

**AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN  
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA,  
2020 – 2021**

Coping with stress and psychological well-being in university students of Metropolitan Lima,  
2020 – 2021

**Freddy Puca S.**

<https://orcid.org/0000-0003-1286-1441>

**Universidad Autónoma del Perú**

**ABSTRACT**

The objective of this study was to find a relationship between coping with stress and psychological well-being in university students from Metropolitan Lima, using the Stress Coping Questionnaire by Sandín and Chorot and the Psychological Well-being Scale by Ryff, in a sample of 384 students (17 and 46 years old). As a result, 71.6% use stress coping on some occasions and 63.0% are at a medium level of psychological well-being. There is a significant, positive, low statistical relationship between coping with stress and psychological well-being ( $Rho = ,186; p = ,000$ ), and between the dimensions of coping with the search for social support ( $Rho = ,243; p = ,000$ ); open emotional expression ( $Rho = -,031; p = ,000$ ); focused on problem solving ( $Rho = ,405; p = ,000$ ); negative self-focusing ( $Rho = -,403; p = ,000$ ); and positive reappraisal ( $Rho = ,380; p = ,000$ ). Among the dimensions of psychological well-being, self-acceptance ( $Rho = ,182; p = ,000$ ); positive relationships ( $Rho = ,112; p = ,028$ ); mastery of the environment ( $Rho = ,161; p = ,002$ ); purpose in life ( $Rho = ,188; p = ,000$ ), and personal growth ( $Rho = ,111; p = ,029$ ) and coping with stress.

**Keywords:** coping with stress, cognitive evaluation, psychological well-being

---

\* Correspondencia: Freddy Cesar Puca Silvera. U. Autónoma del Perú  
Mail: [fpuca@autonoma.edu.pe](mailto:fpuca@autonoma.edu.pe)

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue hallar la relación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, se emplearon el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés de Sandín y Chorot y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, en una muestra de 384 estudiantes (17 a 46 años). Como resultados, el 71,6% utilizan el afrontamiento del estrés en algunas ocasiones y el 63,0% están en nivel medio de bienestar psicológico. Existe relación estadística significativa, positiva baja entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico ( $Rho = ,186; p = ,000$ ), y entre las dimensiones del afrontamiento búsqueda de apoyo social ( $Rho = ,243; p = ,000$ ); expresión emocional abierta ( $Rho = -,031; p = ,000$ ); focalizado en la solución del problema ( $Rho = ,405; p = ,000$ ); auto focalización negativa ( $Rho = -,403; p = ,000$ ); y reevaluación positiva ( $Rho = ,380; p = ,000$ ). Entre las dimensiones del bienestar psicológico autoaceptación ( $Rho = ,182; p = ,000$ ); relaciones positivas ( $Rho = ,112; p = ,028$ ); dominio del entorno ( $Rho = ,161; p = ,002$ ); propósito en la vida ( $Rho = ,188; p = ,000$ ); crecimiento personal ( $Rho = ,111; p = ,029$ ) y el afrontamiento del estrés.

**Palabras clave:** afrontamiento del estrés, evaluación cognitiva, bienestar psicológico

## RESUMO

O objetivo do estudo foi encontrar a relação entre o enfrentamento do estresse e o bem-estar psicológico em estudantes universitários da região metropolitana de Lima, usando o Stress Coping Questionnaire de Sandín e Chorot e a Escala de Bem-Estar Psicológico de Ryff, em uma amostra de 384 estudantes (17 e 46 anos). Como resultado, 71,6% utilizam o enfrentamento do estresse em algumas ocasiões e 63,0% estão em um nível médio de bem-estar psicológico. Existe uma relação positiva e baixa entre o enfrentamento do estresse e o bem-estar psicológico ( $Rho = ,186; p = ,000$ ), e entre as dimensões do enfrentamento da busca de apoio social ( $Rho = ,243; p = ,000$ ); expressão emocional aberta ( $Rho = -,031; p = ,000$ ), focada na resolução de problemas ( $Rho = ,405; p = ,000$ ); autofoco negativo ( $Rho = -,403; p = ,000$ ); e reavaliação positiva ( $Rho = ,380; p = ,000$ ). Entre as dimensões de bem-estar psicológico, auto-aceitação ( $Rho = ,182; p = ,000$ ); relacionamentos positivos ( $Rho = ,112; p = ,028$ ); domínio do ambiente ( $Rho = ,161; p = ,002$ ); propósito na vida ( $Rho = ,188; p = ,000$ ); e crescimento pessoal ( $Rho = ,111; p = ,029$ ) e enfrentamento do estresse.

**Palavras-chave:** enfrentamento do estresse, avaliação cognitiva, bem-estar psicológico

## INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, (American College Health Association [ACHA], 2021) en la evaluación nacional sobre la salud en la universidad en los Estados Unidos, evidenció que el 42.3% de los universitarios de pregrado señalan al estrés como uno de los impedimentos para su rendimiento académico y el 49.2% lo valora en un nivel moderado.

Por su parte, Auerbach et al. (2018) ejecutó un estudio sobre universitarios de ocho países, realizado por iniciativa de la OMS, con respecto al estado de su salud mental. Evaluaron en 19 universidades a 13,984 estudiantes de primer año, donde evidenciaron una prevalencia de 12 meses de episodio depresivo mayor (18.5%), desórdenes de ansiedad generalizada (16.7%), desórdenes de pánico (5.0%), manía (3.5%), desórdenes por consumo de alcohol (6.8%) y desórdenes por uso de sustancias (5.1%). Este estudio evidencia la instauración de desórdenes mentales en los jóvenes en el contexto de las exigencias del entorno académico que afectan su actividad social, laboral, y rendimiento al no lograr adaptarse, con el riesgo de estos desórdenes se intensifiquen.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) considera que la salud psicológica es un proceso dinámico de confort, en la cual los individuos despliegan sus habilidades, encaran las demandas estresantes de la vida diaria, trabajan en forma productiva y hacen contribuciones significativas a sus grupos o colectividades. Mediante este enfoque se busca orientar el concepto de salud psicológica hacia una asociación estrecha entre cada persona (capacidades y habilidades internas) con su entorno (demandas del ambiente), así como, la influencia ejercida de uno sobre el otro.

Por su parte, Freire (2014) menciona que, en el transcurso de la vida universitaria, los educandos pueden hallarse expuestos a muchas y variadas situaciones estresantes que podrían afectar su funcionamiento psicológico, y por ende, su bienestar el cual forma parte del fundamento de un proceso adaptativo frente a las exigencias estudiantiles. La carga de estrés experimentado por ellos en sus interacciones con el entorno académico podría ser mejor afrontado mediante las estrategias efectivas de afrontamiento.

Muchos de los eventos estresantes han generado dificultades a los educandos, puesto que el entorno exige de ellos sus recursos de afrontamiento que en muchos casos son insuficientes porque son rebasados por las exigencias académicas, lo cual les conlleva a manifestar actitudes y conductas inadecuadas que no resuelven las múltiples situaciones estresantes que están experimentando sino todo lo contrario convierten sus respuestas al estrés en disfuncionales (Belloch et al., 2009). Asimismo, la manifestación de estrategias de

afrontamiento inadecuadas frente al estrés es utilizada por los jóvenes educandos para liberarse del malestar psicológico; siendo expuestos a los factores sociales que propagan la ingesta de alcohol y narcóticos llegan a ejercer consecuencias en la salud y el confort de las personas por la afectación en su aprendizaje, rendimiento, productividad e ingresos, los cuales se retroalimentan entre sí perpetuando las condiciones existentes (OMS, 2018)

A nivel latinoamericano, Montalvo y Simancas (2019) mencionan que las fuentes del estrés que el estudiante manifiesta tienen que ver con su autopercepción académica; es decir, cuán exitoso se considera él mismo como estudiante, así como, las presiones por el desempeño con énfasis en los periodos de exámenes y la percepción acerca de la carga académica; y frente a ellos, los estudiantes emplean más las estrategias de afrontamiento orientadas a la reevaluación positiva, la planificación y la búsqueda de apoyo social.

Nájera y Fernández (2011) enfatizan los cambios que se experimentan en la actualidad que hacen que el ritmo de vida se acelere y se exija mayores competencias y especializaciones profesionales en los planes y programas formativos que demandan de los estudiantes mayores cualidades personales como ser autónomo, flexible, seguro de sí mismo, con iniciativa y capacidad de adecuarse a nuevas circunstancias.

Por su parte, Barraza (2005) señala tres perspectivas al analizar el estrés académico: los elementos generadores de estrés (el ambiente), el estrés percibido (la persona), y la manifestación de los síntomas (las reacciones). Las condiciones desencadenantes como el estrés emocional se presentan en situaciones conflictivas y amenazantes que provocan modificaciones en la experiencia académica de los estudiantes al suceder controversias, discrepancias, y desavenencias; y las manifestaciones emocionales que con frecuencia afloran son las ansiedades, los temores, las incertidumbres, las presiones, las fatigas y las dificultades en su trato social. Sin embargo, cada estudiante es afectado por sus propias creencias sobre los componentes estresores; es decir, sus propensiones extendidas hacen que ellos perciban su realidad y a sí mismo de una manera concreta en relación a la recarga de trabajo, que hace que los estudiantes tengan que desarrollar un procesamiento de la información más activo, la carga y ritmo acelerado de las ocupaciones excesivas, demandas de cumplimiento exageradas, labores académicas y sociales diversas, prácticas de tareas, ocupaciones reiterativas y competencia entre pares, todos estos cambios podrían darse en.

Por ello, Barraza (2005) hace énfasis en que muchos factores confluyen tanto en el ambiente como en el sujeto para convertir ciertos elementos en potenciales estresores como, por ejemplo, el deseo de sobresalir por sobre los otros, el cumplimiento de tareas en fechas límite, el abundante trabajo pendiente de su realización, la naturaleza de este, y el examen que

evalúa su rendimiento. Como resultado de ello, algunos estudiantes universitarios podrían manifestar problemas de naturaleza psicológica y física que se traduciría en comportamientos disfuncionales para afrontar el malestar del estrés psicológico que al final afectaría su desempeño académico y bienestar. La manera como respondemos al nivel de estrés estará en función a nuestras ideas preconcebidas referentes a los estresores que hará que evaluemos la realidad de nuestro entorno y de nosotros mismos de una determinada manera. La influencia de estas interpretaciones que los estudiantes hacen sobre lo que se les dicen para apremiarlos con sus obligaciones se reflejará en el grado de tolerancia a la frustración cuando no se logre alcanzar los objetivos propuestos.

A nivel nacional, el Consorcio de Universidades (2021) el cual agrupa a las universidades Cayetano Heredia, PUCP, Universidad del Pacífico y la ULima realizaron una investigación en universitarios durante la pandemia en una muestra de 7,712 estudiantes, de los cuales el 87% vive en Lima, donde hallaron sintomatología severa y extrema de estrés (32%), ansiedad (39%) y depresión (39%) que podrían requerir en algún momento de la prestación de atención en salud psicológica.

El Ministerio de Salud (MINSA, 2020) señala que, durante la pandemia, ha brindado apoyo social mediante la comunicación por vía telefónica 113 opción 5; en su reporte recibió 24,802 consultas, 657 comunicaciones por día, siendo las mujeres las que han hecho mayor uso del servicio (53%) que los hombres (47%). Con respecto al motivo de la consulta telefónica, el 82.35% fueron por temas relacionados al estrés, como el miedo al contagio, incertidumbre del empleo y del ingreso, tratamiento y descarte del Covid 19; el 12.68% debido a sintomatología ansiosa y depresiva, el 2.10% por problemas psiquiátricos. El 1.52% por conflictos, y 1.30% fueron por otros motivos, y sólo el 0.1% por acciones de violencia hacia la cónyuge.

En este contexto, se ha develado la creciente necesidad de innovar estrategias positivas de afrontamiento al estrés e implementar las conductas adaptativas mantenedoras de bienestar psicológico que minimizarían las condiciones de riesgo en los jóvenes. La implementación de este programa de apoyo social mediante la consulta telefónica ha suplido en parte la creciente demanda de la gente de orientación e información que ayude a prevenir la sintomatología en temas de salud mental (MINSA, 2020)

MINEDU (2020) en su resolución vice ministerial N° 277 – 2020 señala las directivas sobre el soporte en salud psicológica de los profesionales en el entorno universitario con el objetivo de que las acciones de los diferentes participantes de la comunidad universitaria sean articuladas para identificar a los que están en situación de riesgo o de vulnerabilidad, promover,

prevenir y detectar sintomatología en salud mental, generar entornos saludables que motiven a la participación y al sentido comunitario, implementar los factores protectores como son los vínculos afectivos, el desarrollo socioafectivo, promover la autonomía y la integración, y favorecer los encuentros sociales de bienestar y desarrollo de competencias.

MINSA (2018) señala que, en el enfoque de la salud psicológica y del comportamiento, las condiciones mórbidas con altas tasas de prevalencia están relacionadas con los riesgos psicosociales; por ejemplo, las desventajas sociales debidos a bajos ingresos, educación limitada, ocupación precaria, dificultades económicas, falta de apoyo social, sucesos de la vida críticos y desempleo, los cuales afectan la funcionalidad de la psiquis, de la conducta, la personalidad, la afectividad y la interrelación social.

Por lo expuesto, es importante determinar a través del presente estudio ¿qué relación existe entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana?

## **MÉTODO**

### ***Tipo de investigación***

Esta investigación correlacional dado que, trata de precisar la correspondencia entre variables y, siguió un diseño no experimental, no se manipula los constructos medibles, sino que se observa los fenómenos en su contexto para luego analizarlos (Hernández et al., 2010).

### ***Participantes***

La población de 934,969 estudiantes universitarios en Lima Metropolitana. La muestra para este estudio se determinó mediante fórmula para poblaciones finitas con 95% de confianza y 0,5 de error, resultando en 384 participantes de ambos sexos de entre 17 y 46 años. Se utilizó el muestreo probabilístico, procedimiento de individuos selectos de la muestra en la cual los sujetos tienen la misma probabilidad de ser elegidos (Hernández et al., 2010)

### ***Instrumentos***

#### **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE**

Elaborado por Sandín y Chorot en 2003, compuesto por 42 ítems, organizados en conformidad a sus dimensiones: 1) Búsqueda de apoyo social, 2) expresión emocional abierta, 3) religión, 4) focalizado en la solución del problema, 5) evitación, 6) auto focalización negativa y 7) reevaluación positiva.

En cuanto a sus evidencias psicométricas, la consistencia interna de la herramienta en forma global estuvo entre excelente y aceptable con valores de Alfa de Cronbach en las dimensiones búsqueda de apoyo social (0,92), religión (0,85) y focalizado en la solución del problema (0.85) (excelente), expresión emocional abierta, evitación y reevaluación positiva con índices entre 0.71 y 0.76 (aceptable) y auto focalización negativa con 0.64 (baja) (Sandín y Chorot, 2003). En Perú, Cabrera (2019) verificó la relación de ítems mediante la prueba Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) que resultó 0.744 aceptable y la prueba de esfericidad de Bartlett ( $\chi^2 861 = 2690,17$   $p < 0,001$ ) significativo, luego hizo un análisis factorial exploratorio de extracción de ejes principales. El Alfa de Cronbach de 0.756 a 0.904 en sus factores.

### **Escala de Bienestar Psicológico de Ryff**

Elaborado por Carol Ryff: Este instrumento conforman 39 reactivos, fue adaptado por Van Dierendonck (2004), tomado de la versión original en inglés ejecutado por Carol Ryff (1989) y traducido por Díaz et al., (2006) para población española.

La adaptación para población peruana en estudiantes universitarios de Collas y Cuzcano (2019) fue utilizada en la presente investigación y estuvo organizada de acuerdo con sus dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal, resultando un total de 39 ítems, asimismo identificaron un Alfa de Cronbach 0,855 en su muestra estudiada resultando en alta confiabilidad, y utilizó las correlaciones sub test – test de la escala mediante el coeficiente r de Pearson (.729 - .866) y todas ellas altamente significativas.

### ***Procedimiento***

Se solicitó autorización para la aplicación de los instrumentos de forma presencial a los universitarios. Posteriormente, se ejecutó la aplicación, donde solo participaron aquellos que aceptaron el consentimiento informado, es decir, decidieron su inclusión en la investigación de manera totalmente voluntaria.

### ***Análisis de datos***

Luego de recolectar la data, se codificó los resultados de los instrumentos utilizados, asignándoles puntajes a cada opción de respuesta de los cuestionarios mediante escalas valorativas obteniéndose la calificación mediante la suma de los respectivos ítems, utilizando el programa Excel y obtener así un consolidado de datos; luego mediante los programas estadísticos SPSS 21 y JAMOVI se obtuvo los coeficientes de fiabilidad de Alfa de Cronbach

y Omega Mc Donald, por mitades de Guttman, así como los análisis factoriales exploratorios y confirmatorios, descriptivos e inferenciales de las variables en la forma de frecuencias, porcentajes, medias, desviación estándar, coeficientes de asimetría, curtosis, índice de homogeneidad corregida (ítem-test), comunalidades, KMO, prueba de Bartlett o bondad de ajuste, varianza, graficados en tablas y figuras.

Además, se efectuó un estudio piloto con 52 estudiantes para identificar las propiedades psicométricas de los instrumentos (ver anexos 5 y 6); y nueva escala valorativa o baremación del afrontamiento del estrés (1 = No lo utiliza, 2 = Lo utiliza en algunas ocasiones, 3 = Lo utiliza siempre); y del bienestar psicológico (1 = Bajo, 2 = Medio, 3 = Alto). Posteriormente, se realizó la prueba Kolmogorov–Smirnov resultando que los datos no presentan una distribución normal, por lo tanto, Rho de Spearman fue utilizada obteniéndose los coeficientes de correspondencia de los constructos estudiados para la corroboración de las hipótesis de estudio.

### ***Consideraciones éticas***

Se presentó a los participantes un consentimiento informado que seguía los principios del artículo 5 de Ley de Protección de Datos 29733, y que proporcionaba la información de los objetivos del estudio. Además, la universidad proporciona el software antiplagio: Turnitin, el cual es empleado para filtrar las investigaciones.

## **RESULTADOS**

### **Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable**

#### **Análisis descriptivo del afrontamiento del estrés**

**Tabla 1**

*Frecuencia de uso del afrontamiento según edades de los participantes*

	No lo utiliza	Lo utiliza en algunas ocasiones	Lo utiliza siempre	Total
17 – 26	10,9%	<b>60,4%</b>	13,3%	<b>84,6%</b>
27 – 36	3,1%	9,9%	0,8%	13,8%
37 – 46	0,3%	1,3%	0,0%	1,6%
Total	14,3%	<b>71,6%</b>	14,1%	100,0%

En la Tabla 1, se muestra que el 84,6% de los participantes tienen edades comprendidas entre 17 a 26 años, y en este grupo etario, el 60,4% utiliza en algunas ocasiones el afrontamiento del estrés.



**Tabla 2**

Frecuencia de uso del afrontamiento según género de los participantes

	No lo utiliza	Lo utiliza en algunas ocasiones	Lo utiliza siempre	Total
Masculino	5,2%	20,8%	4,2%	30,2%
Femenino	9,1%	<b>50,8%</b>	9,9%	<b>69,8%</b>
Total	14,3%	<b>71,6%</b>	14,1%	100,0%

En la Tabla 2, se evidencia que el 71,6% utiliza en algunas ocasiones el afrontamiento del estrés, el 69,8% son de género femenino y de las cuales el 50,8% lo utiliza en algunas ocasiones, mientras que el 30,2% son de género masculino y de ellos el 20,8% lo emplea en algunas ocasiones.

**Tabla 3**

*Frecuencia de uso de las dimensiones del afrontamiento del estrés*

	No lo utiliza	Lo utiliza en algunas ocasiones	Lo utiliza siempre
Búsqueda de apoyo social	<b>30,5%</b>	<b>49,7%</b>	19,8%
Expresión emocional abierta	46,1%	<b>46,9%</b>	7,0%
Religión	<b>63,5%</b>	<b>32,0%</b>	4,4%
Focalizado en la solución del problema	9,6%	<b>53,6%</b>	<b>36,7%</b>
Evitación	10,7%	<b>72,4%</b>	16,9%
Auto focalización negativa	38,5%	<b>52,9%</b>	8,6%
Reevaluación positiva	7,6%	<b>60,2%</b>	<b>32,3%</b>

En la Tabla 3, se evidencia la constancia de uso de las dimensiones del afrontamiento del estrés como la búsqueda de apoyo social donde el 49,7% lo suministra en algunas ocasiones, y el 30,5% no lo utiliza; en la expresión emocional abierta el 46,9% lo utiliza en algunas ocasiones; en cuanto a religión el 63,5% no lo utiliza, a pesar de ser una estrategia de afrontamiento positivo y solo el 32,0% lo utiliza en algunas ocasiones; en el focalizado en la solución del problema el 53,6% lo utiliza en algunas ocasiones; el 36,7% lo utiliza siempre; con respecto a la evitación, el 72,4% lo utiliza en algunas ocasiones; en la auto focalización

negativa el 52,9% lo utiliza en algunas ocasiones; en la reevaluación positiva el 60,2% lo utiliza en algunas ocasiones y el 32,3% lo utiliza siempre.

### Análisis descriptivo del bienestar psicológico

**Tabla 4**

*Niveles de bienestar psicológico según edades de los participantes*

	B	M	A	Total
17 - 26	18,8%	<b>51,3%</b>	14,6%	<b>84,6%</b>
27 - 36	1,0%	10,9%	1,8%	13,8%
37 - 46	0,3%	0,8%	0,5%	1,6%
Total	20,1%	<b>63,0%</b>	16,9%	100,0%

*Nota:* B= bajo; M= medio; A= alto

En la Tabla 4, se muestra que el 63,0% manifiestan un nivel medio de bienestar psicológico, el 84,6% se ubican en el grupo etario de entre 17 y 26 años y de este grupo etario, el 51,3% están en el nivel medio.

**Tabla 5**

*Niveles de bienestar psicológico según género de los participantes*

	B	M	A	Total
Masculino	7,3%	18,8%	4,2%	30,2%
Femenino	12,8%	<b>44,3%</b>	12,8%	<b>69,8%</b>
Total	20,1%	<b>63,0%</b>	16,9%	100,0%

*Nota:* B= bajo; M= medio; A= alto

En la Tabla 5, se muestra que el 63% presenta un nivel medio de bienestar psicológico, el 69,8% son del femenino, de las cuales el 44,3% están en un nivel medio, el 30,2% son de género masculino, y de ellos el 18,8% presentan nivel medio.

**Tabla 6**

*Niveles de las dimensiones del bienestar psicológico*

	B	M	A
Autoaceptación	9,1%	<b>50,5%</b>	<b>40,4%</b>
Relaciones positivas	17,2%	<b>63,3%</b>	19,5%
Autonomía	12,8%	<b>71,9%</b>	15,4%
Dominio del entorno	16,4%	<b>54,7%</b>	28,9%
Propósito en la vida	7,0%	44,5%	<b>48,4%</b>
Crecimiento personal	15,4%	<b>53,1%</b>	31,5%

*Nota:* B= bajo; M= medio; A= alto

En la Tabla 6, se visualiza en cuanto al nivel de autoaceptación que el 50,5% de los participantes se ubican el nivel medio, y el 40,4% en el nivel alto; en las relaciones positivas el 63,3% están en el nivel medio; en autonomía el 71,9% también están en el nivel medio; en cuanto al dominio del entorno el 54,7% se ubican en el nivel medio y el 28,9% están en el nivel alto; en cuanto al propósito en la vida el 48,4% se ubican en el nivel alto y el 44,5% en el nivel medio; y en cuanto al crecimiento personal el 53,1% manifiestan un nivel medio; y el 31,5% están en el nivel alto.

### Contrastación de hipótesis

**Tabla 7**

*Correlación entre afrontamiento del estrés y bienestar psicológico*

	Bienestar psicológico	
	Rho	p
Afrontamiento del estrés	,186**	<b>,000</b>

En la Tabla 7, se visualiza que presenta correspondencia positiva baja y significativa, entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico ( $Rho = ,186$ ;  $p = ,000$ ). En cuanto a la prueba de hipótesis se tiene el  $Rho$  de correspondencia a un nivel de  $p = ,000$  y una confianza del 95%, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, el afrontamiento del estrés se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico en los educandos universitarios de Lima Metropolitana.

**Tabla 8**

*Correlaciones de las dimensiones del afrontamiento del estrés y bienestar psicológico*

	Bienestar psicológico	
	Rho	p
Búsqueda de apoyo social	,243**	<b>,000</b>
Expresión emocional abierta	-,301**	<b>,000</b>
Religión	-,037	,474
Focalizado en la solución del problema	,405**	<b>,000</b>
Evitación	,042	,409
Auto focalización negativa	-,403**	<b>,000</b>
Reevaluación positiva	,380**	<b>,000</b>

En la Tabla 8, se visualiza que presenta correspondencia positiva baja estadísticamente significativa, entre la búsqueda de apoyo social y el bienestar psicológico ( $Rho = ,243; p = ,000$ ), y correlación negativa baja y significativa, entre la expresión emocional abierta y el bienestar psicológico ( $Rho = -,301; p = ,000$ ); sin embargo, entre la religión y el bienestar psicológico no existe relación de significancia estadística ( $Rho = -,037; p = ,474$ ); además, presenta correspondencia positiva moderada y significativa, entre el focalizado en la solución del problema y el bienestar psicológico ( $Rho = ,405; p = ,000$ ). Por otro lado, entre la evitación y el bienestar psicológico no existe relación de significancia estadística ( $Rho = ,042; p = ,409$ ); existe correlación negativa moderada y significativa, entre la auto focalización negativa y el bienestar psicológico ( $Rho = -,403; p = ,000$ ); y finalmente, existe correspondencia positiva baja estadísticamente significativa, entre la reevaluación positiva y el bienestar psicológico ( $Rho = ,380; p = ,000$ ).

**Tabla 9**

*Correlaciones de las dimensiones del bienestar psicológico y afrontamiento del estrés*

	Afrontamiento del estrés	
	Rho	p
Autoaceptación	,182**	<b>,000</b>
Relaciones positivas	,112*	<b>,028</b>
Autonomía	-,009	,864
Dominio del entorno	,161**	<b>,002</b>
Propósito en la vida	,188**	<b>,000</b>
Crecimiento personal	,111*	<b>,029</b>

En la Tabla 9, se evidencia correspondencia positiva baja y significativa, entre la autoaceptación y el afrontamiento del estrés ( $Rho = ,182; p = ,000$ ); existe correlación positiva baja entre las relaciones positivas y el afrontamiento del estrés ( $Rho = ,112; p = ,028$ ); sin embargo, no existe relación de significancia estadística entre autonomía y afrontamiento del estrés ( $Rho = -,009; p = ,864$ ); existe correlación positiva baja y significativa, entre el dominio del entorno y el afrontamiento del estrés ( $Rho = ,161; p = ,002$ ); además, existe correlación positiva baja y significativa, entre el propósito en la vida y el afrontamiento del estrés ( $Rho = ,188; p = ,000$ ), y finalmente, existe relación positiva baja entre el crecimiento personal y el afrontamiento del estrés ( $Rho = ,111; p = ,029$ ).

## DISCUSIÓN

De acuerdo con el objetivo general formulado para determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar se evidencia que presentan correspondencia positiva baja y significativa ( $Rho = ,186; p = ,000$ ); a mayor frecuencia de uso del afrontamiento del estrés, mayor será el nivel de bienestar psicológico y viceversa, por lo cual rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis de investigación que señala, presenta correspondencia entre ambos constructos estudiados.

Estos resultados difieren con la investigación de Collas y Cuzcano (2019), en el sentido de la fuerza de la correlación, al concluir que presenta correspondencia positiva moderada y significativa ( $Rho = .432; p < .01$ ); así también difieren de lo señalado por Rivera y Farfán (2020) en su investigación al concluir que presenta correspondencia positiva moderada y significativa ( $Rho = .473; p < .01$ ); y de igual forma difieren de lo que señala Condori (2020) en su investigación al concluir que existe relación positiva moderada y significativa ( $r = .47; p < .01$ ). Esto podría ser debido a que los autores señalados al utilizar muestreos no probabilísticos intencionales para seleccionar sus muestras, el tamaño de la misma sea limitada; mientras que en nuestro caso preferimos utilizar el muestreo probabilístico que nos señala un tamaño de muestra mayor más representativa.

Freire et al. (2016) señalan que los estudiantes presentan un mayor bienestar psicológico al emplear las estrategias de afrontamiento activo. (como se citó en Cabanach et al. 2018. p. 424). Por su parte, Contreras et al. (2007) señalan que el afrontamiento es la estrategia utilizada para minimizar los efectos negativos producidos por las situaciones generadoras de estrés que influyen sobre el bienestar psicológico y la salud. Así también lo sustenta, Sandín (2003) al señalar que la persona que utiliza el afrontamiento dirige sus

esfuerzos hacia los estresores, con el fin de disminuir el nivel de amenaza o anularlos; así como regular sus reacciones físicas, psicológicas y sociales. y en sus interacciones con su ambiente hacen uso del afrontamiento en circunstancias estresantes con la finalidad de limitar el impacto negativo de los estresores, resolviendo la circunstancia problemática o simplemente dándole un nuevo significado a la adversidad presentada con la consiguiente regulación de su estado emocional. De esa manera, Ryff (1989) señala que mantener un bienestar psicológico adecuado, es decir, al evaluar la forma cómo han vivido, hallan satisfacción con los logros alcanzados y manifiestan sentimientos de autorrealización y crecimiento personal.

De acuerdo con el objetivo específico 1 formulado para describir la frecuencia de uso del afrontamiento del estrés y sus dimensiones se evidencia que 71,6% lo utiliza en algunas ocasiones, evitación (72,4%), reevaluación positiva (60,2%), focalizado en la solución del problema (53,6%), auto focalización negativa (52,9%), búsqueda de apoyo social (49,7%), expresión emocional abierta (46,9%), sin embargo, en religión (63,5%) no lo utiliza.

Estos resultados se diferencian con lo obtenido por Bravo (2021) al concluir que 42,7% utilizan los estilos de afrontamiento dependiendo de las circunstancias, por su parte, Narváez (2021) concluye que las estrategias más empleadas son solución de problemas (3,89%), reevaluación positiva (3,75%), y evitación emocional (3,43%); mientras que Quintanilla (2021) señala que se tiene preferencia por estilos de afrontamiento reevaluación positiva (22%), focalización en la solución del problema (18%), búsqueda de apoyo social (18%). Estas diferencias podrían deberse a la metodología empleada en el selecto de la muestra donde ellos utilizan el muestreo no probabilístico y también al tamaño de la muestra empleada.

Esto tiene sustento en lo que menciona Sanjuan y Ávila (2016) al señalar que las estrategias de afrontamiento de control primario buscan cambiar la situación y resolver el problema, como el afrontamiento activo y la planificación; mientras que las del control secundario, solo cambian la captación que el sujeto presenta de la circunstancia, aunque sin modificarla, como la reevaluación positiva. Así también lo señala Belloch et al. (2009) con respecto al afrontamiento que influye en nuestras respuestas al estrés en base a la valoración cognoscitiva del entorno que el sujeto haga con independencia del estresor que lo provoque, al cual busca modificar o atribuirle un significado diferente que disminuya el nivel de amenaza mediante una solución activa o solo aliviando los síntomas del estrés a través del control fisiológico, psicológico y social. Por su parte, Frydenberg y Lewis (1993) señalan que la evaluación de la circunstancia estresante y los recursos que poseen para afrontarlos determina qué tipo de afrontamiento se ha de emplear, si el afrontamiento adaptativo que implica definir el problema, buscar las opciones de solución y el actuar a desarrollar, o el afrontamiento

disfuncional que exterioriza los sentimientos en respuesta a la condición problemática estresante.

De acuerdo con el objetivo específico 2 formulado para describir el nivel de bienestar psicológico y sus dimensiones se evidencia que presentan nivel medio (63%), autonomía (71,9%), relaciones positivas (63,3%), dominio del entorno (54,7%), crecimiento personal (53,1%), autoaceptación (50,5%); sin embargo, propósito en la vida (48,4%) está en nivel alto.

Estos resultados son diferentes a lo obtenido por Carranza et al. (2017) al concluir niveles promedio en autoaceptación (43,6%), autonomía (54%), dominio del entorno (68,3%), crecimiento personal (42,1%), propósito en la vida (46,5%); con excepción de relaciones positivas (68,8%) que presenta nivel bajo. De la misma manera difieren Sandoval et al. (2017) al concluir que señalan niveles medios en autonomía (53,8%), autoaceptación (52,8%), propósito en la vida (49,1%), crecimiento personal (48,9%), dominio del entorno (46%), con excepción de relaciones positivas (41,7%) que presenta nivel bajo. También difieren con lo hallado por Araque et al. (2020) al concluir niveles medios en las dimensiones del bienestar, crecimiento personal (85,7%), dominio del entorno (84,2%), autoaceptación (69,2%), relaciones positivas (69,8%), autonomía (68,1%), con excepción de propósito en la vida que presenta nivel alto (51,1%). Esto podría ser explicado por el muestreo no probabilístico intencional o incidental empleado por ellos y al contexto en la que se encontraban los sujetos de unidad de análisis.

Esto tiene sustento en lo que refiere Ryff (1989) de que los individuos que desarrollan un nivel de bienestar psicológico óptimo se aceptan a sí mismos, mantienen relaciones estrechas, son capaces de modificar su entorno, toman decisiones de forma autónoma, se ponen metas y objetivos en la vida y son abiertos al aprendizaje y desarrollo continuo. Por su parte, Oramas et al. (2006) señalan que el bienestar general y el psicológico o salud mental positiva puede comprenderse en términos del autoconcepto y la forma como regula la personalidad. Este mecanismo permite al individuo interpretar sus experiencias, controlar sus emociones, desplegar comportamientos con un sentido de continuidad, que modera su funcionamiento óptimo y la percepción de calidad de vida. En esa línea, Correa et al. (2017) considera que el bienestar psicológico que experimenta el individuo al evaluar los logros obtenidos prosiga con esa conducta dirigida a metas, objetivos y propósito que sean realmente alcanzables que le producen satisfacción y que el crecimiento personal, la autonomía y el propósito en la vida predicen el éxito académico.

De acuerdo al objetivo específico 3 formulado para determinar la correspondencia entre las dimensiones de ambos constructos medibles se evidencia que presenta correspondencia

positiva baja y significativa en búsqueda de apoyo social ( $Rho = ,243$ ;  $p = ,000$ ), reevaluación positiva ( $Rho = ,380$ ,  $p = ,000$ ); relación negativa baja y significativa con expresión emocional abierta ( $Rho = -,301$ ;  $p = ,000$ ); relación positiva moderada y significativa con focalizado en la solución del problema ( $Rho = ,405$ ;  $p = ,000$ ); relación negativa moderada y significativa con auto focalización negativa ( $Rho = -,403$ ;  $p = ,000$ ); por lo cual rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis de investigación; con excepción de religión ( $Rho = -,037$ ;  $p = ,474$ ) y evitación ( $Rho = ,042$ ;  $p = ,409$ ) donde no existe relación estadísticamente significativa.

Estos resultados difieren de lo hallado por Quintanilla (2021) al concluir que existen relaciones significativas positivas bajas y moderadas en focalizado en la solución del problema ( $,332$ ), auto focalización negativa ( $0,089$ ), reevaluación positiva ( $,194$ ), expresión emocional abierta ( $-0,097$ ), evitación ( $-0,042$ ), búsqueda de apoyo social ( $,215$ ), religión ( $-0,012$ ). Esto podría ser explicado por el muestreo no probabilístico y tamaño de la muestra empleada.

Esto tiene sustento teórico en lo mencionado por Sandín y Chorot (2003) al referir que los sujetos que suministran estas estrategias hablan de sus sentimientos con personas de confianza con el fin de recibir de ellos consejo, información u orientación sobre el rumbo a seguir llegando así a tranquilizarse, ven los aspectos positivos en una situación problemática estresante para sacar algo positivo del mismo, exteriorizan su mal humor, hostilidad, agresión, sentimientos de irritación y desahogo emocional hacia otras personas, buscan el origen del problema, idean un plan de acción y lo ponen en ejecución, tienen la idea de que por más que se esfuerce en hallar una solución para una situación problemática estresante concluyen que las cosas saldrán mal, que no se puede hacer nada, se resignan y desistan en seguir intentándolo, se auto inculpen y se sientan incapaces.

Los educandos que utilicen la estrategia de afrontamiento focalizado en la solución del problema se enfocan en hallar las causas de la situación problemática y las alternativas de solución de los problemas generadores de estrés para tomar acciones concretas para solucionarlos; esto permitirá que mantengan su bienestar de forma adecuada al sentirse competentes con una visión positiva de sí mismos por la capacidad de enfocarse y resolver situaciones estresantes, con más control del entorno académico en la cual se desenvuelven mejorando de esa manera sus relaciones interpersonales. (Sandín y Chorot, 2003).

En cambio, si utilizan la auto focalización negativa se autoconvencen de forma negativa, se culpan a sí mismo, manifiestan sentimientos de indefensión e incapacidad para solucionar dificultades, resignación y asunción de que las cosas saldrán mal y por ello no intentan resolver la situación, verán afectarse su bienestar psicológico debido a los patrones de



pensamiento y conducta negativas que se retroalimentan en sentimientos de incapacidad, resignación, apatía, indefensión y culpa. (Sandín y Chorot, 2003).

Por su parte, Belloch et al. (2009) señalan que el apoyo social abarca los apoyos sociales que el sujeto dispone en la forma de personas allegadas que proveen soporte para afrontar las situaciones problemáticas que le producen estrés, lo cual puede implicar acompañamiento, disponibilidad de personas de confianza, lazos sociales, encuentros sociales significativos, adherencia a un grupo social o soporte personal. De la misma forma Thoits (1995) lo conceptualiza como el recurso social del afrontamiento; donde el apoyo social se operacionaliza tanto en la ayuda percibida, cuyos efectos son más significativos (entendido esto como como ayuda emocional, es decir sentirse querido, valorado y apreciado por otros). Los que la utilizan se orientan hacia las personas de confianza que disponen para hacer frente a los estresores y hallan tranquilidad porque reciben de ellos el soporte emocional, social e instrumental que necesitan lo que facilita la reducción del malestar ocasionado por el estrés y mejora su bienestar psicológico.

Además, Londoño et al. (2006) mencionan que la reevaluación positiva busca que la persona aprenda de las situaciones difíciles, identifique lo positivo del problema, lo tolere y elabore patrones de pensamiento que le ayude a afrontar la situación. Los estudiantes que utilizan esta estrategia de afrontamiento frente a eventos estresores propios del ambiente académico tienen una mirada optimista y positiva de los reveses de su experiencia y utilizan aquello para darle otro significado a lo sucedido que los ayuden a motivarse a seguir adelante.

Por otro lado, Contreras et al. (2007) consideran a la expresión emocional abierta como pasiva en la cual se descarga el mal humor, se insulta, se torna hostil, se agrede e irrita y desahoga sus emociones hacia otras personas. Los estudiantes que utilizan esta estrategia de afrontamiento cuando están en situaciones estresantes, ventilan sus emociones y sentimientos negativos afectando a los demás perjudicando de esa manera su bienestar al afectarse sus relaciones interpersonales, con tendencia a no tener control del entorno y con una visión negativa de sí mismo al recriminarse por haber tratado mal a los demás.

De acuerdo al objetivo específico 4 formulado para determinar la correspondencia entre los constructos se evidencia que presenta correspondencia positiva baja y significativa en autoaceptación ( $Rho = ,182; p = ,000$ ), relaciones positivas ( $Rho = ,112, p = ,028$ ), dominio del entorno ( $Rho = ,161; p = ,002$ ), propósito en la vida ( $Rho = ,188; p = ,000$ ), crecimiento personal ( $Rho = ,111, p = ,029$ ), por lo cual rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis de investigación; con excepción de autonomía ( $Rho = -,009; p = ,864$ ) el cual señala que no existe relación estadísticamente significativa.

Estos resultados difieren de lo encontrado por Condori (2020) al concluir que presenta correspondencia directa moderada y significativa en autoaceptación ( $r = ,41$ ;  $p < ,01$ ), relaciones positivas ( $r = ,40$ ;  $p < ,01$ ), manejo del ambiente ( $r = ,47$ ;  $p < ,01$ ), crecimiento personal ( $r = ,43$ ;  $p < ,01$ ), sentido de vida ( $r = ,43$ ;  $p < ,01$ ); con excepción de autonomía ( $r = ,26$ ;  $p < ,01$ ) que presenta relación baja.

Estos resultados son sustentados por lo mencionado por Ryff y Keyes (1995) cuando señalan que con la autoaceptación reconocemos nuestra fortalezas, debilidades y limitaciones y tenemos una actitud más adaptativa frente a un entorno estresante. Ryff (1989) enfatiza que los niveles deficitarios de algunos aspectos del bienestar psicológico como la autoaceptación crea insatisfacción y decepción en la persona por lo ocurrido; si las relaciones con otras personas son deficitarias se genera aislamiento y frustración; y la pérdida de control de su entorno les hace sentir incapaz de cambiarlo o mejorarlo, todo lo cual hace que se exteriorice las expresiones emociones abiertas negativas. Además, el dominio del entorno es la sensación de control y de ser competentes al intervenir en su ambiente para modificarlo aprovechando las oportunidades que les traiga beneficios y el propósito en la vida lo considera como la direccionalidad en la vida que un individuo asume al proponerse metas con la clara intencionalidad de ser productivo dándole así significado a la misma. (Ryff, 1989).

Por su parte, Freire (2014) menciona que el sentirse bien con uno mismo para experimentar bienestar tiene que ver con nuestro autoconcepto, es decir la visión que tenemos de nosotros mismos, lo cual influye en nuestra autoestima, la valoración que nos formamos de nosotros; lo cual contribuye a establecer nuestra autoeficacia, a saber, nuestra capacidad de realizar acciones, obtener metas y superar dificultades exitosamente. Los estudiantes que tengan una percepción realista de sus actuaciones, motivos y afectos, así como una necesidad de tener conceptos positivos de sí mismos, aplican el afrontamiento adecuado para adaptarse a las demandas de su espacio universitario. De igual forma, sostiene que un nivel alto de dominio de nuestro entorno, es decir, el control percibido que tengamos del mismo nos permite seleccionarlos adecuadamente con el fin de actuar y desarrollar nuestras potencialidades; y para ello, se requiere poseer las capacidades de autonomía y autoaceptación altos. (Freire, 2014).

Los estudiantes que se sientan competentes en un entorno académico demandante tienen la tendencia a usar el afrontamiento de manera adaptativa que les permite cierto nivel de control en medio de condiciones estresantes y visualizan mentalmente la situación final a alcanzar; y para ello, realizan una planificación y ejecutan las estrategias adecuadas para aumentar las posibilidades de la consecución de sus metas y obtener las recompensas en la forma de bienestar psicológico, control y regulación emocional, relaciones sociales

satisfactorias, desarrollo y crecimiento personal, de esa manera, en su funcionamiento positivo manifiestan dirección en la vida, siendo más proactivos al proponerse metas y utilizando las estrategias de afrontamiento de manera intencional con el fin de alcanzarlos; todo ello les da un sentido de que la vida tiene significado. (Freire, 2014).

## REFERENCIAS

- American College Health Association. (2021). National College Health Association (NCHA III). Undergraduate student. Reference group. Executive summary. Fall 2021. [https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-III\\_FALL\\_2021\\_UNDERGRADUATE\\_REFERENCE\\_GROUP\\_EXECUTIVE\\_SUMMARY.pdf](https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-III_FALL_2021_UNDERGRADUATE_REFERENCE_GROUP_EXECUTIVE_SUMMARY.pdf)
- Araque, F., González, O., López, R., Nuván, I. y Medina, O. (2020). Bienestar psicológico y características sociodemográficas en estudiantes universitarios durante la cuarentena por SARS-Cov 2 (Covid-19). *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (8), 998-1004. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4544052>
- Auerbach, R, Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijper, P., Demyttenaere, E., Greif J., Hasking, P., Murray, E., Nock, M., Pinder, S., Sampson, N., Stein, D., Vigalut, G. & Zaslavsky, A., WHO WMH – ICS Collaborators. (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127 (7), 623 – 628. [https://www.researchgate.net/publication/324532491\\_The\\_WHO\\_World\\_Mental\\_Health\\_Surveys\\_International\\_College\\_Student\\_Project\\_Prevalence\\_and\\_Distribution\\_of\\_Mental\\_Disorders](https://www.researchgate.net/publication/324532491_The_WHO_World_Mental_Health_Surveys_International_College_Student_Project_Prevalence_and_Distribution_of_Mental_Disorders)
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense INED*, 2 (7), 103. <http://www.upd.edu.mx/PDF/Revistas/InvestigacionEducativaDuranguense7.pdf>
- Belloch, A., Sandín, B. y Ramos, F. (2009). *Manual de Psicopatología II*. (2ª ed.). Mc Graw Hill. [https://www.academia.edu/36297445/MANUAL\\_DE\\_PSICOPATOLOG%C3%8DA\\_Edici%C3%B3n\\_revisada](https://www.academia.edu/36297445/MANUAL_DE_PSICOPATOLOG%C3%8DA_Edici%C3%B3n_revisada)
- Bravo, Y. (2021). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villareal UNFV. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/5043>

- Cabanach, R., Souto, A., González, L. y Franco, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36 (2), 421 - 433. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- Cabrera, A. (2019). *Engagement y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de medicina*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas UPC. [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625955/Cabrera\\_R\\_A.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625955/Cabrera_R_A.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Carranza, R., Hernández, R. & Alhuay, J. (2017). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes de pregrado de psicología. *Revista Internacional de Investigación en Ciencias*, 13 (2), 133 - 146. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6246945>
- Collas, D., y Cuzcano, S. (2019). *Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés y Bienestar Psicológico en Estudiantes Universitarios de una Institución Privada de Lima Este, 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión UPEU. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1906/Daniel\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1906/Daniel_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Condori, J. (2020). *Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de la Pontificia Universidad Católica del Perú PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/19143>
- Consortio de Universidades (2021). *Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia*. <https://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf>
- Contreras, F., Esguerra, G., Espinosa, J. y Gómez, V. (2007). Estilos de afrontamiento y calidad de vida en pacientes con insuficiencia renal crónica (IRC) en tratamiento de hemodiálisis. *Acta Colombiana de Psicología*, 10 (2), 169 - 179. Universidad Católica Colombiana. <https://www.redalyc.org/pdf/798/79810216.pdf>
- Correa, A., Cuevas, M. y Villaseñor, M. (2017). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 19 (1), 29 - 34. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/vertientes/article/view/58583>
- Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno – Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18 (3), 572 – 577. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>

- Freire, C., Ferradás, M., Valle, A., Núñez, J., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7, 1554. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Freire, R. (2014). *El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento*. [Tesis doctoral, Universidad de La Coruña]. Repositorio de la Universidad de La Coruña. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13815/FreireRodriguez\\_Carlos\\_TD\\_2014.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/13815/FreireRodriguez_Carlos_TD_2014.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1999). Things don't get better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 81 - 94. <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/000709999157581>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ª ed.). Mc Graw Hill. [https://www.academia.edu/20792455/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_Investigaci%C3%B3n\\_5ta\\_edici%C3%B3n\\_Roberto\\_Hern%C3%A1ndez\\_Sampieri](https://www.academia.edu/20792455/Metodolog%C3%ADa_de_la_Investigaci%C3%B3n_5ta_edici%C3%B3n_Roberto_Hern%C3%A1ndez_Sampieri)
- Instituto de Opinión Pública [IOP]. (2018, marzo). *Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos*. [https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP\\_117\\_01\\_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP_117_01_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Londoño, N., Henao, G., Puerta, I., Posada, S., Arango, D. y Aguirre, D. (2006). Propiedades psicométricas y validación de la Escala de Estrategias de Coping Modificada (EECM) en una muestra colombiana. *Univ. Psychol. Bogotá (Colombia)*, 5 (2), 327 - 349. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a10.pdf>
- Ministerio de Educación [MINEDU] (2020, diciembre). *Aprueban la "Actualización de los lineamientos para el cuidado integral de la salud mental en las universidades"* Resolución Vice ministerial N° 277 – 2020 – MINEDU. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/1431564-277-2020-minedu>
- Ministerio de Educación [MINEDU] (2021, julio). *Reporte sobre la interrupción de estudios universitarios en el Perú, en el contexto del Covid 19*. <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/7742#:~:text=Para%20se%20previos%20al%202020,comparaci%C3%B3n%20con%20las%20de%20p%C3%ABlicas>.
- Ministerio de Salud [MINSAL]. (2018, abril). *Aprueban el "Documento Técnico: Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios Salud Mental Comunitaria 2018 – 2021"*. [Resolución Ministerial N° 356 - 2018 MINSAL.] [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/187753/187244\\_Resolucion\\_Ministerial\\_N\\_356-2018-MINSAL.PDF20180823-24725-6cijsc.PDF](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/187753/187244_Resolucion_Ministerial_N_356-2018-MINSAL.PDF20180823-24725-6cijsc.PDF)

- Ministerio de Salud [MINSA]. (2020, junio). *Aprueban el “Documento Técnico: Plan de Salud Mental (en el contexto Covid 19 - Perú, 2020 – 2021)”*. [Resolución Ministerial N° 363 – 2020 MINSA.] [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/804253/RM\\_363-2020-MINSA.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/804253/RM_363-2020-MINSA.pdf)
- Montalvo, A. y Simancas, M. (2019). Estrés y estrategias de afrontamiento en educación superior. *Panorama Económico*, 27 (3), 655 - 674. <https://doi.org/10.32997/2463-0470-vol.27-num.3-2019-2586>
- Nájera, F., y Fernández, T. (2011). *El estrés académico y sus tensiones en la escuela normal; equilibrio entre la demanda y la resistencia*. En Barraza, A. y Jaik, A. *Estrés, burnout y bienestar subjetivo*. (1ªed.). Instituto Universitario Anglo Español Red Durango de Investigadores Educativos A.C. [https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estres\\_burnout\\_y\\_bienestar\\_sujetivo.pdf](https://redie.mx/librosyrevistas/libros/estres_burnout_y_bienestar_sujetivo.pdf)
- Narváez, J., Obando, L., Hernández, K. y De la Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la Covid-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23 (3), 207 - 216. <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Oramas, A., Santana, S. y Vergara, A. (2006). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7 (1-2), 34 - 39. <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/insat/rst06106.pdf>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018, marzo). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019, noviembre). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Mundial de la Salud. [OMS]. (2018, setiembre). *Alcohol*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2020, abril). *Nota informativa provisional. Cómo abordar la salud mental y los aspectos psicosociales del brote del Covid 19*. <https://www.paho.org/es/documentos/nota-informativa-provisional-como-abordar-salud-mental-aspectos-psicosociales-brote>
- Quintanilla, A. (2021). Estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los alumnos de psicología de la Universidad Católica de Santa María. *Revista de Psicología*, 11 (2), 69 - 83. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i2.1398>
- Rivera, M., y Farfán, Y. (2020). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico a causa del estado de emergencia generado por el Covid-19 en estudiantes de la carrera de psicología de una universidad privada de Lima este*.

[Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio de la Universidad Peruana Unión UPEU. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/3765>

- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well – being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719 – 727. <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/830.pdf>
- Ryff, C. & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9 (1), 1 – 28. [https://www.researchgate.net/publication/242598054\\_The\\_Contours\\_of\\_Positive\\_Human\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/242598054_The_Contours_of_Positive_Human_Health)
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well – being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 (6), 1069 – 1081. <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/11/2-Happiness-is-everything-or-is-it.pdf>
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003a). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 8 (1), 39 – 54. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/viewFile/3941/3796>
- Sandín, B. y Chorot, P. (2003b). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3 (1), 141 – 157. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carrera de salud. *Investigación en Educación Médica*, 6 (24), 260 - 266. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572017000400260&script=sci\\_abstract](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572017000400260&script=sci_abstract)
- Sanjuan, P. y Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21 (1), 1 - 10. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401>
- Thoits, P. (1995). Stress, Coping and Social Support Processes: ¿Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior*, 53 - 79. [https://www.asanet.org/sites/default/files/savvy/images/members/docs/pdf/special/jhsb/jhsb\\_extra\\_1995\\_Article\\_3\\_Thoits.pdf](https://www.asanet.org/sites/default/files/savvy/images/members/docs/pdf/special/jhsb/jhsb_extra_1995_Article_3_Thoits.pdf)
- Van Dierendonck, D. (2004). The construct validity of Ryff’s scales of psychological well – being and its extension with spiritual well – being. *ELSEVIER Personality and individual differences*, 36 (3), 629 – 643. <https://isiarticles.com/bundles/Article/pre/pdf/76194.pdf>