes. *Revista de psicología, psicoanálisis y conexiones*, 15(9).
- Di Colloredo, C., Aparicio, D. y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de Afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 1(2), 130-141.

- Escudero, J. (2017). Bienestar psicológico e involucramiento religioso en estudiantes universitarios de Lima. *Revista de investigación en Psicología*, 20(2), 327-346.
- Espinoza, A., Guamán, M. y Sigüenza, W. (2018). Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios de la ciudad de Cuenca, Ecuador. *Revista Cubana Educación Superior*, 2, 45-62.
- Espinoza, V. (2016). Bienestar psicológico y Autoeficacia percibida en adolescentes institucionalizados por situación de abandono (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- Figuroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M., Estévez, M. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán. *Anales de Psicología*, 21(1), 72-66.
- Flores, M. (2016). Agresividad premeditada e impulsiva y Bienestar psicológico en estudiantes adolescentes del distrito de Trujillo (Tesis de pregrado). Universidad César Vallejo, Perú.
- Freire, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento (Tesis doctoral). Universidade da Coruña, España.
- Gaeta, M., Martín, P. (2009). Estrés y adolescencia: estrategias de afrontamiento y autorregulación en el contexto escolar. *Revista de humanidades*, 15(1), 327-344.
- Gómez, J., Luengo, Á., Romero, E., Villar, P., y Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581-597.

- Gonzales, R. Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de Afrontamiento y Bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema, 14*(2), 363-368.
- Gutierrez, N., y Veliz, Y. (2018). Estrategias de Afrontamiento y Bienestar psicológico en estudiantes de nivel secundario de una institución particular de Lima Sur (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (2007). Estudio epidemiológico de salud mental en adolescentes de Lima Metropolitana y Callao.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). Estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Ed. Martínez Roca S. A.
- Liu, H., Shi, H., Yang, Q., Rowlands, A., and Han, M. (2015). Use of Religion: An Effective Method of Coping among Chinese Patients with Cancer. *Open Journal of Nursing, Scientific Research Publishing, (5)*, 893-899.
- Martínez, P., Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, 19*(2).
- Neira, E. (2018). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución Educativa Jose María Eguren – Barranco, 2018. Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.
- Orihuela, S. (2015). Bienestar y Afrontamiento en adolescentes participantes de un programa de empoderamiento juvenil (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

Peirano, E. (2017). Afrontamiento y sintomatología clínica en adolescentes que acuden a un hospital de salud mental de Lima (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.

Saavedra, J. (2015) Afrontamiento y Bienestar psicológico: un estudio en adolescentes del centro de formación integral rural "Vera" de la localidad de Yotala (Tesis de maestría). Universidad Andina Simón Bolívar Sede Central, Sucre, Bolivar.

Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de Afrontamiento y Bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires (Tesis de pregrado). Universidad de Belgrano, Buenos Aires, Argentina.

Seligman, M. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona: Vergara.

Suárez, D., Shugulí, C. (2022). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes Institucionalizados, *Revista Psicología UNEMI*, 7(012), 65-7.

Uribe, A., Ramos, J, Villamil, I y Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes, *Psicogente*, 21(40), 186-221.

Vasquez, D. (2018). Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de 3ero, 4to, 5to de secundaria de una institución educativa pública del Callao (Tesis de pregrado). Universidad Inca Garcilaso de la Vega. Lima, Perú.

Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A. Muñoz, Z. y Villegas, F. (2010). Estrategias de Afrontamiento en adolescentes. *Revista de psicología*, 22(1), 23-34.

Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S. y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de Afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de psicología*, 31(1), 226-233.

ANEXOS

ANEXO 1

Tabla de operacionalización del bienestar psicológico

Variable	Dimensiones	Naturaleza	Escala de medición	Indicadores	Categorías
Bienestar psicológico	- Bienestar psicológico global.	Cualitativa politómica	Ordinal	24-32	Bajo
				33-35	Medio
				36-39	Alto
	- La aceptación de sí mismo.			6-9	Bajo
				10-11	Medio
				12	Alto
	- Los vínculos psicosociales.			3-7	Bajo
				7-8	Medio
				9	Alto
	- El control de situaciones.			5-7	Bajo
				8-9	Medio
				9	Alto
- Proyecto de vida.	5-7	Bajo			
	8-9	Medio			
	9	Alto			

ANEXO 2

Tabla de operacionalización del afrontamiento

Variable	Dimensiones (Estilos)	Estrategias	Naturaleza	Escala de medida
Afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Resolver el problema. - Referencia a otros. - Afrontamiento no productivo. 	<p>Concentrarse en resolver el problema. Esforzarse y tener éxito. Fijarse en lo positivo. Buscar diversiones relajantes. Distracción física.</p> <p>Buscar apoyo social. Invertir en amigos íntimos. Buscar pertenencia. Acción social. Buscar apoyo espiritual. Buscar ayuda profesional.</p> <p>Preocuparse. Hacerse ilusiones. Falta de afrontamiento. Ignorar el problema. Reducción de la tensión. Reservarlo para sí. Autoinculparse.</p>	Cuantitativa discreta	Razón

ANEXO 3

Tabla de operacionalización sociodemográfica

Variable	Naturaleza	Escala de medición	Dimensiones/categorías
Edad	Cuantitativa	Razón	
Grado de estudios	Cualitativa	Ordinal	- 3.º - 4.º
Ocupación	Cualitativa	Nominal	- Estudiante - Estudiante y trabajador
Religión	Cualitativa	Nominal	- Católica - No católica - No tiene religión
Práctica de su religión	Cualitativa	Nominal	- Sí - No
Lugar de nacimiento	Cualitativa	Nominal	- Costa - Sierra - Selva
Lugar de residencia	Cualitativa	Nominal	- Lima Norte - Otros
Realizas otras actividades fuera del colegio (es decir, llevar un curso o taller)	Cualitativa	Nominal	- Academia preuniversitaria - Academia de deportes - Talleres de baile, música o canto - Curso de idiomas
Tiempo libre	Cualitativa	Nominal	- Amistades del lugar donde vives - Amistades del colegio - Familiares que viven dentro del hogar - Familiares que viven fuera del hogar
Asistencia a servicio de psicología o psiquiatría	Cualitativa	Nominal	- Sí - No

ANEXO 4

Escala BIEPS-J

(María Martina Casullo)

Lee con atención las siguientes frases. Marca tu respuesta en cada una de ellas de acuerdo con lo que pensaste y sentiste durante el último mes. No hay respuestas buenas o malas: todas son válidas. No dejes frases sin responder. Marca tu respuesta con un aspa (X) en uno de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
1. Creo que me hago cargo de lo que digo o hago.			
2. Tengo amigos/as en quienes confiar.			
3. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
4. En general estoy conforme con el cuerpo que tengo.			
5. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
6. Me importa pensar qué haré en el futuro.			
7. Generalmente le caigo bien a la gente.			
8. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
9. Estoy bastante conforme con mi forma de ser.			
10. Si estoy molesto/a por algo soy capaz de pensar en cómo cambiarlo.			
11. Creo que en general me llevo bien con la gente.			
12. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
13. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			

ANEXO 5

Escala de afrontamiento para adolescentes

Instrucciones

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes, como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la letra correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar con una "X" sobre la letra A, B, C, D o E, según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde lo que crees que se ajusta mejor a tu forma de actuar.

- Nunca lo hago A
Lo hago raras veces B
Lo hago algunas veces C
Lo hago a menudo D
Lo hago con mucha frecuencia E

1	Hablo con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	A	B	C	D	E
2	Me dedico a resolver lo que está provocando el problema.	A	B	C	D	E
3	Sigo con mis tareas como es debido.	A	B	C	D	E
4	Me preocupo por mi futuro.	A	B	C	D	E
5	Me reúno con mis amigos más cercanos.	A	B	C	D	E
6	Trato de dar una buena impresión en las personas que me importan.	A	B	C	D	E
7	Espero que me ocurra lo mejor.	A	B	C	D	E
8	Como no puedo hacer nada para resolver el problema, no hago nada.	A	B	C	D	E
9	Me pongo a llorar y/o gritar.	A	B	C	D	E
10	Organiza una acción en relación con mi problema.	A	B	C	D	E
11	Escribo una carta a una persona que siento que me puede ayudar con mi problema.	A	B	C	D	E
12	Ignoro el problema.	A	B	C	D	E
13	Ante los problemas, tiendo a criticarme.	A	B	C	D	E
14	Guardo mis sentimientos para mí solo(a).	A	B	C	D	E
15	Dejo que Dios me ayude con mis problemas.	A	B	C	D	E
16	Pienso en aquéllos que tienen peores problemas, para que los míos no parezcan tan graves.	A	B	C	D	E

17	Pido consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.	A	B	C	D	E
18	Encuentro una forma de relajarme, como oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión, etc.	A	B	C	D	E
19	Practico un deporte.	A	B	C	D	E
20	Hablo con otros para apoyarnos mutuamente.	A	B	C	D	E
21	Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	A	B	C	D	E
22	Sigo asistiendo a clases.	A	B	C	D	E
23	Me preocupo por buscar mi felicidad.	A	B	C	D	E
24	Llamo a un(a) amigo(a) íntimo(a).	A	B	C	D	E
25	Me preocupo por mis relaciones con los demás.	A	B	C	D	E
26	Espero que un milagro resuelva mis problemas.	A	B	C	D	E
27	Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido(a).	A	B	C	D	E
28	Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.	A	B	C	D	E
29	Organizo un grupo que se ocupe del problema.	A	B	C	D	E
30	Decido ignorar conscientemente el problema.	A	B	C	D	E
31	Me doy cuenta que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.	A	B	C	D	E
32	Evito estar con la gente.	A	B	C	D	E
33	Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.	A	B	C	D	E
34	Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.	A	B	C	D	E
35	Busco ayuda o consejo de un profesional para resolver los problemas.	A	B	C	D	E
36	Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.	A	B	C	D	E
37	Realizo ejercicios para mantenerme en forma y con buena salud.	A	B	C	D	E
38	Busco ánimo en otras personas.	A	B	C	D	E
39	Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	A	B	C	D	E
40	Trabajo intensamente (trabajo duro).	A	B	C	D	E
41	Me preocupo por lo que está pasando.	A	B	C	D	E
42	Empiezo, o si ya existe, mejoro la relación con mi enamorado(a).	A	B	C	D	E
43	Trato de adaptarme a mis amigos.	A	B	C	D	E
44	Espero que el problema se resuelva por sí solo.	A	B	C	D	E
45	Me pongo mal (me enfermo).	A	B	C	D	E
46	Culpo a los demás de mis problemas.	A	B	C	D	E
47	Me reúno con otras personas para analizar el problema.	A	B	C	D	E
48	Saco el problema de mi mente.	A	B	C	D	E
49	Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	A	B	C	D	E
50	Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	A	B	C	D	E

51	Leo la Biblia o un libro sagrado.	A	B	C	D	E
52	Trato de tener una visión positiva de la vida.	A	B	C	D	E
53	Pido ayuda a un profesional.	A	B	C	D	E
54	Me doy tiempo para hacer las cosas que me gustan.	A	B	C	D	E
55	Hago ejercicios físicos para distraerme.	A	B	C	D	E
56	Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.	A	B	C	D	E
57	Pienso en lo que estoy haciendo y por qué lo hago.	A	B	C	D	E
58	Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	A	B	C	D	E
59	Me preocupo por las cosas que me puedan pasar.	A	B	C	D	E
60	Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.	A	B	C	D	E
61	Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	A	B	C	D	E
62	Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	A	B	C	D	E
63	Cuando tengo problemas, no sé cómo enfrentarlos.	A	B	C	D	E
64	Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.	A	B	C	D	E
65	Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo.	A	B	C	D	E
66	Cuando tengo problemas, me aísló para poder evitados.	A	B	C	D	E
67	Me considero culpable de los problemas que me afectan.	A	B	C	D	E
68	Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.	A	B	C	D	E
69	Pido a Dios que cuide de mí.	A	B	C	D	E
70	Me siento contento(a) de cómo van las cosas.	A	B	C	D	E
71	Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	A	B	C	D	E
72	Consigo apoyo de otros, como de mis padres o amigos, para solucionar mis problemas.	A	B	C	D	E
73	Pienso en distintas formas de enfrentarme al problema.	A	B	C	D	E
74	Me dedico a mis tareas en vez de salir.	A	B	C	D	E
75	Me preocupo por el futuro del mundo.	A	B	C	D	E
76	Procuró pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	A	B	C	D	E
77	Hago lo que quieren mis amigos.	A	B	C	D	E
78	Me imagino que las cosas van a ir mejor.	A	B	C	D	E
79	Sufro dolores de cabeza o de estómago.	A	B	C	D	E
80	Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar o beber o tomar drogas.	A	B	C	D	E

ANEXO 6

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Marque según corresponda:

1. Edad:

- a) 13 b) 14 c) 15 d) 16

2. Grado de estudio:

- a) 3.º b) 4.º

3. Ocupación:

- a) Estudiante b) Estudiante y trabajador

4. Religión:

- a) Católica b) No católica c) No tiene religión

5. ¿Practicas tu religión?

- a) Sí b) No

6. Lugar de nacimiento:

- a) Costa b) Sierra c) Selva

7. Lugar de residencia:

- a) Lima Centro b) Lima Este c) Lima Oeste
d) Lima Sur e) Lima Norte

8. ¿Realizas otras actividades fuera del colegio, es decir, llevas un curso o taller?

- a) Academia preuniversitaria
- b) Academia de deportes
- c) Talleres de baile, música o canto
- d) Curso de idiomas
- e) No realizo actividades adicionales

9. ¿Con qué personas compartes tu tiempo libre?

- a) Amistades del lugar donde vives
- b) Amistades del colegio
- c) Familiares que viven dentro del hogar
- d) Familiares que viven fuera del hogar

10. ¿Alguna vez tuvo algún problema en el cual tuvo que acudir a un psicólogo o psiquiatra?

- a) Sí
- b) No

Título: Bienestar psicológico y afrontamiento en las adolescentes de un colegio de Lima Norte.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores
<p>Problema general:</p> <p>¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima norte?</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>1. ¿Cuáles son los niveles del bienestar psicológico en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima norte?</p> <p>2. ¿Cuáles son los estilos de afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima norte?</p> <p>3. ¿Qué variables sociodemográficas guardan relación con el bienestar psicológico?</p> <p>4. ¿Qué variables sociodemográficas guardan relación con el afrontamiento?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima norte.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>1. Identificar los niveles del bienestar psicológico en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima norte.</p> <p>2. Identificar los estilos de afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima norte.</p> <p>3. Determinar la relación entre el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima norte.</p> <p>4. Determinar la relación entre el afrontamiento y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>H0: No se relacionan el bienestar psicológico y el afrontamiento en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.</p> <p>H1: Sí se relacionan el bienestar psicológico y el afrontamiento en las adolescentes de un colegio de Lima Norte.</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>H0: No se relacionan el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.</p> <p>H1: Sí se relacionan el bienestar psicológico y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.</p> <p>H0: No se relacionan el afrontamiento y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.</p> <p>H1: Sí se relacionan el afrontamiento y las variables sociodemográficas en las adolescentes de un colegio parroquial de Lima Norte.</p>	<p>V1: Bienestar psicológico:</p> <p>El bienestar psicológico es una variable asociada de naturaleza cualitativa, debido a que tiene categorías de tipo ordinal, los cuales tienen indicadores por dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> - La aceptación de sí mismo. Bajo (6-9), medio (10-11), alto (12). - Los vínculos psicosociales. Bajo (3-7), medio (7-8), alto (9). - El control de situaciones. Bajo (5-7), medio (8-9), alto (9). - Proyecto de vida. Bajo (5-7), medio (8-9), alto (9). <p>V2: Afrontamiento</p> <p>El afrontamiento es una variable principal de naturaleza cuantitativa discreta, debido a que tiene puntuaciones por cada ítem, su escala de medición es de intervalo.</p> <p>V3: Variables sociodemográficas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grado de estudio. - Edad. - Ocupación. - Religión. - Práctica de su religión - Lugar de nacimiento. - Lugar de residencia. - Actividades extras - Tiempo libre. - Asistencia a servicio de psiquiatría o psicología.

Población y Muestra	Alcance y Diseño	Instrumentos	Análisis Estadístico
<p>Población:</p> <p>La población estaba conformada por 210 mujeres adolescentes, pero por criterios de exclusión (marcar dos alternativas en un mismo ítem) se eliminaron a 11 personas y quedaron 199 adolescentes mujeres adolescentes cuyas edades oscilan entre los 13 y 16 años que eran estudiantes de tercer grado y cuarto grado de secundaria de un colegio parroquial de Lima Norte.</p> <p>Se realizó un censo que consideró a la totalidad de las participantes y, por ende, no fue necesario emplear una muestra o muestreo.</p> <p>● Criterios de inclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mujeres adolescentes que pertenezcan al colegio San Vicente Ferrer. ● Mujeres que tengan edades entre los 13 y 16 años. ● Mujeres de tercero y cuarto de secundaria. ● Participación voluntaria en el estudio. <p>Criterios de exclusión:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Responder dos respuestas en un mismo ítem. 	<p>Alcance:</p> <p>El alcance que se realizó en esta investigación es de tipo correlacional, ya que se describió el grado de relación entre dos variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).</p> <p>Diseño:</p> <p>El diseño de la presente investigación fue no experimental, debido a que no hay manipulación, ni control sobre las variables. Asimismo, de corte transversal, ya que se recolectaron los datos una sola vez (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).</p>	<p>. Bienestar psicológico</p> <p>- Validez:</p> <p>La escala de Bienestar psicológico cuenta con una validez de constructo y validez recurrente significativos al $p < 0.01$.</p> <p>- Confiabilidad:</p> <p>Además de ser válido, se evidencia confiabilidad de estabilidad de 0.729 y validez de consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0.710.</p> <p>- Afrontamiento</p> <p>- Validez:</p> <p>La escala de Afrontamiento cuenta con una validez de constructo y consistencia interna entre 0.62 y 0.87 en la forma específica y entre 0.54 y 0.84 en la forma general.</p> <p>- Confiabilidad:</p> <p>Además de ser válido, se evidencia la confiabilidad mediante el método test - retest obteniendo entre 0.49 y 0.82 en la forma específica y 0.44 y 0.84 en la forma general.</p>	<p>Estadística descriptiva:</p> <p>Se efectuó el análisis de frecuencias y porcentajes para las variables de naturaleza cualitativa: bienestar psicológico y la ficha sociodemográfica. Por otro lado, para la variable afrontamiento y la variable edad que son de naturaleza cuantitativa se realizó el análisis de media y desviación estándar.</p> <p>Estadística inferencial:</p> <p>Se utilizó la prueba Chi-Cuadrado para relacionar las variables cualitativas. Asimismo, para efectuar las relaciones entre las variables se aplicaron las pruebas paramétricas y no paramétricas. Por ello, se utilizó previamente la prueba Shapiro Wilk que evaluó si hubo normalidad o no en la variable cuantitativa.</p> <p>Se utilizaron las pruebas paramétricas para cuyas variables que cumplieron la significancia menor o igual a 0.05 con respecto a la normalidad: Prueba t de student (para dos categorías) y la prueba Anova (para tres categorías), de lo contrario, se empleó pruebas no paramétricas, las cuales fueron: U de Mann Whitney (para dos categorías) y Kruskal-Wallis (para tres categorías). Además, para relacionar las variables cuantitativas se utilizó la prueba de Spearman.</p> <p>Se consideró un nivel de significancia menor o igual a 0.05.</p>