

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Psicología



**TESIS**

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE  
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN SOLDADOS DEL  
BATALLÓN OLLANTAYTAMBO N°03, LA MERCED – 2021**

Para optar : El Título Profesional de Psicólogo

Autor : Bach. Susy Zuasnabar Mariano

Bach. Esther Isabel Mendoza Sanchez

Asesor : Mg. Joan Manuel Castillo Bernia

Líneas de investigación : Salud y gestión de la salud

Fecha de inicio y término: Enero del 2021 – Diciembre del 2021.

Huancayo – Perú

2022

## **DEDICATORIA**

A mis padres por su esfuerzo y lucha constante que contribuyeron a la culminación de nuestros estudios, el que se refleja en este trabajo científico abriendo un nuevo camino en nuestras vidas profesionales, académicas y personales.

**Susy Zuasnabar Mariano.**

A mis padres por su apoyo moral y motivacional que me ayudaron a continuar y culminar con mis estudios y permitirme esforzarme, luchando por mis objetivos y poder conseguir el título profesional de psicóloga.

**Esther Mendoza Sánchez.**

## **AGRADECIMIENTO**

A nuestros maestros y asesores que nos impulsaron y apoyaron en la culminación de esta investigación para obtener el título profesional que anhelamos.

A la Universidad Peruana Los Andes, por ser nuestra alma mater y haber formado parte importante de nuestro crecimiento profesional.

**Susy y Esther**

# CONSTANCIA

## DE SIMILITUD DE TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN POR EL SOFTWARE DE PREVENCIÓN DE PLAGIO TURNITIN

La Dirección de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, hace constar por la presente, que el Informe Final titulado:

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN SOLDADOS DEL BATALLÓN  
OLLANTAYTAMBO N°03, LA MERCED – 2021**

Cuyo autor (es) : ZUASNABAR MARIANO SUSY  
MENDOZA SANCHEZ ESTHER ISABEL  
Facultad : CIENCIAS DE LA SALUD  
Escuela Profesional : PSICOLOGÍA  
Asesor (a) : MG. CASTILLO BERNIA JOAN MANUEL

Que fue presentado con fecha: 14/12/2022 y después de realizado el análisis correspondiente en el software de prevención de plagio Turnitin con fecha 22/12/2022; con la siguiente configuración del software de prevención de plagio Turnitin:

- Excluye bibliografía
- Excluye citas
- Excluye cadenas menores a 20 palabras
- Otro criterio (especificar)

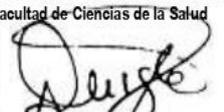
Dicho documento presenta un porcentaje de similitud de 25%.

En tal sentido, de acuerdo a los criterios de porcentajes establecidos en el Artículo N° 11 del Reglamento de uso de software de prevención de plagio, el cual indica que no se debe superar el 30%. Se declara, que el trabajo de investigación: si contiene un porcentaje aceptable de similitud.

Observaciones: Se analizó con el software dos veces.

En señal de conformidad y verificación se firma y sella la presente constancia.

Huancayo, 23 de diciembre de 2022

UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
Facultad de Ciencias de la Salud  
  
M.D. EDITH ANCCO GOMEZ  
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA N° 539 – DUI – FCS – UPLA/2022

c.c.: Archivo  
EAG/vjc/lp

## INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Defensa del Perú (2016), describe que el papel de los militares es fundamental para mantener el orden que asegure condiciones de seguridad integral en el país. Sin embargo, en el afán por salvaguardar el bienestar social, los militares se encuentran expuestos a condiciones estresantes que afectan su bienestar psicológico y, por ende, su forma de hacer frente a situaciones adversas. En ese sentido, el estudio de aspectos psíquicos como el bienestar psicológico y las estrategias del afrontamiento en los militares, expuestos a invariables acontecimientos de estrés y presión inherente a su labor, se hace indispensable. El Batallón de Ingeniería de Construcción Ollantaytambo N°03 ubicado en la Ciudad de la Merced del Distrito de Chanchamayo, Provincia de Chanchamayo, de la Región Junín, es un centro que acoge a militares y soldados en formación que no son ajenos a la problemática antes descrita. Por ello, la presente investigación enfocando su atención en la vida y labor militar, tiene como propósito estudiar la relación del bienestar psicológico y las estrategias a afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo. El método que se empleó es el método científico – descriptivo, el tipo de investigación fue básica, el nivel fue correlacional, el diseño fue descriptivo correlacional, no experimental de corte transversal. Para la recolección de los datos se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff – EBP y el Inventario de Estimación de Estilos de Afrontamiento al Estrés – COPE en 100 soldados del cuartel mencionados. El contenido del documento científico es el siguiente:

En la primera parte, sobre el planteamiento del problema, se presenta la descripción de la realidad problemática, delimitación del problema, formulación del problema, las justificaciones y los objetivos.

En la segunda parte, sobre el marco teórico, se presentan los antecedentes de la investigación, las bases teóricas y el marco conceptual de las variables.

En la tercera parte se describen las hipótesis, donde se detalla la hipótesis general, específicas y las definiciones conceptuales y operacionales de las variables.

En la cuarta parte se presenta la metodología, donde se detalla el método de la investigación, el tipo de investigación, el nivel de investigación, el diseño de la investigación, la población, muestra y tipo de muestreo, las técnicas e instrumentos de recolección de los datos, las técnicas de procesamiento y análisis de los datos y los aspectos éticos de la investigación.

En la quinta parte del presente documento se presentan los resultados descriptivos y los resultados inferenciales, es decir la comprobación de las hipótesis. Seguidamente se muestran el análisis y discusión de los resultados, las conclusiones y las recomendaciones.

Finalmente se presentan las referencias bibliográficas según las Normas APA y los anexos, donde se detalla la matriz de consistencia, matriz de operacionalización de las variables, matriz de la operacionalización de los instrumentos, los instrumentos de investigación, la validez y confiabilidad de los instrumentos, la data de procesamiento de datos y el consentimiento informado.

Las autoras.

## CONTENIDO

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
INTRODUCCIÓN .....	v
TABLA DE CONTENIDO .....	x
TABLA DE FIGURAS .....	xi
RESUMEN .....	xii
ABSTRACT .....	xiii
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	14
1.1. Descripción de la realidad problemática .....	14
1.2. Delimitación del problema .....	17
1.3. Formulación del problema .....	17
1.3.1. Problema general .....	17
1.3.2. Problemas específicos .....	17
1.4. Justificación .....	18
1.4.1. Social .....	18
1.4.2. Teórica .....	18
1.4.3. Metodológica .....	18
1.5. Objetivos .....	19
1.5.1. Objetivo General .....	19
1.5.2. Objetivos específicos .....	19
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO .....	20
2.1. Antecedentes .....	20
2.2. Bases Teóricas o Científicas .....	25
2.2.1. Bienestar Psicológico .....	25

2.2.2. Estilos de afrontamiento al estrés .....	34
2.3. Marco Conceptual.....	42
CAPÍTULO III HIPOTESIS .....	45
3.1. Hipótesis General.....	45
3.2. Hipótesis específicas.....	45
3.3. Variables .....	46
CAPÍTULO IV METODOLOGÍA.....	48
4.1. Método de investigación.....	48
4.2. Tipo de investigación.....	48
4.3. Nivel de investigación.....	49
4.4. Diseño de la investigación .....	49
4.5. Población y muestra.....	50
4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	51
4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	55
4.8. Aspectos éticos de la investigación.....	56
CAPÍTULO V RESULTADOS.....	58
5.1. Descripción de resultados .....	59
5.2. Contrastación de hipótesis .....	63
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....	71
CONCLUSIONES.....	80
RECOMENDACIONES .....	82
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	83

ANEXOS .....	87
Anexo 1 Matriz de consistencia .....	88
Anexo 2 Matriz de operacionalización de variables .....	90
Anexo 3 Matriz de operacionalización del instrumento .....	92
Anexo 4 El instrumento de investigación .....	94
Anexo 5 Confiabilidad y validez de los instrumentos .....	98
Anexo 6 Data de procesamiento de datos .....	110
Anexo 7 Consentimiento informado .....	113
Anexo 8 Declaración de confidencialidad .....	116
Anexo 9 Fotos de la aplicación de los instrumentos .....	118

## TABLA DE CONTENIDO

<b>Tabla 1</b> <i>Población y muestra de la investigación.</i> .....	51
<b>Tabla 2</b> <i>Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en soldados.</i> .....	59
<b>Tabla 3</b> <i>Estilo centrado en el problema y bienestar psicológico en soldados.</i> .....	60
<b>Tabla 4</b> <i>Estilo centrado en la emoción y bienestar psicológico en soldados.</i> .....	61
<b>Tabla 5</b> <i>Estilo evitativo u otros estilos y bienestar psicológico en soldados.</i> .....	62
<b>Tabla 6</b> <i>Correlación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés.</i> .....	63
<b>Tabla 7</b> <i>Correlación entre bienestar psicológico y afrontamiento centrado en problema</i>	65
<b>Tabla 8</b> <i>Correlación entre bienestar psicológico y afrontamiento centrado en emoción ..</i>	67
<b>Tabla 9</b> <i>Correlación entre bienestar psicológico y afrontamiento evitativo u otros</i> .....	69
<b>Tabla 10</b> <i>Confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</i> .....	98
<b>Tabla 11</b> <i>Correlación Ítem-Test de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff</i> .....	99
<b>Tabla 12</b> <i>Índice de concordancia de juicio de la Escala de Bienestar Psicológico</i> .....	100
<b>Tabla 13</b> <i>Confiabilidad del Inventario de Estilos de Afrontamiento a Estrés</i> .....	101
<b>Tabla 14</b> <i>Correlación Ítem-Test del Inventario de Estilos de Afrontamiento al Estrés. ..</i>	102
<b>Tabla 15</b> <i>Índice de concordancia del Inventario de Estilos de Afrontamiento al Estrés.</i>	103

**TABLA DE FIGURAS**

<b>Figura 1</b> <i>Esquema de diseño de investigación.....</i>	49
<b>Figura 2</b> <i>Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en soldados.....</i>	59
<b>Figura 3</b> <i>Estilo centrado en el problema y bienestar psicológico en soldados.....</i>	60
<b>Figura 4</b> <i>Estilo centrado en la emoción y bienestar psicológico en soldados.....</i>	61
<b>Figura 5</b> <i>Estilo evitativo u otros estilos y bienestar psicológico en soldados.....</i>	62

## RESUMEN

La presente investigación se realizó frente a la pregunta ¿qué relación existe entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021?, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en los Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021. El método general fue el científico, el método específico fue descriptivo, el tipo de investigación fue básica, el nivel de investigación fue correlacional y el diseño de la investigación fue no experimental de corte transversal descriptivo – correlacional. Para la recolección de los datos se utilizó el Inventario de Estilos de Afrontamiento al Estrés y la Escala de Bienestar Psicológico en 100 soldados de dicho batallón. Los resultados encontrados reflejan que del total de evaluados el 83% presenta estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema, el 9% centrado en la emoción y el 8% son evitativos u otros estilos; el 60% de los soldados presentan bienestar psicológico inadecuado, el 39% regular y el 1% adecuado. Para la comprobación de las hipótesis se utilizó el coeficiente de Chi-cuadrado de Pearson cuyo p-valor fue de 0,763 siendo este mayor al nivel alfa, es decir no existe relación estadísticamente significativa. Se concluye que las variables se desarrollan independientemente, los diferentes estilos presentes no pueden predecir el nivel de bienestar psicológico. Se recomienda publicar los resultados en sistemas físicos y virtuales de la universidad; continuar con la línea de investigación, incrementando el nivel metodológico e instrumental; crear programas y estrategias para mejorar los estilos de afrontamiento e incrementar el nivel de bienestar psicológico adecuado en los soldados del Batallón N° 3 de Ollantaytambo de La Merced.

**Palabras claves:** Estilos de afrontamiento al estrés, bienestar psicológico, soldados militares.

## ABSTRACT

The present investigation was carried out in response to the question: what is the relationship between psychological well-being and stress coping styles in the soldiers of the Ollantaytambo Battalion No. 03, La Merced - 2021?, whose objective was to determine the relationship between psychological well-being and styles of coping with stress in the Ollantaytambo Battalion No. 03, La Merced - 2021. The general method was scientific, the specific method was descriptive, the type of research was basic, the level of research was correlational, and the design of The research was non-experimental, cross-sectional, descriptive-correlational. For data collection, the Stress Coping Styles Inventory and the Psychological Well-Being Scale were used in 100 soldiers of said battalion. The results found reflect that of the total of those evaluated, 83% present a style of coping with stress focused on the problem, 9% focused on emotion and 8% are avoidant or other styles; 60% of the soldiers present inadequate psychological well-being, 39% regular and 1% adequate. To test the hypotheses, the Pearson Chi-square coefficient was used, whose p-value was 0.763, this being greater than the alpha level, that is, there is no statistically significant relationship. It is concluded that the variables develop independently, the different styles present cannot predict the level of psychological well-being. It is recommended to publish the results in physical and virtual systems of the university; continue with the line of research, increasing the methodological and instrumental level; create programs and strategies to improve coping styles and increase the level of adequate psychological well-being in the soldiers of Battalion No. 3 of Ollantaytambo de La Merced.

**Keywords:** Stress coping styles, psychological well-being, military soldiers.

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1. Descripción de la realidad problemática

Desde la Segunda Guerra Mundial se ha experimentado una serie de importantes cambios en el campo laboral, es así que, los conocimientos profesionales y científicos respecto al trabajo y su relación con la seguridad, la salud y el bienestar psicológico laboral de los trabajadores, han venido siendo elementos fundamentales para la Organización Internacional de Trabajo (2019), como organismo especializado en asuntos relativos al trabajo y las relaciones laborales; el contexto militar no ha sido un campo ajeno al estudio, considerando la diversidad de complejos factores inherentes a esta labor. La inserción a la vida militar se encuentra sometida a una diversidad de acontecimientos de riesgo y presión que, sumados a una estructura rígida, idiosincrasia de funciones y tareas, estricta dirección de conductas mediante valores y normas éticas, preeminencia de procesos y fenómenos a los que se encuentran expuestos, generan que la cotidianidad del militar sea estresante. El constante sometimiento a dichas condiciones laborales que sobrepasan las capacidades de afrontamiento del militar, ineludiblemente, repercuten en su integridad física y psíquica (OIT, 2019).

Por tal razón, la psicología no ha sido indiferente respecto al análisis del contexto militar, y como resultado, hoy en día se conoce el campo de la psicología militar (Loaiza y Posada, 2016). Asimismo, (Rodríguez, 2018) remarca el papel de la psicología en las necesidades de la vida militar y su histórica contribución en la efectividad de los ejércitos. Pese a que tradicionalmente la atención de la operatividad militar se enfocaba en factores como, la tecnología, la potencia y supremacía de los ejércitos, hoy en día, se toma en cuenta el factor humano de la vida militar. Por ende, es sobre áreas vitales, donde la psicología funciona como herramienta fundamental.

Al respecto, el Ministerio de Defensa de España (2016) refiere que la exigencia psicológica en la vida militar concierne a diversos factores generadores de estrés, tales como, la exposición a situaciones amenazantes o insoportables, la recepción de información inesperada, y la experimentación de acontecimientos inciertos y ambiguos que generan incertidumbre. Asimismo, da cuenta de factores más personales que pueden ocasionar estrés crónico como, la ausencia de intimidad, la abstinencia sexual, las dificultades para llevar a cabo la higiene personal y las condiciones extremas a las que se exponen. De manera que el absentismo, la insubordinación o la agresividad desproporcionada, son algunos de los comportamientos que dan cuenta de la existencia de problemas de ajuste psicológico en los militares.

De acuerdo al estudio relacionado al estrés, afrontamiento y bienestar psicológico, llevado a cabo por (Rodríguez, 2018) en España, se evidenció que los militares expuestos a situaciones de riesgo y presión perciben altos niveles de estrés y en su mayoría desarrollan malestar psicológico generalizado que afecta su capacidad de afrontamiento; desplegando esporádicamente estrategias de afrontamiento desadaptativas, que repercuten en su bienestar psicológico. De igual manera, Girona

(2020), a través del diario español “El País”, analizó el estrés en la vida militar e identificó que, de cada 800 soldados, aproximadamente 20 perciben una afectación psicológica grave como, estrés agudo o crónico, depresión y ansiedad que afecta su bienestar general. Según el diario de España Las Repúblicas (2020), entre el periodo 2010-2018 el ejército español despidió cerca de 3000 militares debido a que los soldados presentaban problemas psicológicos graves, llegando a la conclusión que formar parte del ejército repercute el bienestar psicológico de los soldados españoles.

Por otro lado, Gaibor, Liger, Safla, Fernández, y Cholota (2018) en Ecuador, realizó el estudio de estrés en militares e identificó que, a pesar de que los militares hacen uso de estrategias de afrontamiento positivo enfocados en el problema, el estrés constante genera reacciones confusas a nivel biológico, psíquico y social, que consecuentemente, agota y deteriora la salud psicológica del militar. Respecto al estudio de Huanay (2019) en Perú, se encontró que el 41,91% de soldados que prestan servicio militar voluntario en el VRAEM presentan niveles muy altos de estrés; y a pesar de que sus estrategias de afrontamiento al estrés se enfocan en el problema, la exposición constante a estresores genera repercusiones psíquicas que afectan su bienestar psicológico.

El Ministerio de Defensa del Perú (2016), describe que el papel de los militares es fundamental para mantener el orden que asegure condiciones de seguridad integral en el país. Sin embargo, en el afán por salvaguardar el bienestar social, los militares se encuentran expuestos a condiciones estresantes que afectan su bienestar psicológico y, por ende, su forma de hacer frente a situaciones adversas. En ese sentido, el estudio de aspectos psíquicos como el bienestar psicológico y las estrategias del afrontamiento en los militares, expuestos a invariables acontecimientos de estrés y presión inherente

a su labor, se hace indispensable. Por ello, la presente investigación enfocando su atención en la vida y labor militar, tiene como propósito estudiar la relación del bienestar psicológico y las estrategias a afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón de Ingeniería de Construcción Ollantaytambo N°03 de La Merced.

## **1.2. Delimitación del problema**

**Delimitación temporal:** El estudio presente, tuvo una duración de doce meses, iniciando en enero del 2021 y culminando en diciembre del 2021.

**Delimitación espacial:** El estudio presente se desarrolló en el Batallón de Ingeniería de Construcción Ollantaytambo N°03 de la ciudad de La Merced del Distrito de Chanchamayo de la Provincia de Chanchamayo, de la Región Junín del Perú N°064.

**Delimitación teórica:** La investigación se basó en las teorías explicativas del bienestar psicológico de Keyes, Ryff, y Shmontkin (2002) y los estilos de afrontamiento al estrés de Carver, Scheier, y Weintraub (1989).

## **1.3. Formulación del problema**

### **1.3.1. Problema general**

¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021?

### **1.3.2. Problemas específicos**

- ¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en el problema en los soldados Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021?
- ¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en la emoción en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021?

- ¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021?

## **1.4. Justificación**

### **1.4.1. Social**

La presente investigación, benefició a la comunidad del cuartel mencionada, a los soldados, para conocer sus niveles de bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en base a las actividades que realizan y a las autoridades que dirigen dicha institución, para conocer la realidad problemática acerca de los niveles bajos de bienestar psicológico y niveles altos de estrés y su estilo de afrontamiento. Así, pues, se logró conocer la realidad psicológica de los soldados sometidos al sistema militar y sus posibles causas que arraigan en su salud mental.

### **1.4.2. Teórica**

La presente investigación, permite generalizar los resultados a contextos similares profundizando el marco teórico sobre el bienestar psicológico planteada por Keyes, Ryff, y Shmontkin (2002) y los estilos de afrontamiento al estrés de Carver, Scheier, y Weintraub (1989). Así mismo sirve como antecedente teórico de investigaciones de mayor nivel que permitan resolver, intervenir o explicar problemáticas que se susciten de los resultados encontrados en el presente documento científico.

### **1.4.3. Metodológica**

La investigación permite incrementar causas investigativas en próximos estudios que puedan explicar o intervenir de forma práctica, metodológica y

técnica problemas similares en el contexto presente. Así también, se desarrolló una prueba piloto y criterio de jueces para comprobar la validez y confiabilidad de los instrumentos, respetando los principios instrumentales y operativos que éstos conllevan para encontrar resultados objetivos y veraces.

## **1.5. Objetivos**

### **1.5.1. Objetivo General**

Determinar la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

- Identificar la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en el problema en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.
- Identificar la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en la emoción en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.
- Identificar la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. Antecedentes**

##### **Antecedentes internacionales**

Toro y otros (2021), plantearon como objetivo, relacionar los estilos de afrontamiento al estrés y el nivel de bienestar psicológico en estudiantes de una escuela militar. La investigación de enfoque cuantitativo se enmarca en un diseño no experimental correlacional transversal. Para la recolección de datos se utilizaron el Cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés (COPE) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. La muestra fue seleccionada de manera no probabilística censal, la cual estuvo conformada por 348 participantes. Los resultados arrojaron que las variables estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico, se encuentran significativamente relacionadas de manera positiva o directa, lo que significa que, cuando mayor es el bienestar psicológico, la muestra recurre de forma adecuada a los estilos de afrontamiento.

Carlos (2021), en su investigación, planteó como objetivo analizar la relación del estrés y su estilo de afrontamiento con la sintomatología mental y el bienestar en militares; la muestra estuvo conformada por dos grupos divididos equitativamente (49 militares en actividad y otros 49 no militares siendo el grupo control); la evaluación se realizó mediante 9 cuestionarios. Como resultado se obtuvo que el estrés en militares no estaba asociado con la sintomatología mental, empero, se encontró que mientras mayor era el estrés crónico y contrariedades diarias se asociaban con un menor dominio del entorno con el propósito en la vida. Así mismo, no se halló diferencias entre el grupo de militares y el grupo control en estrés. Se concluyó que la sintomatología mental y la satisfacción con la vida no eran afectados por el estrés en militares.

Rodríguez en el 2018, plantea como objeto conocer la relación entre el estrés percibido y el ajuste psicológico en un grupo de militares. Se trata de una investigación de enfoque cuantitativo, de diseño prospectivo; la muestra estuvo conformada por 935 militares, evaluados con el Cuestionario de Estrés Percibido, Cuestionario de Evaluación de Síntomas/Symptom RSCL-90R y al inventario de respuestas de afrontamiento (CRI). Como resultado se halló que, los evaluados que percibían un mayor nivel de estrés durante el despliegue desarrollaban un malestar psicológico generalizado en todos los marcadores generales y específicos, con respecto al afrontamiento, las estrategias más utilizadas por los militares fueron el reencadre positivo y la resolución de problemas, realizando inusualmente las estrategias desadaptativas. Finalmente, se concluyó que la población militar tenía una percepción subjetiva del estrés, significativamente inferior a la población general.

Faz y Estévez en su investigación realizada en el 2021 en el Ecuador, plantearon como objetivo, describir la relación entre el funcionamiento familiar y el bienestar

psicológico, tras el cambio de reparto en el personal militar de en la Base Aérea Cotopaxi. La investigación de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental exploratorio – correlacional, seleccionó su muestra de manera no probabilística, tomando así a 84 participantes del total de 120 militares, siendo así 74 miembros de tropa y 10 oficiales que venían atravesando el proceso de cambio de reparto en el último año. Para la recolección de datos se utilizaron la Escala FACES III, la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y una encuesta sociodemográfica. Contrastando la hipótesis de investigación se halló que, de 37 militares con familias balanceadas, 30 de ellos presentaron altos niveles de BP, mientras que, de 25 militares con familias extremas, 21 reportaron bajos niveles de BP. Finalmente, se halló relación directa y positiva entre estructura familiar y bienestar psicológico.

Bautista (2019), en su investigación planteó como objetivo determinar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento y el estrés laboral en el personal militar de la Unidad Operativa Industria, en la ciudad de Bolivia. El trabajo, de enfoque cuantitativo y de nivel descriptivo correlacional, tuvo una muestra de 22 militares seleccionados de manera no probabilística censal. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés – CAE y el cuestionario de estrés laboral. Como resultado se obtuvo que, el 42% de los participantes evidenciaban tener un nivel de estrés significativo y el 31 % un nivel moderado; respecto con las estrategias de afrontamiento, un 23% de los evaluados utilizaban el afrontamiento de auto focalización negativa, el 19 % afrontamiento de expresión emotiva abierta, el 12 % reevaluación positiva y el 8 %, afrontamiento enfocado en la resolución del problema, llegando a concluir que, la correlación más fuerte se generaba en un nivel de estrés significativo en el cual la estrategia de afrontamiento más usada fue la auto focalización negativa.

### **Antecedentes Nacionales**

Ibáñez en el 2017, en su investigación, planteó como objetivo determinar los niveles de bienestar psicológico e identificar el estilo de afrontamiento predominante en una muestra de 109 trabajadores, seleccionados de manera no probabilística censal. La metodología utilizada evidencia un enfoque cuantitativo de diseño no experimental descriptivo comparativo transversal, donde los instrumentos utilizados fueron la Escala de Bienestar Psicológico – EBP y el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE. Entre los resultados se encontró una relación significativa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento, evidenciando relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la tarea y el nivel alto de bienestar psicológico; así mismo el estilo de afrontamiento evitativo se relacionó con un nivel bajo del bienestar psicológico.

Lévano, en su investigación realizada en el 2018, planteó como objetivo principal determinar los estilos de afrontamiento en un grupo de 61 militares (comprendidos entre 18 y 25 años), seleccionados de manera no probabilística; el estudio de enfoque cuantitativo, presenta un nivel descriptivo. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de afrontamiento al estrés. Los resultados evidenciaron que el estilo de afrontamiento usado por el 76,8% de militares era el funcional a través de las estrategias de aceptación, reinterpretación positiva y planificación; a diferencia de, las menos utilizadas que fueron el desahogo, el uso de sustancias y la desconexión conductual. Finalmente, se encontró diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento, en función a la edad, grado de instrucción y lugar de procedencia de los evaluados.

Alvites (2021), en su investigación realizada en el departamento de La Libertad, planteó como objetivo determinar la relación entre las creencias irracionales y

bienestar psicológico en un grupo de 121 soldados de una institución militar seleccionados a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple. La investigación de enfoque cuantitativo presenta un diseño no experimental correlación transversal. Para medir las variables se utilizaron el inventario de Creencias Irracionales de Albert Ellis (1980) y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1987), ambos adaptados al contexto peruano. Entre los resultados, no se halló una relación significativa entre las dimensiones de pasividad, indefensión y dependencia con las dimensiones de bienestar psicológico. En conclusión, se halló una relación inversa entre las variables estudiadas, lo que significa que a mayores creencias irracionales menor será el bienestar psicológico y viceversa.

Ipanaque y Morales en su investigación realizada en el 2020, plantearon como objetivo principal determinar la relación entre los Estilos de afrontamiento al estrés y Resiliencia en una muestra de 172 soldados de tropa de un cuartel. La investigación de enfoque cuantitativo, diseño no experimental correlacional transversal, utilizó el Cuestionario de Afrontamiento al estrés (CAE) y la Escala de Resiliencia (ER). Entre los resultados se halló una relación directa entre el estilo de afrontamiento emocional y la resiliencia, también se encontró relación directa entre el estilo de afrontamiento racional y el componente de competencia personal. Por otro lado, no se encontró relación con otros estilos de afrontamiento y emocional frente a la competencia personal. En conclusión, se encontró una relación directa entre los estilos de afrontamiento al estrés y la resiliencia en la muestra de investigación.

Huanay (2019), en su investigación, planteó como objetivo principal, determinar la relación existente entre la resiliencia y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de 137 soldados del servicio militar del Ejército Peruano de la zona del VRAEM, seleccionados de manera no probabilística intencionada. La investigación

sigue un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental correlacional transversal. Para la medición de las variables se utilizaron la escala de resiliencia y el cuestionario de modos de afrontamiento del estrés. Como resultados, se encontraron que, un 41.91% de la muestra, hacían uso del afrontamiento enfocado en el problema, y que el 59.56% presentaban niveles altos de resiliencia por lo que, se siguió la existencia de una correlación significativa entre los niveles de resiliencia y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema; por otro lado, se encontró que el 34.6% de los evaluados tenían un estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y el 23.5% a la evitación. Finalmente, se llegó a la conclusión de la existencia de una relación significativa entre las variables estudiadas.

## **2.2. Bases Teóricas o Científicas**

### **2.2.1. Bienestar Psicológico**

#### **2.2.1.1. Bienestar**

El bienestar es un constructo complejo que hace referencia a la experiencia óptima de un individuo. En la actualidad, el bienestar viene siendo estudiado desde dos perspectivas (Ryan y Deci, 2001):

- a) El enfoque hedónico:** Entiende el bienestar desde la felicidad y la conceptualiza como el alcance del placer y evitación del dolor.
- b) El enfoque eudaimónico:** Entiende el bienestar desde el significado y autorrealización y lo enmarca en el grado en la que un individuo funciona en su medio de manera plena.

Entonces, el bienestar hace referencia a la experiencia y funcionamiento psicológico óptimo de un individuo. El término bienestar no solo se enfoca a como esta un individuo, sino también, implica la investigación escrupulosa en el campo de

la salud. De hecho, desde que se empezó a hacer investigación en el campo del bienestar, se han generado grandes debates respecto a lo que significa la experiencia óptima o lo que en términos coloquiales llamamos “buena vida”. Es claro, que intentar una respuesta lo más cercana posible trae una carga teórica que se hace necesario revisar (Ryan y Deci, 2001).

En ese sentido, Ballesteros, Medina, y Gaycedo (2006) señalan la importancia de investigar el bienestar desde diversas perspectivas y campos de estudio de la psicología. Ya desde hace algún tiempo se ha empezado a relacionar el bienestar con salud mental, calidad de vida y felicidad; así como, a variables personales y contextuales. De manera que, el desarrollo del bienestar en la psicología se ha ido conceptualizando desde modelos de desarrollo y ciclo vital, modelos de motivación y; principalmente, a la psicología positiva.

#### **2.2.1.2. Bienestar psicológico**

El bienestar psicológico tuvo sus inicios en Estados Unidos y se configuró a partir de la aparición de las sociedades industrializadas que empezaron a ponerle atención a la condición de vida humana. Inicialmente se relacionó a la sensación de bienestar físico; posesión de atractivo físico, inteligencia o dinero; no obstante, hoy en día mediante los diversos aportes de investigación, se puede entender al bienestar psicológico como una asociación de variables subjetivas personales (Diener, Suh, y Oishi, 1997; citado por Salas, 2018).

Es así como, el bienestar en la psicología se ha centrado en estudiar el desarrollo de capacidades y crecimiento personal, comprendidas como indicadores primordiales de un adecuado funcionamiento (Díaz y otros, 2006).

Para Keyes, Ryff, y Shmotkin (2002) el bienestar psicológico “implica la percepción de compromiso con la existencia desafíos de la vida” (p. 1007); tales como, perseguir metas significativas, crecer y desarrollarse como persona, establecer vínculos de calidad con los demás, etc.

El bienestar psicológico para Reis, Sheldon, Gable, Roscoe y Ryan (2000) es un fenómeno que se relaciona con variables de satisfacción, felicidad, vitalidad que difieren de un individuo a otro.

### **2.2.1.3. Modelos del bienestar psicológico**

Como hemos podido observar, el bienestar psicológico es un fenómeno multidimensional y complejo. Por tal razón, no existe una única definición, ni un marco conceptual que se catalogue como el modelo infalible del bienestar. Es por ello que el estudio del bienestar psicológico se ha caracterizado por presentar un conjunto de modelos con características divergentes (Gaxiola y Palomar, 2016). A continuación, presentaremos tres modelos que se han ido usando con mayor frecuencia en el estudio del bienestar:

#### **a) Modelo PERMA de Seligman**

Gaxiola y Palomar (2016) cita a varios autores en el que el acrónimo PERMA corresponde a las letras iniciales en inglés de cada elemento que componen el bienestar. La P (positive emotions), hace referencia a las emociones positivas que por su predominio en el balance afectivo es característico de la felicidad (Kok, Catalino, y Fredrickson, 2008). La E (engagement) se refiere al involucramiento como una característica de la concentración en nuestras actividades mediante el uso de habilidades que permitan enfrentar retos (Nakamura y Csikszentmihalyi, 2014). La R (relationships) corresponde a las

relaciones interpersonales que vienen a ser uno de los factores más importantes en el bienestar (Peterson, 2006). La M (meaning) da cuenta del significado o sentido de vida asociado de manera directa al bienestar físico y psicológico (Kashdan y McKnight, 2013). Y finalmente, la A (achievement) hace referencia al logro de metas que brindan satisfacción y, por ende, bienestar en las personas (King, 2001; Miller, y Frisch, 2009).

El autor de este modelo señala que la fortaleza también se involucra en el bienestar, puesto que, poseer fortalezas personales pueden influir en nuestras experiencias y emociones, que nos ayuden a construir mejores relaciones que le otorguen propósito a nuestra vida y alcanzar éxito en función de nuestras metas.

**b) Modelo SPIRE de Tal Ben-Shahar (Instituto Wholebeing)**

SPIRE es el acrónimo en inglés de cinco áreas o tipos de bienestar que componen el bienestar holístico o integral del ser humano. La S (spiritual) hace referencia al bienestar espiritual de una vida con sentido que permite disfrutar el presente deliberadamente. La P (physical) se refiere al bienestar físico que implica el cuidado personal para alcanzar la conexión mente-cuerpo. La I (intelectual) implica el bienestar intelectual que involucra aprendizaje y experiencia. La R (relations) da cuenta del bienestar relacional que induce a la construcción de relaciones intrapersonal e interpersonal. Y la E (emotions) hace referencia al bienestar emocional que implica de experimentar las emociones que nos direccionen a vivencia resiliente y optimista (Gaxiola y Palomar, 2016).

**c) Modelo Multidimensional del bienestar Psicológico de Ryff y Singer**

Alrededor de los años 90 surgió un modelo que nos da entender el bienestar psicológico mediante seis elementos o dimensiones; la autonomía

(autodeterminación), es la capacidad de tomar decisiones propias y personales, el dominio del ambiente, es la capacidad de manejar de manera efectiva nuestro contexto, el crecimiento personal, es sentir el crecimiento y desarrollo personal de forma progresiva, las relaciones interpersonales positivas, implica poseer relaciones interpersonales de calidad, propósito de vida, es el reconocer que la vida tiene sentido y propósito personal, autoaceptación, es la evaluación positiva y aceptación de uno mismo y de las circunstancias (Gaxiola y Palomar, 2016). Para efectos de la presente investigación haremos uso de este modelo.

#### **2.2.1.4. Dimensiones del bienestar psicológico**

Riff (1995; citado por Rodríguez, Negrón, Maldonado, Quiñonez, y Toledo, 2015) planteó el modelo multidimensional del bienestar psicológico mediante el cual podemos evaluar este constructo a partir de seis dimensiones; la autoaceptación, las relaciones positivas con otros, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal y el propósito de la vida. A continuación, revisaremos cada uno de las dimensiones y sus implicancias:

- a) Autoaceptación:** Esta dimensión se relaciona al hecho de que los individuos se sientan bien consigo mismos pese a sus limitaciones. Valora la percepción positiva de uno mismo y de su historia (Riff 1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017). En ese sentido para Ryff (1989) y Ryff y Singer (2006), la autoaceptación implica el conocimiento y aceptación de cualidades personales, positivas y negativas. Es decir; las personas que tienen una adecuada autoaceptación poseen “una actitud positiva hacia sí mismo; reconoce y acepta múltiples aspectos de sí mismo, incluyendo buenas y malas cualidades; se siente positivo sobre la vida pasada”; en contraste, con el individuo con baja autoaceptación que “se siente insatisfecho consigo mismo, está decepcionado

con lo que ha ocurrido en vidas pasadas, está preocupado por ciertas cualidades personales, desea ser diferente de lo que es” (Ryff y Keyes, 1995) (p.727).

- b) Relaciones positivas con los demás:** Hace referencia a la creencia que tienen las personas sobre sus relaciones caracterizadas por la confianza, la calidez, la empatía y la intimidad. Valora la capacidad de formar y sostener relaciones interpersonales cálidas y de confianza (Riff 1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017). De acuerdo con Ryff y Singer (2006) esta dimensión implica la capacidad de mantener relaciones íntimas en el tiempo. Por ende, en individuo que posee relaciones positivas se caracteriza por establecer “relaciones cálidas, satisfactorias y de confianza con los demás; se preocupa por el bienestar de los demás; capaz de una fuerte empatía, afecto e intimidad; entiende el toma y da de las relaciones humanas”; contrariamente, al individuo que tiene un bajo puntaje en cuanto a esta dimensión que “tiene pocas relaciones cercanas y de confianza con los demás; le resulta difícil ser cálido, abierto y preocupado por otros; está aislado y frustrado en las relaciones interpersonales; no dispuesto a hacer concesiones para sostener importantes lazos con otros” (Ryff y Keyes, 1995) (p. 727).
- c) Autonomía:** Se asocia al reconocimiento de que individuos con niveles altos de autonomía sean capaces de resistir a la presión social de manera adecuada mediante la autorregulación de su comportamiento. Valora la capacidad de mantener una individualidad frente a diversos contextos sociales con un sentido de autodeterminación (Riff, 1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017).
- d) Dominio ambiental:** Esta dimensión está relacionada a la habilidad de escoger o crear contextos favorables a nivel personal que dirijan de manera efectiva la

vida Riff (1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017). Asimismo, Ryff y Singer (2006) asocian el dominio del entorno a la sensación de control externo y a la capacidad de usar las oportunidades de manera efectiva para la satisfacción de necesidades y valores personales. En ese sentido Díaz, y otros (2006) sostienen que para que esto sea posible las personas requieren trazarse objetivos y metas para dotar un sentido a su propia vida. El individuo que posee un alto dominio ambiental “tiene un sentido de dominio y competencia en la gestión del medio ambiente, controla una compleja variedad de actividades externas, hace un uso efectivo de las oportunidades circundantes, capaz de elegir o crear contextos adecuados para necesidades y valores personales”; en contraste, con el individuo que “tiene dificultad para manejar los asuntos cotidianos, se siente incapaz de cambiar o mejorar el contexto circundante, inconsciente de las oportunidades circundantes, carece de sentido de control sobre el mundo externo” (Ryff y Keyes, 1995) (p. 727).

- e) **Propósito en la vida:** Se asocia a personas con capacidad de poseer metas claras y definir sus objetivos en función de su vitalidad. Valora la capacidad personal de saber lo que se aspira en la vida (Riff, 1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017). Para Ryff y Singer (2006) en base a Ryff (1989) esta dimensión implica los objetivos que una persona tiene y el comportamiento que dirige para lograrlos; aspectos que le dan sentido a la vida. Por ende, el individuo que se dirige con propósitos vitales “tiene metas en la vida y un sentido de dirección, siente que la vida presente y pasada tiene un significado, tiene creencias que dan sentido a la vida, tiene fines y objetivos para vivir”; a diferencia del individuo “carece de sentido de la vida; tiene pocas metas u objetivos, carece de sentido de

la orientación; no ve propósito en Vida pasada; no tiene perspectivas o creencias que le den sentido a la vida” (Ryff y Keyes, 1995) (p. 727).

- f) **Crecimiento personal:** La dimensión se asocia al reconocimiento de un funcionamiento personal positivo y óptimo que requiere del desarrollo de aspectos personales que permita el crecimiento y desarrollo del máximo de capacidades. Valora la capacidad personal de generar condiciones de desarrollo y crecimiento (Riff, 1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017). Según Ryff y Singer (2006) y Ryff (1989) el crecimiento personal es entendido como un sentimiento de desarrollo progresivo que incrementa y renueva el potencial de una persona, manteniéndolo abierto a experiencia nuevas que le permitan cambiar y redireccionarse. En ese sentido, el individuo que experimenta un alto nivel de crecimiento personal “tiene un sentimiento de desarrollo continuo, se ve a sí mismo creciendo y expandiéndose, está abierto a nuevas experiencias, tiene la sensación de darse cuenta de su potencial, ve una mejora en sí mismo y en el comportamiento con el tiempo, está cambiando de maneras que reflejar más autoconocimiento y eficacia”; a diferencia, del individuo que “tiene una sensación de estancamiento personal, carece de sensación de mejora o expansión con el tiempo, se siente aburrido y desinteresado de la vida, se siente incapaz de desarrollar nuevas actitudes o comportamientos” (Ryff y Keyes, 1995, p.727).

#### **2.2.1.5. Psicología positiva**

Durante muchos años la salud asumió un modelo patógeno enfocado en las debilidades humanas y en el sufrimiento como experiencia traumática hacia el desarrollo de patologías o trastornos. Sin embargo, hoy en día existen modelos más saludables que conceptualizan y entienden el trauma desde otra perspectiva

considerando al ser humano como un individuo activo, fuerte y con capacidades de resistir y superar situaciones que le generan sufrimiento. Esta concepción, es a lo que desde hace algunos años empezamos a llamar, Psicología Positiva, corriente que estudia y comprende los procesos y mecanismos involucrados en la fortaleza y virtud humana (González, 2004).

De acuerdo con Lupano y Castro (2010) hay cierto consenso para considerar que la psicología positiva se inició a partir del discurso que Martin Seligman dio como presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA) en el año 1998.

Para Seligman y Csikszentmihalyi (2000) la atención casi privilegiada que se le dio a la patología durante muchos años descuidó al individuo realizado. En ese sentido, la psicología positiva se trazó como objetivo el comienzo de un enfoque diferente en la psicología preocupada sólo en reparar las peores situaciones de la vida del ser humano, para empezar a visualizar cualidades positivas. De modo que el campo de la psicología positiva se entiende desde:

- a) **Un nivel subjetivo:** Enmarca experiencias subjetivas valoradas como positivas; tales como, el bienestar, la satisfacción, la alegría (pasado); la esperanza y el optimismo (futuro) y; la felicidad y el *fluir* (presente).
- b) **Un nivel individual:** Se representa por rasgos personales positivos; como, la capacidad de amar, la vocación, el coraje, la sensibilidad estética, las habilidades interpersonales, el perdón, la originalidad, la perseverancia, la espiritualidad, la mentalidad futura, la sabiduría y el gran talento.
- c) **Un nivel grupal:** Hace referencia a las virtudes cívicas y a las instituciones que direccionan a los individuos a la mejora de su ciudadanía; así como, la

responsabilidad, el altruismo, la cortesía, la crianza, la tolerancia, la moderación y la ética laboral.

Entre la diversidad de temas inherentes al estudio de la psicología positiva se encuentran: la felicidad, el flow (experiencia óptimas), el optimismo, las emociones positivas, la resiliencia, el fuerza de voluntas, las fortalezas de carácter, las metas, los logros, la gratitud, el sentido de la vida, las relaciones interpersonales positivas, la compasión, la atención plena, la autorregulación, el bienestar (en todas sus vertientes), entre otros aspectos que harían una lista bastante larga (Gaxiola y Palomar, 2016). Lo que queremos rescatar es que el estudio del bienestar psicológico se encuentra inmerso a la investigación que la psicología positiva viene realizando desde hace algunos años.

Sin embargo, Gaxiola, y Palomar (2016) señalan que no todos los psicólogos enmarcados en temas de bienestar se mueven bajo el enfoque de la psicología positiva. Así, por ejemplo, el bienestar psicológico es un tema investigado también por la sociología, las ciencias políticas y la economía. Para el cumplimiento de objetivos del presente estudio enfocaremos el estudio del bienestar desde el campo psicológico.

## **2.2.2. Estilos de afrontamiento al estrés**

### **2.2.2.1. Estrés**

Para diversos científicos, el fenómeno del estrés como parte de la conducta humana ha interesado y preocupado en el sentido de que sus efectos influyen en la salud física y mental. El estrés como causante de angustia y preocupación puede incidir en el rendimiento académico y laboral, acarrear trastornos y desórdenes en diversos aspectos vitales de la persona (Naranjo, 2009).

La expresión “estrés” es originaria del inglés “strees” que adaptada al español significa tensión o presión; es entendido en términos de estado displacentero que impide el correcto funcionamiento de una persona o el “conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta un organismo cuando se le somete a fuertes demandas” (Melgosa, 2006) (p. 19).

A lo largo del tiempo el estrés se ha ido abordando desde diversas perspectivas. Oblitas (2010) en un intento de hacer una síntesis de cada una de las concepciones teóricas del estrés, diferencia tres enfoques fundamentales. Desde una perspectiva ambientalista, el estrés es provocado por estímulos externos (estresores) que incitan a respuestas de tensión. Desde una perspectiva de respuesta, el estrés no es considerado como respuesta, sino como el resultado físico y mental del cuerpo frente a demandas externas. Dichas reacciones se dividieron en tres estadios; estadio de alarma, estadio de resistencia y estadio de agotamiento. La última perspectiva hace una recopilación de las dos perspectivas ya mencionadas, para entender la experiencia del estrés como una suma de estresores y respuestas individuales. Es así que, el estrés viene a ser un proceso interactivo y dinámico entre el entorno y el individuo.

Bajo la perspectiva del estrés como proceso interactivo y dinámico, el estrés se compone de dos aspectos fundamentales; los agentes estresantes y estresores que “son las circunstancias del entorno que las producen” y las respuestas al estrés que “son las reacciones del individuo ante los mencionados agentes” (Melgosa, 2006).

#### **2.2.2.2.Fases del estrés**

El estrés no surge de manera repentina; la capacidad humana de hacer frente a situaciones de tensión o presión mediante su detección, implica que el estrés pasa por tres estadios o fases (Melgosa, 2006):

- a) **Fase de alarma:** La primera fase determina la presencia de un agente estresor. Aparecen las reacciones fisiológicas para advertir la defensa del afectado, una vez que éste se encuentra en alerta puede hacer frente al estímulo y resolver la situación para no llegar a materializar el estrés. En caso de que la defensa sea superada por el estímulo estresor, el individuo puede situarse en la fase de alarma.
- b) **Fase de resistencia:** Cuando el estrés supera la defensa y es materializado en la fase de alarma se extiende a una fase de resistencia, donde en el afán de afrontar el estímulo estresor el individuo entra en un círculo vicioso acompañado de frustración por los intentos de resolución fallidos.
- c) **Fase de agotamiento:** Es la última fase del estrés que se acompaña de fatiga (nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira), ansiedad y depresión (desmotivación, insomnio, pensamientos pesimistas y sentimientos negativos) por no concretar una resolución ante el estímulo estresor.

Es importante tener en cuenta que no todos podemos resolver situaciones de estrés de una manera óptima y que tenemos límites que debemos considerar en situaciones que escapan del control de nuestro afrontamiento.

### 2.2.2.3. Afrontamiento del estrés

Se considera que el afrontamiento es “un factor estabilizador, de manera que facilita el ajuste individual y la adaptación cuando se está ante situaciones estresantes. El afrontamiento es cualquier esfuerzo para manejar el estrés, son las cosas que las personas hacen para evitar ser dañadas por las adversidades de la vida” (Morán, Landero y Gonzáles, 2010) (p. 544).

El estudio del afrontamiento al estrés nos ofrece un conjunto de concepciones en relación al enfoque teórico que se tome en cuenta. El afrontamiento al estrés para Lazarus y Folkman (1986) son “esfuerzos cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes, para manejar las demandas específicas externas o internas que desbordan los recursos del individuo”. De acuerdo con Costa, Somerfield y McCrae (1996) es “un intento de adaptación producida por el individuo que está afrontando circunstancias abrumadoras”. Fernández y Abascal (1997) lo entienden como “predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones problemáticas”. Barra (2003) refiere que es un “proceso que actúa como regulador del malestar emocional”. Y más recientemente, Castaño y León (2010) señalan que es “un proceso, en el cual los pensamientos, sentimientos y conductas del individuo repercuten en su interacción con una situación de estrés” (citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010).

Como podemos observar, la mayoría de las concepciones coinciden básicamente en: el carácter intencional de enfrentar el estrés, la implicancia de aspectos cognitivos y conductuales y la diversidad adaptativa para hacer frente al contexto estresor en función de variables internas y externas.

#### **2.2.2.4. Teorías del afrontamiento del estrés**

El afrontamiento al estrés se ha ido abordando desde diversos enfoques teóricos; así como, en su conceptualización. A continuación, revisaremos someramente cada una de estas perspectivas en función de su cronología:

##### **a) Teoría del ego (Psicoanálisis)**

De acuerdo con Pearling y Schooler (1978; citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010) “el individuo maneja su relación con el entorno para solucionar

problemas y reducir el estrés; este es considerado el proceso más organizado y maduro del yo, en él se incluyen mecanismos primitivos, así como mecanismos de defensa”.

**b) Modelo de autorregulación**

Para este modelo el afrontamiento al estrés sería resultado de “los mecanismos internos, ya sean innatos o adquiridos, y de la regulación interna que posea para controlar el estrés” (Carver y Scheier 1981; citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010).

**c) Teoría del estrés ante una situación estresante**

Es un modelo planteado por Lazarus y Folkman (1986; citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010) y da cuenta de que “el ser humano en primer lugar reconoce al estímulo estresor, y luego evalúa sus recursos tanto propios como los del entorno y los utiliza cognitiva y conductualmente para lograr el retorno del equilibrio”.

**d) Modelo transaccional ante una situación estresante**

Moos (1995; citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010) plantea que “existe un repertorio de factores personales (crisis, valoración de los propios recursos de afrontamiento), como contextuales (ambiente) que producirá una respuesta para abordarla, con la finalidad de alcanzar o recuperar el bienestar perdido”.

**2.2.2.5. Estilos de afrontamiento al estrés**

El afrontamiento del estrés se ha desarrollado conceptualmente desde diferentes términos. Uno de los autores que define el estrés en términos de estilos es Sandín

(2003), quien entiende que los estilos de afrontamiento involucran dimensiones generales o tendencias personales para hacer frente a diversas situaciones mediante su utilización.

Asimismo, Carver, Scheier y Weintraub (1989; citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010) a través de su Inventario “Multidimensional de Estimación del Afrontamiento” para evaluar estilos de afrontamiento al estrés, nos da a entender que los individuos desarrollamos diversas formas de responder ante situaciones de estrés y; por ende, los estilos de afrontamiento vienen a ser un “conjunto de técnicas o métodos que el individuo elabora en respuesta a una situación estresante considerada desbordante”, es así que podemos encontrar estilos de afrontamiento enfocado en el problema, enfocado en la emoción y otros tipos de afrontamiento.

#### **2.2.2.6. Dimensiones de los estilos de afrontamiento**

Siguiendo a Carver, Scheier y Weintraub (1989; citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010) los estilos de afrontamiento se componen de tres dimensiones, a continuación:

##### **a) Afrontamiento centrado en el problema**

El uso de este estilo de afrontamiento se dirige a transformar la relación entre el ambiente y la persona. En este caso el individuo busca operar a alterar las fuentes generadoras de estrés, que pueden estar en la persona misma o en su contexto. En esta dimensión se implican algunas estrategias direccionadas a conocer el problema, explorar alternativas de solución y valorar las más pertinentes en función de los beneficios y desventajas. Por tanto, comprende el manejo del entorno (circunstancias del contexto) y el manejo del individuo (conductas). Las personas que hacen uso de este estilo de afrontamiento manejan

de manera más efectiva el estrés y; consecuentemente, son menos propensos a generar alteraciones psicológicas. Los aspectos que pueden considerarse dentro del estilo afrontamiento centrado en el problema son; el afrontamiento activo, la planificación, la supresión de actividades distractoras, la contención de afrontamiento y la búsqueda de apoyo social instrumental.

- Afrontamiento activo: “Iniciar acciones directas, incrementar los propios esfuerzos eliminar o reducir al estresor”.
- Planificación: “Pensar acerca de cómo afrontar al estresor. Planificar estrategias de acción, los pasos a dar y la dirección de los esfuerzos a realizar”.
- Auto-distracción: “Concentrarse en otros proyectos, intentando distraerse con otras actividades, para tratar de no concentrarse en el estresor”.
- Apoyo instrumental: “Procurar ayuda, consejo, información a personas que son competentes acerca de lo que debe hacer”.

#### **b) Afrontamiento centrado en la emoción**

Este estilo de afrontamiento implica la interpretación que la persona le da frente a una situación de tensión con la finalidad de atenuar la respuesta de estrés. En tal sentido, este estilo de afrontamiento involucra estrategias cognitivas que proveen a la persona de diferentes perspectivas frente a una situación. La estructuración de este estilo comprende; procesos cognitivos, que se dirigen a reducir reacciones emocionales de estrés mediante la disuasión cognitiva, la despersonalización, la minimización, la comparación y la selección positiva de acontecimientos negativos que incrementa la fuerza emocional y estimulan a la persona a actuar para transformar el contexto demandante y; estrategias conductuales, que están relacionadas a acciones específicas, como, buscar

ayuda, expresar sentimientos, relajarse, fumar, beber, comer (en exceso o de manera escasa), etc. En el estilo de afrontamiento centrado en la emoción encontramos aspectos como, búsqueda de apoyo (social y emocional), reinterpretación positiva, aceptación, negación y volver a la religión.

- Uso de apoyo emocional: “Conseguir apoyo emocional de simpatía y de comprensión”.
- Reinterpretación positiva: “Buscar el lado positivo y favorable del problema e intentar mejorar o crecer a partir de la situación”.
- Negación: “Negar la realidad del suceso estresante”.
- Aceptación: “Aceptar el hecho de lo que está ocurriendo, de que es real”.
- Religión: “La tendencia a volver hacia la religión en momentos de estrés, aumentar la participación en actividades religiosas”.

**c) Afrontamiento evitativo u otros estilos**

Son todas aquellas respuestas de evitación frente a tareas o personas. Este estilo caracterizado por la negación y alejamiento del contexto problemático suele evidenciarse por la angustia psicológica. Algunos proponen que el estilo de afrontamiento evitativo tiene que ver con el estilo de afrontamiento centrado en la emoción; sin embargo, ambos estilos son diferentes en el sentido de que el afrontamiento evitativo enfoca sus respuestas en evitar el estresor. Entonces, el afrontamiento caracterizado por la evitación involucra toda estrategia cognitiva y conductual que permite escapar o evitar emociones displacenteras y problemas que provoquen estrés; tales como, la distracción, el retraimiento, el fantaseo, etc. Dentro de esta dimensión encontramos aspectos como el desahogo emocional, la desconexión mental, la desconexión emocional; así como, el humor, el uso de alcohol o drogas.

- Desahogo: “Aumento de la conciencia del propio malestar emocional, acompañado de una tendencia a expresar o descargar esos sentimientos”.
- Desconexión conductual: “Reducir los esfuerzos para tratar con el estresor, incluso renunciando al esfuerzo para lograr las metas con las cuales se interfiere al estresor”.
- Humor: “Hacer bromas sobre el estresor o reírse de las situaciones estresantes, haciendo burlas de la misma”.
- Uso de sustancias (alcohol, medicamentos): “Significa tomar alcohol u otras sustancias con el fin sentirse bien o para ayudarse a soportar al estresor”.
- Auto-inculpación: “Criticarse y culpabilizarse por lo sucedido”.

El creador de los tres estilos de afrontamiento al estrés; antes mencionados, considera idóneo la medición de afrontamiento para valorar la efectividad y eficiencia en las respuestas que tienen los individuos frente al estrés; con la finalidad de reducir la sobrecarga en determinadas situaciones.

### 2.3. Marco Conceptual

**Bienestar psicológico:** “Implica la percepción de compromiso con la existencia desafíos de la vida”; mediante la autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal (Keyes, Ryff, y Shmotkin, 2002).

**Autoaceptación:** Esta dimensión se relaciona al hecho de que los individuos se sientan bien consigo mismos pese a sus limitaciones. Valora la percepción positiva de uno mismo y de su historia (Riff, 1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017).

**Relaciones positivas con los demás:** Hace referencia a la creencia que tienen las personas sobre sus relaciones caracterizadas por la confianza, la calidez, la empatía y la intimidad. Valora la capacidad de formar y sostener relaciones interpersonales cálidas y de confianza (Riff, 1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017).

**Autonomía:** es la capacidad de mantener una individualidad frente a diversos contextos sociales con un sentido de autodeterminación; individuos con niveles altos de autonomía sean capaces de resistir a la presión social de manera adecuada mediante la autorregulación conductual (Riff, 1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017).

**Dominio ambiental:** Es una dimensión está relacionada a la habilidad de escoger o crear contextos favorables a nivel personal que dirijan de manera efectiva la vida (Riff, 1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017).

**Propósito en la vida:** Se asocia a personas con capacidad de poseer metas claras y definir sus objetivos en función de su vitalidad. Valora la capacidad personal de saber lo que se aspira en la vida (Riff, 1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017).

**Crecimiento personal:** Es la capacidad de generar condiciones de desarrollo y crecimiento, se asocia al reconocimiento de un funcionamiento personal positivo y óptimo que requiere del desarrollo de aspectos personales que permita el crecimiento y desarrollo de capacidades (Riff, 1995; citado por Sandoval, Dorner, y Véliz, 2017).

**Estrés:** Es el “conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta un organismo cuando se les somete a fuertes demandas”, por ende, es un estado displacentero que impide el correcto funcionamiento de una persona (Melgosa, 2006).

**Afrontamiento del estrés:** Es “un factor estabilizador, de manera que facilita el ajuste individual y la adaptación cuando se está ante situaciones estresantes; es cualquier esfuerzo para manejar el estrés, son las cosas que las personas hacen para evitar ser dañadas por las adversidades de la vida” (Morán, Landero, y Gonzáles, 2010).

**Estilos de afrontamiento al estrés:** Es un “conjunto de técnicas o métodos que el individuo elabora en respuesta a una situación estresante considerada desbordante”, se encuentra estilos de afrontamiento enfocados en el problema, en la emoción y otros (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010).

**Afrontamiento centrado en el problema:** Se dirige a transformar la relación entre el ambiente y la persona. En este caso el individuo busca operar a alterar las fuentes generadoras de estrés, que pueden estar en la persona misma o en su contexto (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010).

**Afrontamiento centrado en la emoción:** Este estilo de afrontamiento implica la interpretación que la persona le da frente a una situación de tensión con la finalidad de atenuar la respuesta de estrés. En tal sentido, involucra estrategias cognitivas que proveen a la persona de diferentes perspectivas frente a una situación (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010).

**Afrontamiento evitativo u otros estilos:** Son todas aquellas respuestas de evitación frente a tareas o personas. Este estilo caracterizado por la negación y alejamiento del contexto problemático suele evidenciarse por la angustia psicológica (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010).

## **CAPÍTULO III**

### **HIPOTESIS**

#### **3.1. Hipótesis General**

**H<sub>1</sub>** Existe relación directa entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

**H<sub>0</sub>** No existe relación directa entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

#### **3.2. Hipótesis específicas**

##### **Hipótesis específica 1**

**H<sub>1</sub>** Existe relación directa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en el problema en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

**H<sub>0</sub>** No existe relación directa entre el bienestar psicológico y afrontamiento centrado en el problema en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

### **Hipótesis específica 2**

- H<sub>1</sub>** Existe relación directa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en la emoción en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.
- H<sub>0</sub>** No existe relación directa entre el bienestar psicológico y afrontamiento centrado en la emoción en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

### **Hipótesis específica 3**

- H<sub>1</sub>** Existe relación directa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.
- H<sub>0</sub>** No existe relación directa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

## **3.3. Variables**

### **Variable 1: Bienestar psicológico**

**Definición conceptual:** Es la percepción de compromiso con desafíos de la vida; mediante la autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal (Keyes, Ryff, y Shmotkin, 2002).

**Definición operacional:** El bienestar psicológico se mide mediante La Escala de Bienestar Psicológico de RYFF (2002) que evalúa la autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida y el crecimiento personal.

### **Variable 2: Estilos de afrontamiento al estrés**

**Definición conceptual:** Es un conjunto de factores estabilizadores, que facilita el ajuste, manejo individual y la adaptación cuando se está ante situaciones estresantes,

para evitar ser dañadas por las adversidades de la vida (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; citado por Morán, Landero, y Gonzáles, 2010).

**Definición operacional:** Los estilos de afrontamiento del estrés se mide con el Inventario de Estimación de Estilos de Afrontamiento del Estrés de Morán Landeo y Gonzales (2010), donde se evalúa el afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y el afrontamiento evitativo u otros estilos.

## **CAPÍTULO IV**

### **METODOLOGÍA**

#### **4.1. Método de investigación**

El método general que se utilizó fue el método científico, debido a que sus principales características son el uso controlado de mecanismos estrictos, empíricos, sistemáticos y críticos, proporcionando hipótesis de posibles relaciones entre uno o varios fenómenos que intentan explicar la realidad (Sánchez y Reyes, 2015).

Así, se utilizó también el método específico descriptivo, puesto que brinda técnicas y procedimientos que ayudan a obtener conocimientos teóricos con veracidad y validez que permitan comprobarse científicamente en el uso de estrategias fiables que no presten cabida a la subjetividad (Sánchez y Reyes, 2015).

#### **4.2. Tipo de investigación**

El tipo de investigación fue básica, debido a que lleva a la búsqueda de nuevos conocimientos y campos de la investigación, mantiene como objetivo, recolectar a información de la realidad para enriquecer el conocimiento científico, orientado al

descubrimiento teórico, persigue la generalización de sus resultados con la perspectiva de incrementar los modelos científicos y teóricos (Sánchez y Reyes, 2015).

#### 4.3. Nivel de investigación

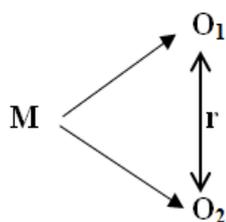
La investigación perteneció al nivel correlacional, puesto que esta investigación buscará valorar la relación o intenta explicar la congruencia que puede existir entre dos o más variables, como concepto o categorías que pueden estar relacionadas y posteriormente se analiza y sintetiza mediante la comprobación de las hipótesis (Hernández y Mendoza, 2019).

#### 4.4. Diseño de la investigación

La investigación, utilizó el diseño descriptivo-correlacional; debido a que se observa el contexto, en el que se desarrolla el fenómeno y lo analiza para obtener información, es decir las variables no son manipuladas ni controladas y se limita a observar los hechos tal y como ocurren en su ambiente natural, por lo tanto se obtienen los datos de forma directa y se estudian posteriormente son contrastadas a través de instrumentos estadísticos de coeficiente de correlación (Sánchez y Reyes, 2015).

#### Figura 1

*Esquema de diseño de investigación.*



*Nota.* Obtenido de Sánchez y Reyes (2015).

#### Dónde:

**M** = Muestra formada por los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03

**O<sub>1</sub>** = Observación de la variable bienestar psicológico

$O_2$  = Observación de la variable estilos de afrontamiento al estrés

$r$  = Correlación entre ambas variables.

#### **4.5. Población y muestra**

##### **Población**

La población se considera como un conjunto de una serie de casos específicos propios de cada contexto social, ambiental, económico, entre otros (Hernández & Mendoza, 2019). En este caso, la población constó de 100 soldados del Batallón de Ingeniería de Construcción Ollantaytambo N°03, de la Ciudad de La Merced de la Provincia de Chanchamayo de la Región Junín del Perú.

##### **Muestra**

La muestra es aquella unidad elemental básica de estudio o grupo de contextos, personas, sucesos, eventos, comunidades, entre otras; de los cuales se recolectan datos que después son analizados (Hernández y Mendoza, 2019). Por ello, la muestra de la investigación constó de 100 soldados del Batallón de Ingeniería de Construcción Ollantaytambo N°03 de la ciudad de La Merced de la Provincia de Chanchamayo de la Región Junín del Perú.

##### **Tipo de muestreo**

El tipo de muestreo que se utilizó es el Censal, definido por Ramírez (2010) como aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra. Por ende, la muestra de la presente investigación estuvo conformada por todos los integrantes de la población, al ser una cantidad manejable.

**Tabla 1***Población y muestra de la investigación.*

	<b>Población</b>	<b>Muestra</b>
N° de soldados	100	100
Total	100	100

*Nota.* La muestra del estudio estuvo conformada por 100 soldados.

**Criterios de inclusión:**

- Soldados habidos del Batallón de Ingeniería de Construcción Ollantaytambo N°03 de La merced de la Provincia de Chanchamayo de la Región Junín del Perú.
- Soldados mayores de 18 años.
- Soldados que resuelvan adecuadamente la Escala de Bienestar Psicológico.
- Soldados que hayan resuelto adecuadamente el Inventario de Estimación de Estilos de Afrontamiento del Estrés.

**Criterios de exclusión:**

- Soldados no habidos del Batallón de Ingeniería de Construcción Ollantaytambo N°03 de La Merced de la Provincia de Chanchamayo de la Región Junín del Perú.
- Soldados que no resuelvan adecuadamente la Escala de Bienestar Psicológico.
- Soldados que no resuelvan adecuadamente el Inventario de Estimación de Estilos de Afrontamiento del Estrés.

**4.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos****Técnicas**

La técnica de recolección de datos que se utilizó en la investigación fue la encuesta, debido a que puede permitir dar respuesta a problemas específicos de nivel

descriptivo, para después ordenar y sistematizar en información, en base a sistemas metodológicos previamente elegidos que demuestre el rigor científico de la información (Hernández y Mendoza, 2019).

### **Instrumento**

El tipo de instrumento que se empleó fue la escala, este tipo de instrumento, mide variables no cognitivas, como actitudes, intereses, preferencias, opiniones, entre otras; se caracterizan por ser respondidos eligiendo sobre una escala de categorías graduada y ordenada, que represente postura respecto a lo que se está midiendo (Hernández y Mendoza, 2019). Así también, se utilizó el inventario, debido a que este instrumento mide variables de personalidad, estilos, actitudes, conductas, entre otros, lo que resulta es la conformidad o no de los enunciados que se presentan en los ítems (Hernández y Mendoza, 2019). Por ello se utilizaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff – EBP y el Inventario de Estimación de Afrontamiento – COPE.

### **Ficha Técnica de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff - EBP**

Autor: Carol Ryff (1989)

Adaptación peruana: Darío Díaz (2006)

Aplicación: Individual o colectiva

Ámbito de aplicación: De 18 – a más años.

Duración: 15 – 30 minutos, aproximadamente

Finalidad: Evalúa el nivel de bienestar psicológico.

Modo de aplicación: El modo de aplicación se realiza en escala de Likert con 6 alternativas (totalmente de acuerdo, de acuerdo, algo de acuerdo, algo en desacuerdo, en desacuerdo, totalmente en desacuerdo)

Conformación: El instrumento está conformado por 29 ítems con un formato de respuesta de Likert.

Tipificación: El instrumento está conformado por 4 ítems de la dimensión autoaceptación, 5 ítems de la dimensión de relaciones positivas, 6 ítems de la dimensión autonomía, 5 ítems de dominio del entorno, 5 ítems de propósito en la vida y 5 ítems del crecimiento personal.

Confiabilidad: La confiabilidad fue realizada a través del método de análisis factorial donde se analizaron las dimensión cuyos valores son los siguientes: el valor de 0,81 de alfa de Cronbach para la dimensión autoaceptación, 0,82 relaciones positivas, 0,84 autonomía 0,64 de dominio del entorno, 0,83 de propósito en la vida, 0,86 de crecimiento personal.

Validez: Se realizó la validez interna en modalidad de correlación ítem-test cuyo valor fue de 2.73, el cual, con el grado de libertad alcanza una probabilidad de .098, indica que el modelo es adecuado. Además, se hizo la validación de contenido en modalidad de juicio de expertos cuyo valor de concordancia de W de Kendall fue de 0,844.

### **Ficha Técnica del Inventario de Estimación de Estilos de Afrontamiento al Estrés – COPE**

Autor: Carver, Scheier y Weintraub (1989)

Adaptación: Morán, Landero y Gonzales (2010)

Aplicación: Individual o colectiva

Ámbito de aplicación: De 18 – a más años.

Duración: 15 – 30 minutos, aproximadamente

Finalidad: Evalúa el nivel de afrontamiento a situaciones estresantes que evitan daños y adversidades.

Modo de aplicación: El modo de aplicación se realiza en escala de Likert con 4 alternativas (nunca, a veces, generalmente, siempre)

Conformación: El instrumento está conformado por 28 ítems con un formato de respuesta de Likert y 3 dimensiones.

Tipificación: El instrumento está conformado por 6 ítems de la dimensión de afrontamiento centrado en el problema, 12 ítems de la dimensión de afrontamiento centrado en la emoción, 10 ítems de la dimensión de afrontamiento evitativo u otros estilos.

Confiabilidad: La confiabilidad se realizó a través del análisis factorial según dimensión, cuyos valores obtenidos fueron: 0,88 de alfa de Cronbach para el afrontamiento centrado en el problema, 0,79 en el afrontamiento centrado en la emoción y 0,71 en el afrontamiento evitativo u otros estilos.

Validez: Para la validación se realizó la validez interna en modalidad de correlación ítem-test cuyo valor fue 3.21, el cual, con el grado de libertad alcanza una probabilidad de .088, indicando que el instrumento es adecuado. Además, se hizo la validación de criterio de jueces en modalidad de juicio de expertos cuyo valor de concordancia de W de Kendal fue de 0,799.

Para la confiabilidad y validez interna de los instrumentos, se realizó una prueba piloto de 20 participantes por medio de los cuales se obtuvo los coeficientes de alfa de Cronbach y el de correlación ítem-test planteados líneas arriba. Para la validez de contenido se utilizó el método de juicio de expertos en la que se consultó a tres expertos que son el Dr. Washintong Neuman Abregú Jaucha, el Mg. David F. Norteña Estrada y la Mg. Miriam Jacqueline Doza Damián de los cuales se obtuvo el coeficiente de concordancia de W de Kendall.

#### **4.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos**

##### **Estadística descriptiva**

El estudio presente utilizó la estadística descriptiva, con el fin de describir, valorar y cuantificar los datos, puntuaciones obtenidas de cada variable analizada y presentarlos para entender la realidad como se presenta (Hernández & Mendoza, 2019). Así pues, se utilizó la media porcentual en tablas cruzadas de contingencia que describen la relación de ambas variables y sus dimensiones; se utilizó también figuras de porcentaje que representan gráficamente el registro hallado de los datos.

##### **Estadística inferencial**

También se hizo uso de la estadística inferencial, puesto que estos procedimientos estadísticos permiten comprobar, deducir e inferir sobre las hipótesis que se diseñan por un conjunto de datos numéricos que antes hayan sido seleccionados (Berenson & Levine, 2001). Para cumplir lo descrito, en cuanto a la comprobación de la hipótesis general se utilizó el coeficiente de Chi cuadrado de Pearson, puesto que una de las variables es de escala ordinal (bienestar psicológico) y la otra variables es de escala nominal (estilos de afrontamiento al estrés); para la comprobación de las hipótesis específicas se utilizó el coeficiente de Rho de Spearman para muestras relacionadas bivariados, debido a que la variable bienestar psicológico es de escala ordinal y las dimensiones de los estilos de afrontamiento al estrés se miden en una escala ordinal.

##### **Procesamiento de datos**

Tanto para la recolección de los datos y la comprobación de estos, se debió seguir diversos procedimientos sistemáticos que cumplan exitosamente con los objetivos, problemas e hipótesis planteadas. Para lo cual se describe lo siguiente:

- Se evaluó a la muestra seleccionada, con los instrumentos propuestos, diseñadas virtualmente por lo acontecido en la actualidad (Emergencia Sanitaria por el COVID - 19).
- Se calificaron los cuestionarios y evidenciará los resultados de cada uno de los datos de la muestra.
- Se transfirieron los datos y valores obtenidos al Programa Estadístico de Ciencias Sociales – SPSS versión 25.
- Se procesaron los datos a través de la estadística descriptiva, para obtener la relación grafica en tablas y figuras.
- Se diseñaron figuras y tablas en el Programa de Microsoft Excel versión 2019.
- Se procesaron los datos a través de la estadística inferencial, cuyo instrumento seleccionado para tal acción, será el Coeficiente de Rho de Spearman para muestras relacionadas bivariados.
- Se presentaron los resultados inferenciales, señalando el valor de significancia (p-valor), el nivel de relación en contraste al nivel Alpha.

#### **4.8. Aspectos éticos de la investigación**

Para la ejecución de la investigación que se presenta a continuación, se tomó en cuenta lo referido por los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación de la Universidad Peruana Los Andes. Que específicamente se empleará los principios de protección de la persona y de diferentes grupos étnicos y culturales, se empleará cuidadosamente el consentimiento informado y expreso, servirá para beneficiar a la población muestral mediante responsabilidad y veracidad.

En cuanto al artículo 27 se cumplieron pautas establecidas por el reglamento general donde se justifica la presentación del consentimiento informado, ya que para

realizar una investigación se debe informar a las personas evaluadas que su participación es voluntaria y libre. Se protege la identificación del participante. Se debe mantener en absoluta reserva la identidad de toda persona involucrada en el proceso de investigación, en ese sentido es necesario usar los datos de manera anónima y ética solo con fines investigativos, a fin de velar por la confidencialidad de la información.

Respecto al artículo 28 del reglamento, la presente investigación se basó en el principio de beneficencia y no maleficencia para que de esta manera se garantice el bienestar e integridad de las personas involucradas. Se garantiza la veracidad de la investigación en las diferentes etapas del proceso. También se rige bajo los principios y normas del código de ética de la universidad, las cuales son; asegurar la validez y fiabilidad de sus métodos, realizar investigaciones pertinentes y originales, tratar con responsabilidad la información obtenida, no incurrir en faltas deontológicas tales como plagiar artículos o investigaciones realizadas por otras personas, no falsificar datos a fin de garantizar la transparencia de la investigación.

## **CAPÍTULO V**

### **RESULTADOS**

En este acápite, se muestran los resultados que se dividen en dos partes, en la primera parte se describe los resultados descriptivos mediante tablas cruzadas de contingencia donde se detallan las características de los datos por frecuencias y porcentajes. En la segunda parte se presentan los resultados inferenciales, donde se utiliza la estadística inferencial para la comprobación de las hipótesis, este estadístico que se utiliza para la hipótesis general es el coeficiente de Chi-cuadrado de Pearson y para las hipótesis específicas se utilizó el coeficiente de Rho de Spearman para dos variables de naturaleza o tipo ordinal. Los resultados se presentan a continuación:

## 5.1. Descripción de resultados

**Tabla 2**

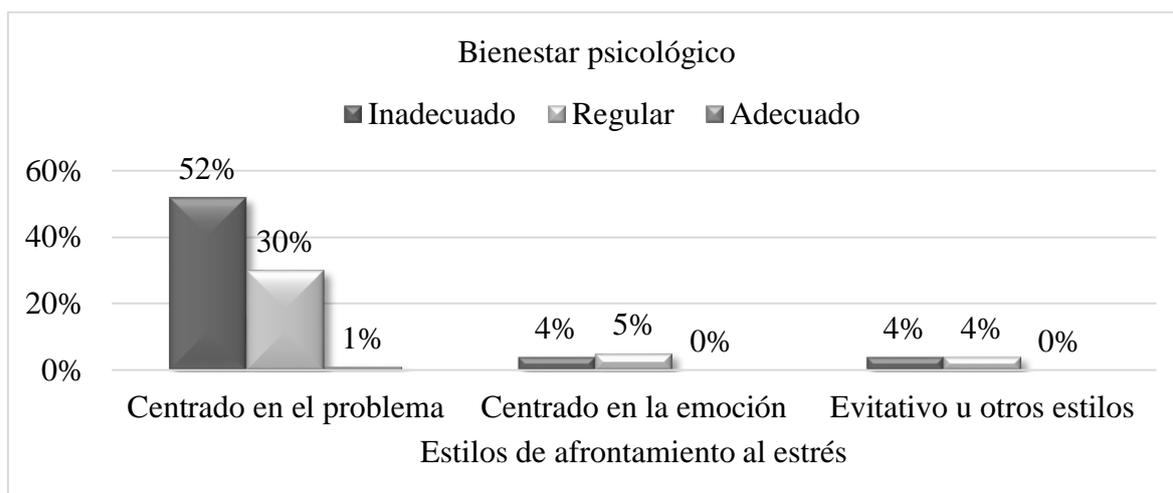
*Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en soldados.*

Estilos de Afrontamiento al estrés		Bienestar psicológico			Total
		Inadecuado	Regular	Adecuado	
Centrado en el problema	f	52	30	1	83
	%	52%	30%	1%	83%
Centrado en la emoción	f	4	5	0	9
	%	4%	5%	0%	9%
Evitativo u otros estilos	f	4	4	0	8
	%	4%	4%	0%	8%
Total	f	60	39	1	100
	%	60%	39%	1%	100%

*Nota.* El 52% poseen afrontamiento centrado en el problema y bienestar inadecuado.

**Figura 2**

*Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en soldados.*



*Nota.* Datos obtenidos de la evaluación de los instrumentos EBP y COPE – 2021.

Descripción: En la tabla 2 y figura 2 se puede observar que el 83% de los soldados del Batallón de Ollantaytambo N°03 de La Merced posee estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema, de los cuales el 52% tienen bienestar psicológico inadecuado, el 30% regular y el 1% adecuado. El 9% de los soldados poseen estilo de afrontamiento centrado en la emoción, de los cuales el 4% tienen bienestar psicológico inadecuado y el 5% regular. El 8% de los soldados poseen estilos evitativos de afrontamiento al estrés, de los cuales el 4% tienen bienestar psicológico inadecuado y el 4% poseen un nivel regular.

**Tabla 3**

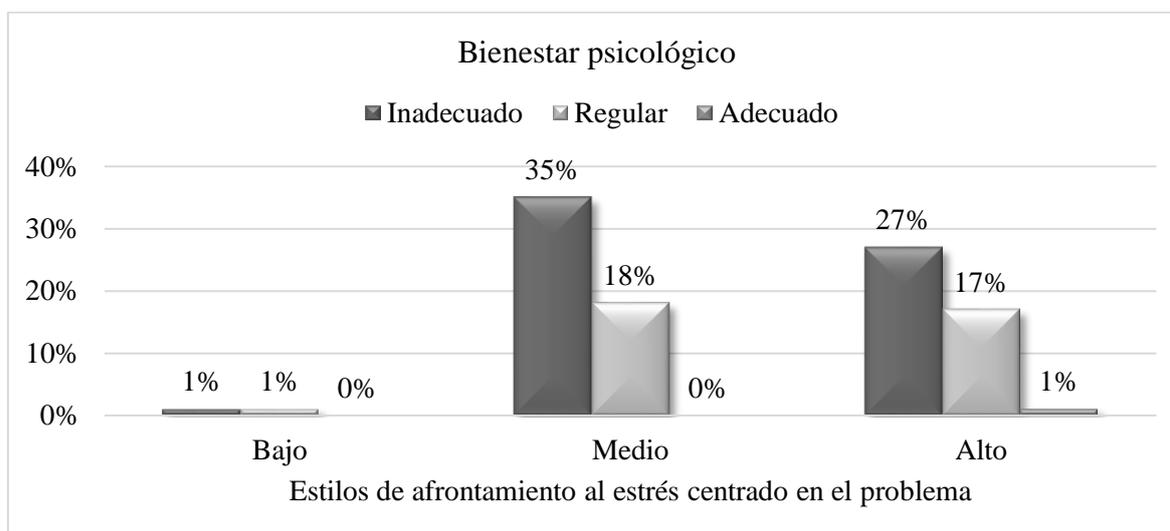
*Estilo centrado en el problema y bienestar psicológico en los soldados.*

Afrontamiento centrado en el problema		Bienestar psicológico			Total
		Inadecuado	Regular	Adecuado	
Bajo	f	1	1	0	2
	%	1%	1%	0%	2%
Medio	f	29	15	0	44
	%	35%	18%	0%	53%
Alto	f	22	14	1	37
	%	27%	17%	1%	45%
Total	f	52	30	1	83
	%	63%	36%	1%	100%

*Nota.* El 35% poseen estilo centrado en el problema medio y bienestar inadecuado.

**Figura 3**

*Estilo centrado en el problema y bienestar psicológico en soldados.*



*Nota.* Datos obtenidos de la evaluación de los instrumentos EBP y COPE – 2021.

Descripción: En la tabla 3 y figura 3, se puede observar que el 2% de los soldados evaluados poseen estilo de afrontamiento centrado en el problema en nivel bajo, de los cuales el 1% posee bienestar psicológico inadecuado y 1% regular. El 53% de los evaluados poseen un nivel medio de afrontamiento centrado en el problema, de los cuales el 35% tiene bienestar psicológico inadecuado y el 18% regular. El 45% de los soldados poseen un nivel alto del estilo centrado en problema, de los cuales el 27% posee bienestar psicológico inadecuado, 17% regular y 1% adecuado.

**Tabla 4**

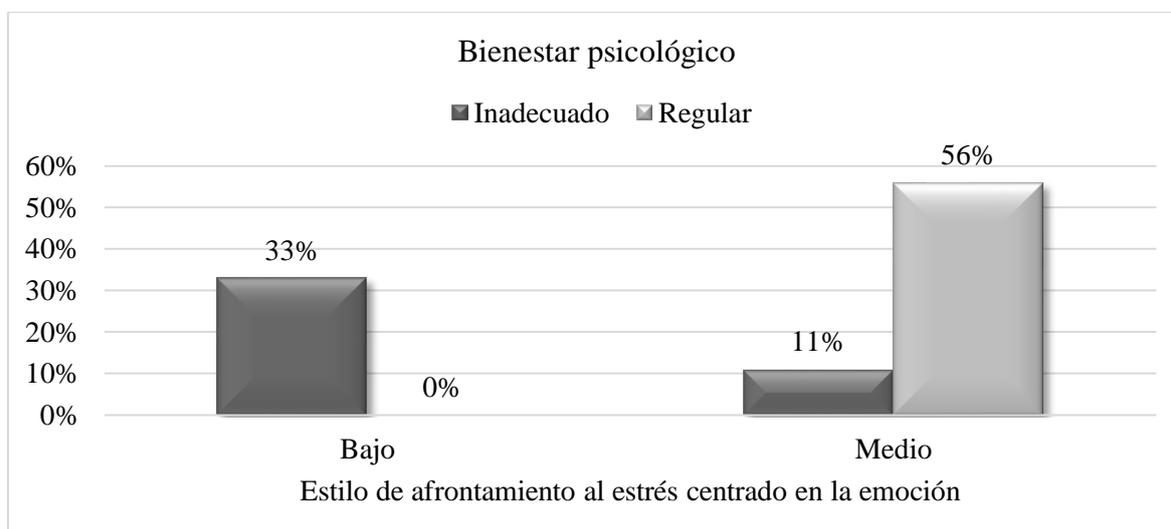
*Estilo centrado en la emoción y bienestar psicológico en los soldados.*

Afrontamiento centrado en la emoción		Bienestar psicológico		Total
		Inadecuado	Regular	
Bajo	f	3	0	3
	%	33%	0%	33%
Medio	f	1	5	6
	%	11%	56%	67%
Total	f	4	5	9
	%	44%	56%	100%

*Nota.* El 56% poseen estilo centrado en la emoción medio y bienestar regular.

**Figura 4**

*Estilo centrado en la emoción y bienestar psicológico en soldados.*



*Nota.* Datos obtenidos de la evaluación de los instrumentos EBP y COPE – 2021.

Descripción: En la tabla 4 y figura 4, se evidencia que el 33% de los soldados reportan un estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción en un nivel bajo y a su vez estos mismos soldados reportan bienestar psicológico inadecuado. El 67% de los soldados reporta afrontamiento centrado en la emoción en nivel medio, de los cuales el 11% reporta un bienestar psicológico inadecuado y el 56% regular.

**Tabla 5**

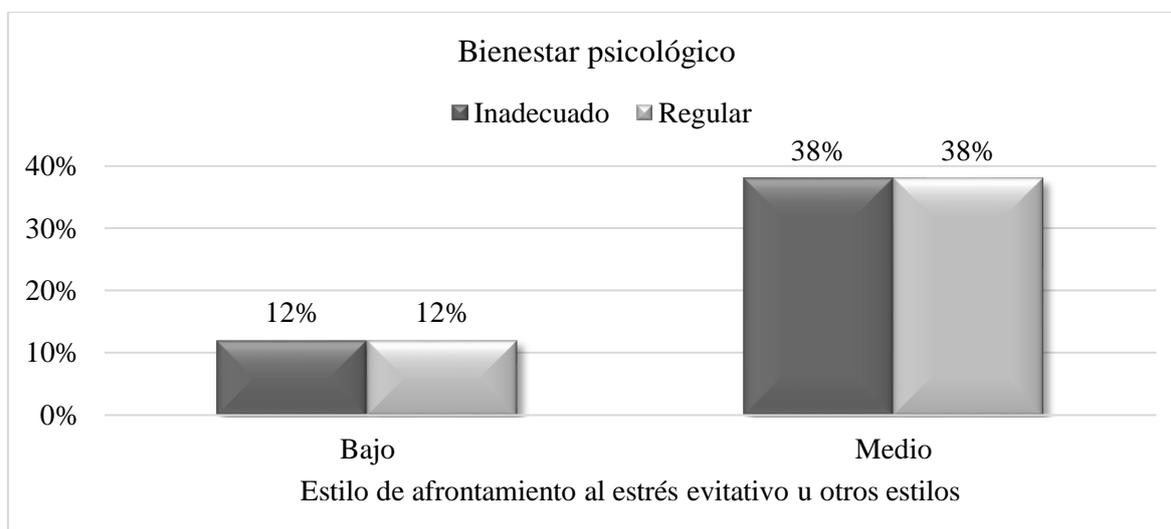
*Estilo evitativo u otros estilos y bienestar psicológico en soldados.*

Afrontamiento evitativo u otros estilos		Bienestar psicológico		Total
		Inadecuado	Regular	
Bajo	f	1	1	2
	%	12%	12%	24%
Medio	f	3	3	6
	%	38%	38%	76%
Total	f	4	4	8
	%	50%	50%	100%

*Nota.* El 38% poseen estilo evitativo medio y bienestar inadecuado y regular.

**Figura 5**

*Estilo evitativo u otros estilos y bienestar psicológico en soldados.*



*Nota.* Datos obtenidos de la evaluación de los instrumentos EBP y COPE – 2021.

Descripción: En la tabla 5 y figura 5, se observó que el 24% de los soldados, obtienen estilo de afrontamiento al estrés evitativo u otros estilos en nivel bajo, de los cuales el 12% posee bienestar psicológico inadecuado y el 12% regular. El 76% de los soldados evaluados poseen estilo de afrontamiento evitativo en nivel medio, de los cuales el 38% tienen bienestar psicológico inadecuado y el 38% regular.

## 5.2. Contrastación de hipótesis

**H<sub>1</sub>** Existe relación directa y significativa entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

**H<sub>0</sub>** No existe relación directa ni significativa entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

**Tabla 6**

*Correlación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés.*

Variable	N°	gl	X <sup>2</sup>	p-x <sup>2</sup>	P – Valor	Val.	Nivel Alfa $\alpha$
Bienestar psicológico	100	4	1,853*	9,487*	0,763**	>	0,05
Afrontamiento al estrés							

*Nota.* \* El coeficiente de p-x<sup>2</sup> es mayor al x<sup>2</sup>. Por tanto, la relación es directa.

\*\*P-valor = 0,763 > 0,05. P-valor es mayor al nivel alfa, por tanto, no es significativa.

En la tabla 6, se observó los valores obtenidos de la correlación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés que los soldados del Batallón de Ollantaytambo N° 3 del Distrito de la Merced poseen y cuál es la interacción entre estos. Los resultados encontrados son las siguientes:

- a) **Nivel de significancia o de riesgo - nivel alfa:** 0,05 = El nivel de confianza es 95% con un margen de error o riesgo de 5%.
- b) **Utilización del estadígrafo de la prueba:** La Prueba utilizada fue el estadígrafo no paramétrico de Chi cuadrado de Pearson, puesto que, se pretenden establecer el coeficiente de correlación entre dos variables, uno de tipo nominal (estilos de afrontamiento al estrés) y otro de tipo ordinal (bienestar psicológico).

**c) Lectura del P-valor:**

Criterio para determinar la Hipótesis:

$P\text{-valor} \leq \alpha =$  La  $H_1$  se aprueba. Es significativo

$P\text{-valor} > \alpha =$  La  $H_0$  se aprueba. No es significativo

**Por tanto:**  $P\text{-valor} = 0,763 > 0,05$  (nivel alfa). No existe relación significativa

**d) Decisión:** Debido a que el p-valor es mayor al nivel alfa, no existe relación significativa; es decir se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) de la investigación. La probabilidad de distribución hipotética de chi-cuadrado ( $p\text{-}x^2 = 9,487$ ) es mayor al valor de chi-cuadrado real ( $x^2 = 1,853$ ), por lo tanto, la relación no es significativa, sin embargo, tiene una dirección positiva (directa).

**e) Conclusión:** Se rechaza la hipótesis alterna, puesto que no existe relación directa y significativa.

**f) Interpretación:** No existe relación directa y significativa entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, es decir ambas variables se desarrollan independientemente, la mayoría de los soldados reporta un estilo centrado en el problema y bienestar psicológico regular e inadecuado, lo que se demostraría que una variable no predispone a la otra y/o es muy ambiguo predecir su interacción teórica e hipotética, puesto que se ha calculado los diferentes tipos de estilos de afrontamiento relacionados con el total del bienestar psicológico, se requiere el análisis específico para la indagación pertinente de las interacciones muestrales.

### Hipótesis específica 1

**H<sub>1</sub>** Existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en el problema en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

**H<sub>0</sub>** No existe relación directa ni significativa entre el bienestar psicológico y afrontamiento centrado en el problema en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

**Tabla 7**

*Correlación entre bienestar psicológico y afrontamiento centrado en el problema*

<b>Variable</b>	<b>N°</b>	<b>Rho</b>	<b>P – Valor</b>	<b>Val.</b>	<b>Nivel Alfa <math>\alpha</math></b>
Bienestar psicológico Centrado en el problema	83	0,059*	0,594**	>	0,05

*Nota.* \* El coeficiente de Rho es 0,059. Por tanto, la relación es directa y muy baja.

\*\*P-valor = 0,594 > 0,05. P-valor es menor al nivel alfa, por tanto, no es significativa.

En la tabla 7, se observó los valores obtenidos de la correlación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema que los soldados del Batallón de Ollantaytambo N° 3 del Distrito de la Merced poseen y cuál es la interacción entre estos.

Los resultados encontrados son las siguientes:

- a) **Nivel de significancia o de riesgo - nivel alfa:** 0,05 = El nivel de confianza es 95% con un margen de error o riesgo de 5%.
- b) **Utilización del estadígrafo de la prueba:** La Prueba utilizada fue el estadígrafo no paramétrico Rho de Spearman – Bivariados, puesto que, se pretendió establecer el coeficiente de correlación entre dos variables de tipo ordinal.

**c) Lectura del P-valor:**

Criterio para determinar la Hipótesis:

$P\text{-valor} \leq \alpha =$  La  $H_1$  se aprueba. Es significativo

$P\text{-valor} > \alpha =$  La  $H_0$  se aprueba. No es significativo

**Por tanto:**  $P\text{-valor} = 0,594 > 0,05$  (nivel alfa). No existe relación significativa

**Por tanto:**  $Rho = 0,059$ . Es decir, la relación es directa y muy baja.

- d) Decisión:** Debido a que el p-valor es mayor al nivel alfa, no existe relación significativa; es decir se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ) y se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) de la investigación. El coeficiente de Rho es de 0,059, por lo tanto, la relación tiene una dirección positiva (directa) y tiene un nivel muy bajo.
- e) Conclusión:** Se acepta la hipótesis nula, puesto que no existe relación directa ni significativa.
- f) Interpretación:** No existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y afrontamiento centrado en el problema en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, ambas variables se desarrollan independientemente, el estilo de afrontamiento centrado en el problema no predispone a que los soldados puedan tener adecuados niveles de bienestar psicológico, posiblemente se debe a otros factores.

### Hipótesis específica 2

**H<sub>1</sub>** Existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en la emoción en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

**H<sub>0</sub>** No existe relación directa ni significativa entre el bienestar psicológico y afrontamiento centrado en la emoción en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

**Tabla 8**

*Correlación entre bienestar psicológico y afrontamiento centrado en la emoción*

<b>Variable</b>	<b>N°</b>	<b>Rho</b>	<b>P – Valor</b>	<b>Val.</b>	<b>Nivel Alfa <math>\alpha</math></b>
Bienestar psicológico Centrado en la emoción	9	0,791*	0,011**	<	0,05

*Nota.* \* El coeficiente de Rho es 0,791. Por tanto, la relación es directa y en nivel alto.

\*\*P-valor = 0,011 < 0,05. P-valor es menor al nivel alfa, por tanto, es significativa.

En la tabla 8, se observó los valores obtenidos de la correlación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés centrado en la emoción que los soldados del Batallón de Ollantaytambo N° 3 del Distrito de la Merced poseen y cuál es la interacción entre estos.

Los resultados encontrados son las siguientes:

- a) **Nivel de significancia o de riesgo - nivel alfa:** 0,05 = El nivel de confianza es 95% con un margen de error o riesgo de 5%.
- b) **Utilización del estadígrafo de la prueba:** La Prueba utilizada fue el estadígrafo no paramétrico Rho de Spearman – Bivariados, puesto que, se pretendió establecer el coeficiente de correlación entre dos variables de tipo ordinal.

**c) Lectura del P-valor:**

Criterio para determinar la Hipótesis:

$P\text{-valor} \leq \alpha =$  La  $H_1$  se aprueba. Es significativo

$P\text{-valor} > \alpha =$  La  $H_0$  se aprueba. No es significativo

**Por tanto:**  $P\text{-valor} = 0,011 < 0,05$  (nivel alfa). Existe relación significativa

**Por tanto:**  $Rho = 0,791$ . Es decir, la relación es directa y alta.

- d) Decisión:** Debido a que el p-valor es menor al nivel alfa, existe relación significativa; es decir se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ) de la investigación. El coeficiente de Rho es de 0,791, por lo tanto, la relación tiene una dirección positiva (directa) y tiene un nivel alto.
- e) Conclusión:** Se rechaza la hipótesis nula puesto que existe relación directa y significativa entre las variables de la investigación.
- f) Interpretación:** Existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y afrontamiento centrado en la emoción en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, es probable que el estilo de afrontamiento centrado en la emoción pueda predisponer a al bienestar o malestar psicológico, dependiendo de dichas estrategias que abarquen, entonces se podría deducir que, a medida que los niveles de afrontamiento centrado en la emoción sean bajos o regulares, también serán bajos y regulares los niveles de bienestar psicológico que los soldados poseen.

### Hipótesis específica 3

**H<sub>1</sub>** Existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

**H<sub>0</sub>** No existe relación directa ni significativa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021.

**Tabla 9**

*Correlación entre bienestar psicológico y afrontamiento evitativo u otros estilos.*

<b>Variable</b>	<b>N°</b>	<b>Rho</b>	<b>P – Valor</b>	<b>Val.</b>	<b>Nivel Alfa <math>\alpha</math></b>
Bienestar psicológico Evitativo u otros estilos	8	0,258*	0,537**	>	0,05

*Nota.* \* El coeficiente de Rho es 0,258. Por tanto, la relación es directa y en nivel bajo.

\*\*P-valor = 0,537 > 0,05. P-valor es mayor al nivel alfa, por tanto, no es significativa.

En la tabla 9, se observó los valores obtenidos de la correlación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento evitativo u otros estilos que los soldados del Batallón de Ollantaytambo N° 3 del Distrito de la Merced poseen y cuál es la interacción entre estos. Los resultados encontrados son las siguientes:

- a) **Nivel de significancia o de riesgo - nivel alfa:** 0,05 = El nivel de confianza es 95% con un margen de error o riesgo de 5%.
- b) **Utilización del estadígrafo de la prueba:** La Prueba utilizada fue el estadígrafo no paramétrico Rho de Spearman – Bivariados, puesto que, se pretendió establecer el coeficiente de correlación entre dos variables de tipo ordinal.

**c) Lectura del P-valor:**

Criterio para determinar la Hipótesis:

$P\text{-valor} \leq \alpha =$  La  $H_1$  se aprueba. Es significativo

$P\text{-valor} > \alpha =$  La  $H_0$  se aprueba. No es significativo

**Por tanto:**  $P\text{-valor} = 0,537 > 0,05$  (nivel alfa). No existe relación significativa

**Por tanto:**  $Rho = 0,258$ . Es decir, la relación es directa y en nivel bajo.

- d) Decisión:** Debido a que el p-valor es mayor al nivel alfa, no existe relación significativa; es decir se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ) de la investigación. El coeficiente de Rho es de 0,258, por lo tanto, la relación tiene una dirección positiva (directa) y tiene un nivel bajo.
- e) Conclusión:** Se acepta la hipótesis nula puesto que no existe relación directa y estadísticamente significativa entre las variables de la investigación.
- f) Interpretación:** No existe relación directa ni significativa entre el bienestar psicológico y afrontamiento evitativo u otros estilos en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, es decir, ambas variables se desarrollan independientemente, los niveles de afrontamiento evitativo no conllevan a que los soldados puedan presentar bienestar psicológico bajo, esto se debe a diferentes factores contextuales y situacionales de los soldados.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En la actualidad, el Ministerio de Defensa del Perú (2016), describe que el papel de los militares es fundamental para mantener el orden que asegure condiciones de seguridad integral en el país. Sin embargo, en el afán por salvaguardar el bienestar social, los militares se encuentran expuestos a condiciones estresantes que afectan su bienestar psicológico y, por ende, su forma de hacer frente a situaciones adversas. En ese sentido, el estudio de aspectos psíquicos como el bienestar psicológico y las estrategias del afrontamiento en los militares, expuestos a invariables acontecimientos de estrés y presión inherente a su labor, se hace indispensable. Por ello, la presente investigación enfocando su atención en la vida y labor militar, tiene como propósito estudiar la relación del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón de Ingeniería de Construcción Ollantaytambo N°03 de La Merced. Los resultados son los siguientes:

En cuanto a la relación general del bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés se pudo observar que el 83% de los soldados del Batallón de Ollantaytambo N°03 de La Merced posee estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema, de los cuales el 52% tienen bienestar psicológico inadecuado, el 30% regular y el 1% adecuado. El 9% de los soldados poseen estilo de afrontamiento centrado en la emoción, de los cuales el 4% tienen bienestar psicológico inadecuado y el 5% regular. El 8% de los soldados poseen estilos evitativos de afrontamiento al estrés, de los cuales el 4% tienen bienestar psicológico inadecuado y el 4% poseen un nivel regular (véase tabla 2 y figura 2). Se puede evidenciar que la mayoría de los soldados del Batallón N°3 poseen bienestar psicológico inadecuado, es decir el desarrollo y capacidades del crecimiento personal no son adecuadas (Díaz et al., 2006)

puesto que no perciben el compromiso con la existencia de desafíos de la vida como perseguir metas significativas, crecer y desarrollarse como personas, establecer vínculos de calidad con los demás, entre otras cosas (Reyes et al., 2002). Por otro lado, los mismos soldados evaluados reafirman que en su mayoría presentan el estilo de afrontamiento al estrés centrado en el problema, es decir los soldados tienden a alterar o incrementar las fuente generadoras del estrés que pueden estar en ellos mismos o en su contexto, se direcciona exclusivamente a conocer el problema, explorar alternativas de solución y valorar las más pertinentes en función a los beneficios y desventajas (Carver et al., 1989 como se cita en Morán, 2010), pero se explicará a profundidad más adelante. Siguiendo de forma general sobre los estilos de afrontamiento al estrés, esto se entiende como un factor de estabilización, de manera que facilite el ajuste individual y la adaptación cuando se está ante situaciones estresantes, es decir, es cualquier esfuerzo que, para manejar el estrés, se evitan para ser dañadas por las adversidades de la vida o también se enfrentan (Morán et al., 2010). Entonces se entiende que a va a depender mucho el estilo de afrontamiento que tenga la persona para que su vida pueda ser factible o saludable.

Respecto a la base teórica del bienestar psicológico, la variable se ciñe en la psicología positiva, que se encarga de comprender y estudiar los procesos y mecanismos involucrados en la fortaleza y virtud humana (González, 2004). Este mecanismo se atiende de forma privilegiada, en contraposición a la atención que se le da a la patología, que repara las peores situaciones de la vida y del ser humano, para empezar a visualizar cualidades positivas enfocadas en tres niveles (subjetivo, individual y grupal), de esta diversidad se origina múltiples temas adheridos al sustento teórico como la felicidad, la resiliencia, la fuerza de voluntad y el bienestar

psicológico (Seligman y Cskszentmihalyi, 2000), de este último se puede deducir que si bien en cierto la búsqueda del bienestar y la felicidad está instaurada en la conducta humana como parte de la satisfacción de las necesidades, entonces si los soldados de esta evaluación poseen bienestar psicológico inadecuado, se puede entender que la búsqueda de su bienestar, felicidad, estabilidad emocional, satisfacción personal, tranquilidad y fortalezas, se encuentran suprimidas o poco desarrolladas. Entonces, lo mencionado sumado a la teoría del estrés ante una situación estresante que menciona Lazarus y Folkman (1986 como se citó en Morán et al., 2010), los individuos que presentan pocas capacidades de hacer frente al estrés y regular las emociones que puedan superar el autocontrol de sí mismo, tienden a fracasar en su afrontamiento, puesto que no reconoce el estímulo estresor, para luego evaluar sus propios recursos y de los que los rodean y no lo utilizan desde un punto de vista cognitivo y conductual para lograr el retorno del equilibrio. Se puede concluir entonces que las variables pueden presentar relación, sin embargo, va a depender mucho el tipo de estilo que posea para de una forma, regular los estímulos estresantes que se presenten, dependiendo mucho de las capacidades previas que posean, sin embargo, no se puede generalizar englobando a todos los tipos de afrontamiento al estrés relacionados al bienestar psicológico. Esta aseveración se comprueba en la comprobación de las hipótesis, donde se utilizó el coeficiente de correlación de Chi cuadrado de Pearson, cuyo p-valor fue de 0,763 siendo este mayor al nivel alfa (0,05), es decir no hay relación estadísticamente significativa (véase tabla 6). Se concluye entonces que, no existe relación directa y significativa entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, es decir ambas variables se desarrollan independientemente, la mayoría de los soldados reporta un estilo centrado en el problema y bienestar psicológico regular e

inadecuado, lo que se demostraría que una variable no predispone a la otra y/o es muy ambiguo predecir su interacción teórica e hipotética, puesto que se ha calculado los diferentes tipos de estilos de afrontamiento relacionados con el total del bienestar psicológico, se requiere el análisis específico para la indagación pertinente de las interacciones muestrales.

El estudio se asemeja a lo hallado por Carlos (2021), donde refiere que el estrés en militares no se asocia con sintomatologías de bienestar mental o psicológico, sin embargo, demostró que el estrés crónico y contrariedades diarias se asocian con menor dominio con el entorno y propósito en la vida, es decir es posible que dependiendo del estilo de afrontamiento al estrés que pueda poseer el individuo militar, puede hacer frente a complicaciones de la vida. Asimismo Rodríguez (2018), afirmó que los militares muestran un aumento de estrés percibido en la zona de operaciones esto puede generar alteraciones en la salud mental o bienestar psicológico, dicho de otra manera, la carga de misiones militares y operaciones de vigilancia pueden generar complicaciones psicológicas sin embargo esto disminuye cuando cesan o vuelven a la base y culminan con tales misiones, entonces esto puede disgregar resultados relacionados un poco ambiguos, tal es el caso de la muestra presente, puesto que no existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, es posible porque por cuestiones de la pandemia, las misiones hayan sido minoritarias y no haya creado suficientes estímulos que llegasen a estresarlos. Por otro lado, el estudio presente contradice lo que Toro y otros (2021) encontraron en su investigación, puesto que estos autores encontraron relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en militares, posiblemente porque encontraron altos niveles de bienestar psicológico que predisponen a la regulación emocional que conlleva a un mejor bienestar psicológico. Es el caso mismo de Ibáñez (2017), donde

demonstró que existe relación entre el bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés, es posible porque la muestra fue en residentes mineros que pueden condicionar la relación entre las variables. En general diversos autores han demostrado que los niveles de estrés en la población militar puede ser condicionada por el nivel de diligencias de misiones y operaciones militares que pueden generar altos niveles de estrés, sin embargo están capacitados emocionalmente para hacer frente a este tipo de eventos, lo que puede generar capacidades de preparación emocional y psicológico como la resiliencia, inteligencia emocional, resolución de problemas, entre otros capacidades, lo que explicaría que el bienestar psicológico puede condicionar muchas afecciones negativas; sin embargo esto no significaría la relación directa entre las variables, depende mucho de la actividad militar (Faz y Estévez, 2021; Bautista, 2019, Lévano, 2018; Altives, 2021; Ipanaque y Morales, 2020 y Huanay, 2019).

Para entender mejor la relación entre estos diferentes estilos de afrontamiento al estrés, se determinó objetivos específicos, buscando la relación entre cada uno de los estilos de afrontamiento frente al estrés y el bienestar psicológico, los cuales son, el estilo de afrontamiento frente al estrés centrado en el problema, centrado en la emoción y el estilo evitativo u otros estilos. Los resultados son los siguientes:

Respecto a la relación entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico se pudo observar que el 2% de los soldados evaluados poseen estilo de afrontamiento centrado en el problema en nivel bajo, de los cuales el 1% posee bienestar psicológico inadecuado y 1% regular. El 53% de los evaluados poseen un nivel medio de afrontamiento centrado en el problema, de los cuales el 35% tiene bienestar psicológico inadecuado y el 18% regular. El 45% de los soldados poseen un nivel alto del estilo centrado en problema, de los cuales el 27% posee bienestar psicológico inadecuado, 17% regular y 1% adecuado (véase tabla 3 y figura 3). Es

decir los soldados del Batallón N° 3 se dirigen básicamente en modificar la relación ente el ambiente y su persona, es decir, busca alterar las fuentes generadoras de estrés, que pueden estar en ellos mismos o en su contexto, explorando las alternativas de solución y valorar los beneficios y desventajas, manejando el entorno y de otros, estas personas manejan de manera más efectiva el estrés y consecuentemente, son menos propensos a generar alteraciones psicológicas mediante el afrontamiento activo, la planificación, auto-distracción y el apoyo instrumental (Moran et al., 2010). Así mismo los niveles de bienestar psicológico es inadecuado esto indicaría la poca presencia de capacidades y habilidades para obtener metas, crecer y desarrollarse como personas y establecer vínculos saludables (Keyes et al., 2002). Se puede entender que la mayoría de los soldados tienen afrontamiento centrado en el problema y como se ha mencionado es la mejor forma de hacer frente al estrés, sin embargo ocurre una contraposición, puesto que el nivel de bienestar psicológico es inadecuado lo que supondría que las capacidades y habilidades de afrontamiento al estrés enfocado en el problema y la búsqueda de soluciones racionales se debe a la instauración de un ente externo a cada uno de ellos, es decir, es probable que dichas capacidades son adquiridas gracias a la inducción y educación militar que reciben, pero esto no necesariamente conlleva a tener un bienestar psicológico adecuado, lo que puede ayudar a suponer que las estrategias de afrontamiento centrado en el problema son adquiridos, pero no significaría que directamente conlleva a un bienestar psicológico positivo. Esta aseveración se comprueba al utilizar el coeficiente de rho de Spearman para la comprobación de las hipótesis, cuyo valor rho fue de 0,059 y un p-valor de 0,594 siendo este mayor al nivel alfa (0,05) es decir, la relación entre las variables es baja y estadísticamente no significativa (véase tabla 7). Se concluye entonces que, no existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y afrontamiento

centrado en el problema en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, ambas variables se desarrollan independientemente, el estilo de afrontamiento centrado en el problema no predispone a que los soldados puedan tener adecuados niveles de bienestar psicológico, posiblemente se debe a otros factores.

Respecto a la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en la emoción se evidenció que el 33% de los soldados reportan un estilo de afrontamiento al estrés centrado en la emoción en un nivel bajo y a su vez estos mismos soldados reportan bienestar psicológico inadecuado. El 67% de los soldados reporta afrontamiento centrado en la emoción en nivel medio, de los cuales el 11% reporta un bienestar psicológico inadecuado y el 56% regular (véase tabla 4 y figura 4). Se evidencia que los soldados que poseen el afrontamiento centrado en la emoción implica que la interpretación que la persona le da frente a una situación de tensión con la finalidad de atenuar la respuesta de estrés, es decir estas personas poseen estrategias que pueden reducir las reacciones emocionales del estrés, mediante la disuasión cognitiva, la despersonalización, la minimización, la comparación, la selección positiva de acontecimientos negativos que pueden incrementar la fuerza emocional y que pueden cambiar su contexto, como buscar ayuda, expresar sus sentimientos, relajarse, fumar, beber, comer en exceso, en general consiste en la búsqueda de apoyo emocional reinterpretación positiva, negación, aceptación, religión, entre otros (Morán et al., 2010). En cuanto al bienestar emocional, la mayoría de estos soldados reflejan bienestar psicológico regular, lo que se evidencia que el afrontamiento centrado en la emoción puede generar bienestar psicológico debido a que se enfoca en la búsqueda de apoyo emocional y sostén social, que pueden neutralizar el malestar y generar emociones positivas, sin embargo, como se ha mencionado líneas arriba puede llegar

a solo negarse a enfrentar la situación y buscar formas de camuflar la emoción, lo que podría conllevar a entender que tal bienestar psicológico en los soldados evaluados, puede ser solo un bienestar momentáneo, sin embargo la relación entre las variables se visible. Al contrastar las hipótesis, utilizando el coeficiente de Rho de Spearman cuyo valor rho fue de 0,791 y un p-valor de 0,011 siendo este menor al nivel alfa (0,05) lo que conlleva a entender que la relación entre las variables es alta, directa y estadísticamente significativa (véase tabla 8). Se concluye que existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y afrontamiento centrado en la emoción en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, es probable que el estilo de afrontamiento centrado en la emoción pueda predisponer a al bienestar o malestar psicológico, dependiendo de dichas estrategias que abarquen, entonces se podría deducir que, a medida que los niveles de afrontamiento centrado en la emoción sean bajos o regulares, también serán bajos y regulares los niveles de bienestar psicológico que los soldados poseen.

Respecto a la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo u otros estilos se observó que el 26% de los soldados, obtienen estilo de afrontamiento al estrés evitativo u otros estilos en nivel bajo, de los cuales el 12% posee bienestar psicológico inadecuado y el 12% regular. El 76% de los soldados evaluados poseen estilo de afrontamiento evitativo en nivel medio, de los cuales el 38% tienen bienestar psicológico inadecuado y el 38% regular (véase tabla 5 y figura 5). La mayoría de los soldados que obtienen el afrontamiento evitativo u otros estilos poseen un nivel medio, lo que indicaría que los soldados evitan los elementos estresores, poseen estrategias cognitivas y conductuales que permiten escapar o evitar emociones displacenteras y problemas que provoquen estrés, tal como la distracción, el retraimiento, el fantaseo,

entre otras cosas; se origina mediante el desahogo, desconexión con el mundo y sus conductas, humor, uso de sustancias psicoactivas y autoinculpción otros (Morán et al., 2010). Es decir, este estilo implica huir de la situación estresante evitando el confrontamiento y/o afrontamiento lo que obviamente puede generar diferentes causas conflictivas en la persona. Al realizar la contrastación de las hipótesis, utilizando el coeficiente de Rho de Spearman, se obtuvo un valor rho de 0,258 y un p-valor de 0,537 siendo este mayor al nivel alfa (0,05) lo que indica que la relación es baja y estadísticamente no significativa (véase tabla 9). Se concluye que no existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y afrontamiento evitativo u otros estilos en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, es decir, ambas variables se desarrollan independientemente, los niveles de afrontamiento evitativo no conllevan a que los soldados puedan presentar bienestar psicológico bajo, esto se debe a diferentes factores contextuales y situacionales de los soldados.

## CONCLUSIONES

1. No existe relación directa y significativa entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, es decir ambas variables se desarrollan independientemente, la mayoría de los soldados reporta un estilo centrado en el problema y bienestar psicológico regular e inadecuado, lo que se demostraría que una variable no predispone a la otra y/o es muy ambiguo predecir su interacción teórica e hipotética, puesto que se ha calculado los diferentes tipos de estilos de afrontamiento relacionados con el total del bienestar psicológico, se requiere el análisis específico para la indagación pertinente de las interacciones muestrales.
2. No existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y afrontamiento centrado en el problema en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, ambas variables se desarrollan independientemente, el estilo de afrontamiento centrado en el problema no predispone a que los soldados puedan tener adecuados niveles de bienestar psicológico, posiblemente se debe a otros factores.
3. Existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y afrontamiento centrado en la emoción en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, es probable que el estilo de afrontamiento centrado en la emoción pueda predisponer a al bienestar o malestar psicológico, dependiendo de dichas estrategias que abarquen, entonces se podría deducir que, a medida que los niveles de afrontamiento centrado en la emoción sean bajos o regulares, también serán bajos y regulares los niveles de bienestar psicológico que los soldados poseen.

4. No existe relación directa y significativa entre el bienestar psicológico y afrontamiento evitativo u otros estilos en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, La Merced – 2021, es decir, ambas variables se desarrollan independientemente, los niveles de afrontamiento evitativo no conllevan a que los soldados puedan presentar bienestar psicológico bajo, esto se debe a diferentes factores contextuales y situacionales de los soldados.

## RECOMENDACIONES

1. A las autoridades pertinentes de la Universidad Peruana Los Andes, publicar los resultados en sistemas físicos y virtuales de la universidad, con el fin de hacer conocer a la población en general lo hallado en la investigación y que estos a su vez puedan adiestrarse para informar y distribuir el conocimiento para que posteriormente puedan colaborar en próximas investigaciones.
2. Continuar con la mejora constante de los aspectos metodológicos en próximas investigaciones de mayor nivel, explicando los posibles resultados, causalidades y proximidades de la interacción entre las variables, teniendo cuidado con las consecuencias de la aplicación de los instrumentos y los datos obtenidos
3. A las autoridades del Batallón Ollantaytambo N° 3 de La Merced, diseñar estrategias y programas para mejorar las técnicas de afrontamiento al estrés e incrementar el bienestar psicológico a fin de prevenir futuras negligencias de abuso de autoridad, inestabilidad emocional y/o reacciones impulsivas frente al estrés.
4. A las autoridades de la Universidad Peruana Los Andes, incentivar e incrementar la investigación en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, a fin de continuar con la línea de investigación acerca del bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alvites, F. L. (2021). *Creencias irracionales y bienestar psicológico en soldados de una institución militar del departamento de La Libertad*. Universidad Privada del Norte. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/28268>
- Aranguren, M., & Irrazabal, N. (2015). Estudio de las propiedades psicométricas de las escalas de bienestar psicológico de Ryff en una muestra de estudiantes Argentinos. *Prensa Médica Latinoamericana*, IX(1), 73 - 83. [www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v9n1/v9n1a08.pdf](http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v9n1/v9n1a08.pdf)
- Ballesteros, B. P., Medina, A., & Gaycedo, C. (2006). El bienestar Psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá, Colombia. *Univ Psychol Bogotá*, V(2), 239-258. <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v5n2/v5n2a04.pdf>
- Bautista, E. A. (2019). *Estrategias de afrontamiento y estrés laboral en el personal militar en la Unidad Operativa Industria Naval*. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés. <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/23408>
- Berenson, M., & Levine, D. (2001). *Estadística básica en administración, conceptos y aplicaciones*. Juarez: MCMXCVI.
- Cardoso, G. O. (2019). *Bienestar en beneficiarios de un proyecto de voluntariado de Lima Metropolitana*. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625857/CardosoG\\_O.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/625857/CardosoG_O.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Carlos, H. M. (2021). *Estrés, salud y bienestar en militares de Tenerife*. Tenerife: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23011>. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/23011>
- Diario Oficial El Peruano. (2012). *Ley del Ejército del Perú*. Lima: El Peruano. <https://busquedas.elperuano.pe/normaslegales/ley-del-ejercito-del-peru-decreto-legislativo-n-1137-876207-4/>
- Díaz, D., Rodríguez, C. R., Blanco, A., Moreno, J. B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendock, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, XVIII(3), 572-577. <http://www.psicothema.com/pdf/3255.pdf>
- Encinas, O. M. (2019). *Afrontamiento al estrés: Una revisión teórica*. Pimentel: Universidad Señor de Sipán. <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/6097/Encinas%20Orbegoso%20Margarita%20Janet.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Faz, T. A., & Estévez, E. D. (2021). *Análisis del funcionamiento familiar y bienestar psicológico, tras cambio de reparto, en el personal militar, Base Aérea Cotopaxi, 2021*. Quito: Universidad Central del Ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/26119>

- Gaibor, D. J., Liger, M. T., Safla, S. J., Fernández, H. M., & Cholota, P. L. (2018). El estrés en las fuerzas armadas: La situación de estrés en los aspirantes a soldados en la esforce, promoción 2015-2017. *Revista de Ciencias de Seguridad y Defensa*, III(3), 50-60. <http://geo1.espe.edu.ec/wp-content/uploads/2018/06/5.pdf>
- Gaxiola, R. J., & Palomar, L. J. (2016). *El bienestar psicológico: Una mirada desde Latinoamérica* (Primera ed.). Sonora: Qartuppi. <http://qartuppi.com/2016/BIENESTAR.pdf>
- Girona, C. (9 de Enero de 2020). *El País*. El estrés del soldado: [https://elpais.com/diario/2007/01/09/salud/1168297201\\_850215.html](https://elpais.com/diario/2007/01/09/salud/1168297201_850215.html)
- González, Z. G. (2004). La psicología positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit*, I(10), 82-88. <https://www.redalyc.org/pdf/686/68601009.pdf>
- Hernández, S. R., & Mendoza, T. C. (2019). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas* (6 ed.). México D.F.: McGraw Hill Interamericana Editores S.A.
- Huanay, Y. M. (2019). *Resiliencia y estilos de afrontamiento al estrés en soldados que prestan servicio militar voluntario en zona VRAEM del Ejército Peruano*. Huancayo: Universidad Continental. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/6052>
- Ibáñez, V. J. (2017). *Bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en el personal staff del área de operaciones mina de una empresa minera de Ancash, Perú - 2017*. Lima: Universidad Alas Peruanas. <https://repositorio.uap.edu.pe/jspui/handle/20.500.12990/2497>
- Ipanaque, H. K., & Morales, M. I. (2020). *Estilos de afrontamiento al estrés y resiliencia en personal de tropa de un cuartel militar, Cajamarca - 2020*. Lima: Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/56848>
- Keyes, C. L., Ryff, C. D., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, LXXXII(6), 1007–1022. [https://www.researchgate.net/publication/11321311\\_Optimizing\\_Well-Being\\_The\\_Empirical\\_Encounter\\_of\\_Two\\_Traditions](https://www.researchgate.net/publication/11321311_Optimizing_Well-Being_The_Empirical_Encounter_of_Two_Traditions)
- Las Repúblicas. (27 de Enero de 2020). *Diario Las Repúblicas*. Los soldados españoles contraen graves problemas psicológicos en el Ejército: <https://www.lasrepublicas.com/2020/01/27/los-soldados-espanoles-contraen-graves-problemas-psicologicos-en-el-ejercito/>
- Lévano, L. J. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú - Crl. Luis Arias Schreiber*. Lima: Universidad Nacional Federico Villareal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/UNFV/2059/LEVANO%20LOZA%20JESUS%20IVAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Loaiza, O., & Posada, J. L. (2016). Psicología militar: Conseptualización e investigaciones contemporáneas. *PSIENCIA Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*,

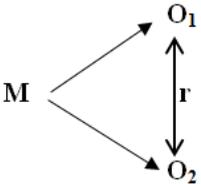
- VIII(2), 2-8.  
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/3331/333147069006/html/index.html>
- Lupano, P. M., & Castro, S. A. (2010). Psicología positiva: Análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, IV(1), 43-56.  
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v4n1/v4n1a05.pdf>
- Melgosa, J. (2006). *¡Sin estrés!* (Primera ed.). Madrid: Safeliz.  
[https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki\\_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=eFQraki_7boC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false)
- Ministerio de Defensa de España. (2016). *Guía para mandos sobre apoyo psicológico en operaciones*. Madrid: Gobierno de España.  
[https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/g/u/guia\\_apoyo\\_psicologico.pdf](https://publicaciones.defensa.gob.es/media/downloadable/files/links/g/u/guia_apoyo_psicologico.pdf)
- Ministerio de Defensa del Perú. (2016). *Defensa: Las fuerzas armadas de todos los peruanos*. Lima: MINDEF.  
[https://www.mindef.gob.pe/informacion/noticias/documentos/revista\\_institucional\\_mindef.pdf](https://www.mindef.gob.pe/informacion/noticias/documentos/revista_institucional_mindef.pdf)
- Morán, C., Landero, R., & Gonzáles, M. T. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Univ. Psychol.*, IX(2), 543-552.
- Naranjo, P. M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Educación*, XXXIII(2), 171-190.  
<https://www.redalyc.org/pdf/440/44012058011.pdf>
- Oblitas, G. L. (2010). *Psicología de la Salud y calidad de vida* (Tercera ed.). México D.F.: CENGAGE Learning. [https://kupdf.net/download/psicolog-iacute-a-de-la-salud-y-calidad-de-vida-3ra-edici-oacute-n-luis-a-oblit-as-guadalupe-pdf\\_58c98017dc0d60c24d339030\\_pdf](https://kupdf.net/download/psicolog-iacute-a-de-la-salud-y-calidad-de-vida-3ra-edici-oacute-n-luis-a-oblit-as-guadalupe-pdf_58c98017dc0d60c24d339030_pdf)
- Organización Internacional del Trabajo. (2019). *Seguridad y Salud en el Centro del Futuro del Trabajo* (Primera ed.). Ginebra: Oficina Internacional del Trabajo-OIT.  
[https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/publication/wcms\\_686762.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---dcomm/documents/publication/wcms_686762.pdf)
- Ramírez, T. (2010). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Caracas, Venezuela: Panapo.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J., & Ryan, M. R. (2000). Daily Well-Being: The role of autonomy, competence and relatedness. *Society for Personality and Social Psychology*, XXVI(4), 419-435.  
[https://labs.psych.ucsb.edu/gable/shelly/sites/labs.psych.ucsb.edu.gable.shelly/files/pubs/reis\\_et\\_al.\\_2000.pdf](https://labs.psych.ucsb.edu/gable/shelly/sites/labs.psych.ucsb.edu.gable.shelly/files/pubs/reis_et_al._2000.pdf)
- Rodríguez, A. F. (2018). *Percepción del estrés, afrontamiento y ajuste psicológico en despliegues militares*. Santiago de Compostela: Centro Internacional de Estudios.  
<https://www.usc.es/export9/sites/webinstitucional/gl/servizos/uforense/descargas/2018-Tesis-Fernando-Rodriguez.pdf>

- Rodríguez, Y. R., Negrón, C. N., Maldonado, P. Y., Quiñonez, B. A., & Toledo, O. N. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, XXXIII(1), 31-43.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/apl/v33n1/v33n1a03.pdf>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic Well-Being. *Annu Rev psychol*, LIII(1), 41-66.  
<https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, LVII(6), 1069-1081. <https://sci-hub.tw/https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, LXIX(4), 719-727.  
<http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social Science Research*, XXXV(1), 1103-1119. <https://sci-hub.tw/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Salas, M. C. (2018). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016*. Lima: Universidad César Vallejo.  
[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21238/Salas\\_MC.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21238/Salas_MC.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sánchez, C. H., & Reyes, M. C. (2015). *Metodología y diseños de investigación científica* (5 ed.). Lima, Perú: Bussines Suppot Aneth S.R.L.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, III(1), 141-157.  
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>
- Sandoval, B. S., Dorner, P. A., & Véliz, B. A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, VI(24), 260-266.  
<https://www.redalyc.org/pdf/3497/349753310008.pdf>
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, LV(1), 5-14. <https://sci-hub.tw/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Toro, C. L., Reyes, B. G., & Tonato, A. C. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en una escuela superior militar*. Quito:  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24208>.  
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/24208>

**ANEXOS**

**Anexo 1** Matriz de consistencia

**Título:** BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN SOLDADOS DEL BATALLÓN OLLANTAYTAMBO, CHANCHAMAYO – 2021.

<b>PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>VARIABLES</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, Chanchamayo – 2021?</p>	<p><b>Objetivo General:</b></p> <p>Establecer la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, Chanchamayo – 2021.</p>	<p><b>Hipótesis General:</b></p> <p>Existe relación directa entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, Chanchamayo – 2021.</p>	<p><b>Variable 1:</b></p> <p><b>Bienestar Psicológico</b></p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>Autoaceptación Relaciones positivas Autonomía Dominio del entorno Propósito en la vida Crecimiento personal</p>	<p><b>Método de Investigación:</b></p> <p>Científica – descriptiva</p> <p><b>Tipo de Investigación:</b></p> <p>Básica</p> <p><b>Nivel de Investigación:</b></p> <p>Correlacional</p> <p><b>Diseño de Investigación:</b></p> <p>Descriptivo-correlacional</p>
<p><b>Problemas Específicos:</b></p> <p>¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en el problema en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, Chanchamayo – 2021?</p>	<p><b>Objetivos Específicos:</b></p> <p>Identificar la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en el problema en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, Chanchamayo – 2021.</p>	<p><b>Hipótesis Específicas:</b></p> <p>Existe relación directa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en el problema en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, Chanchamayo – 2021.</p>	<p><b>Variable 2:</b></p> <p><b>Estilos de Afrontamiento del Estrés</b></p> <p><b>Dimensiones:</b></p>	 <p><b>Población</b></p> <p>100 soldados del Batallón Ollantaytambo N°03 de La Merced de la Provincia de Chanchamayo de la Región Junín del Perú.</p>
<p>¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en la emoción en los</p>	<p>Identificar la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en la emoción en los</p>	<p>Existe relación directa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento centrado en la</p>		

soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, Chanchamayo – 2021?	soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, Chanchamayo – 2021.	emoción en los soldados del Batallón Ollantaytambo	Afrontamiento centrado en el problema	
¿Qué relación existe entre el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, Chanchamayo – 2021?	Identificar la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, Chanchamayo – 2021.	N°03, Chanchamayo – 2021.  Existe relación directa entre el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo en los soldados del Batallón Ollantaytambo N°03, Chanchamayo – 2021.	Afrontamiento centrado en la emoción  Afrontamiento evitativo u otros estilos	<p><b>Muestra</b> 100 soldados del Batallón Ollantaytambo N°03 de La Merced de la Provincia Chanchamayo de la Región Junín del Perú.</p> <p><b>Técnica de muestreo</b> Censal</p> <p><b>Instrumentos:</b> Escala de Bienestar Psicológico de Ryff – EBP</p> <p>Inventario de Estimación de Estilos de Afrontamiento al Estrés – COPE</p>

## Anexo 2 Matriz de operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicador	Ítem	Escala
<b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b>	Es la percepción de compromiso con desafíos de la vida; mediante la autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida y crecimiento personal (Keyes y otros, 2002).	El bienestar psicológico se mide La Escala de Bienestar Psicológico de RYFF (2002) que evalúa la autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito en la vida y el crecimiento personal.	Autoaceptación	Se siente bien consigo mismo Es consciente de sus propias limitaciones Tiene actitudes positivas hacia sí mismo	1, 7, 17 y 24	Ordinal
			Relaciones positivas	Mantiene relaciones sociales estables Posee amigos en quienes confiar Tiene capacidad para amar y querer.	2, 8, 12, 22 y 25	
			Autonomía	Asienta sus propias convicciones. Mantiene su independencia y autoridad. Resiste y regula la presión social.	3, 4, 9, 13, 18 y 23	
			Dominio del entorno	Elige y crea entornos favorables. Posee sensación de control. Influye en su contexto.	5, 10, 14, 19 y 29	
			Propósito en la vida	Marca metas y objetivos factibles. Demarca sentido lógico a su vida. Plantea y planifica objetivos.	6, 11, 15, 16 y 20	
			Crecimiento personal	Desarrolla sus potencialidades Pone empeño en sus capacidades Posee ansias de crecimiento personal.	21, 26, 27 y 28	

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensión	Indicador	Ítem	Escala
<b>ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS</b>	Es un conjunto de factores estabilizadores, que facilita el ajuste, manejo individual y la adaptación cuando se está ante situaciones estresantes, para evitar ser dañadas por las adversidades de la vida (Carver, Scheier y Weintraub, 1989; citado por Morán, Landero, & Gonzáles, 2010).	Los estilos de afrontamiento del estrés se miden con el Inventario de Estimación de Estilos de Afrontamiento del Estrés de Morán Landero y Gonzales (2010), donde se evalúa el afrontamiento centrado en el problema, afrontamiento centrado en la emoción y el afrontamiento evitativo u otros estilos.	Afrontamiento centrado en el problema	Afronta activamente Apoya instrumental Planifica las soluciones	2, 7, 10, 14, 23 y 25	Nominal
			Afrontamiento centrado en la emoción	Reinterpreta positivamente. Posee capacidades de aceptación, religión y negación.	5, 3, 8, 12,15, 17, 18, 20, 22, 24, 27 y 28	
			Afrontamiento evitativo u otros estilos	Posee capacidades de auto distracción Usa sustancias que evitan el afrontamiento Se auto inculpa Se desconecta conductualmente Posee capacidades de desahogo	1, 4, 6, 9, 11, 13, 16, 19, 21 y 26	

## Anexo 3 Matriz de operacionalización del instrumento

Variable	Dimensión	Indicador	Ítem	Escala	Calificación parcial	Calificación total	
<b>BIENESTAR PSICOLÓGICO</b>	Autoaceptación	Se siente bien consigo mismo					
		Es consciente de sus propias limitaciones	1, 7, 17 y	<b>Ordinal</b>	04 – 12 = Inadecuado		
		Tiene actitudes positivas hacia sí mismo	24		13 – 18 = Regular		
	<hr/>				19 – 24 = Adecuado		
	Relaciones positivas	Mantiene relaciones sociales estables	2, 8,	<b>Escala de Likert</b>	<b>A = Totalmente de acuerdo</b>	05 – 14 = Inadecuado	
		Posee amigos en quienes confiar	12, 22 y			15 – 22 = Regular	
		Tiene capacidad para amar y querer.	25			23 – 30 = Adecuado	
	Autonomía	Asienta sus propias convicciones.	3, 4,	<b>B = De acuerdo</b>	<b>C = Algo de acuerdo</b>	06 – 16 = Inadecuado	029 – 078 = Inadecuado 079 – 125 = Regular 126 – 174 = Adecuado
Mantiene su independencia y autoridad.		9, 13, 18 y	17 – 26 = Regular				
Resiste y regula la presión social.		23	27 – 36 = Adecuado				
Dominio del entorno	Elige y crea entornos favorables.	5, 10,	<b>D = Algo en desacuerdo</b>	<b>E = En desacuerdo</b>	05 – 14 = Inadecuado		
	Posee sensación de control.	14, 19 y			15 – 22 = Regular		
	Influye en su contexto.	29			23 – 30 = Adecuado		
Propósito en la vida	Marca metas y objetivos factibles.	6, 11,	<b>F = Totalmente en desacuerdo</b>		05 – 14 = Inadecuado		
	Demarca sentido lógico a su vida.	15, 16 y			15 – 22 = Regular		
	Plantea y planifica objetivos.	20			23 – 30 = Adecuado		
Crecimiento personal	Desarrolla sus potencialidades	21,			04 – 12 = Inadecuado		
	Pone empeño en sus capacidades	26, 27 y			13 – 18 = Regular		
	Posee ansias de crecimiento personal.	28			19 – 24 = Adecuado		

Variable	Dimensión	Indicador	Ítem	Escala	Calificación parcial	Calificación total
<b>ESTILOS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS</b>	Afrontamiento centrado en el problema	Afronta activamente	2, 7,	Ordinal Likert <i>1 = Nunca</i> <i>2 = A veces</i> <i>3 = Generalmente</i> <i>4 = Siempre</i>	06 – 12 = Bajo	De acuerdo con la dominancia de los puntajes se cualifica en los diferentes estilos:  – Centrado en el problema  – Centrado en la emoción  – Evitativo u otros estilos.
		Apoya instrumental	10, 14,		13 – 18 = Regular	
		Planifica las soluciones	23 y 25		19 – 24 = Alto	
	Afrontamiento centrado en la emoción	Usa el apoyo emocional	5, 3, 8,		12 – 24 = Bajo	
		Reinterpreta positivamente.	12,15, 17, 18,		25 – 36 = Regular	
		Posee capacidades de aceptación, religión y negación.	20, 22, 24, 27 y 28		37 – 48 = Alto	
	Afrontamiento evitativo u otros estilos	Posee capacidades de auto distracción				
		Usa sustancias que evitan el afrontamiento	1, 4, 6,		10 – 20 = Bajo	
		Se auto inculpa	9, 11, 13, 16,		21 – 30 = Regular	
		Se desconecta conductualmente	19, 21 y 26		31 – 40 = Alto	
	Posee capacidades de desahogo					

## Anexo 4 El instrumento de investigación

### ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

#### INSTRUCCIONES:

En el estudio del bienestar subjetivo también resulta de especial importancia ahondar en los niveles de bienestar interno o de fortaleza interna. Lee cada ítem y señala cada respuesta con un (X) en qué medida sientes o experimentas estas emociones de manera general en tu vida cotidiana, usando la siguiente escala de respuesta:

**A** = Totalmente de acuerdo

**B** = De acuerdo

**C** = Algo de acuerdo

**D** = Algo en desacuerdo

**E** = En desacuerdo

**F** = Totalmente en desacuerdo

N°		A	B	C	D	E	F
01	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento de cómo han resultado las cosas.						
02	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.						
03	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.						
04	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.						
05	Me resulta fácil dirigir mi vida hacia un cambio que me satisfaga.						
06	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.						
07	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.						
08	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.						
09	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.						
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.						
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.						
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.						
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.						
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.						
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.						
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.						
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad.						

18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.								
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.								
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.								
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.								
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.								
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.								
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.								
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.								
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.								
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.								
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio, y crecimiento.								
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida, daría los pasos más eficaces para cambiarla.								

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN.**

## INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS - COPE

### INSTRUCCIONES:

Estamos interesados en conocer cómo responden las personas cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes en sus vidas. Hay muchas formas de intentar manejar el estrés. En este cuestionario se le pide que indique lo que generalmente hace y siente cuando experimenta acontecimientos estresantes. Obviamente, sucesos diferentes provocan respuestas algo diferentes, pero piense acerca de lo que hace habitualmente cuando está bajo un estrés intenso.

Responda cuidadosamente cada una de las oraciones por separado. No hay respuestas "correctas" o "incorrectas", sólo elija la más exacta para usted y no según lo que la mayoría de la gente haría o diría.

Por favor, responda todas las preguntas marcando con un aspa (X) en el recuadro que señale mejor su respuesta con la mayor sinceridad posible, tomando en cuenta las siguientes alternativas:

1 = *Nunca*

2 = *A veces*

3 = *Generalmente*

4 = *Siempre*

Nº		1	2	3	4
01	Me pongo a trabajar o hacer cualquier cosa para no pensar en los problemas.				
02	Dedico todas mis fuerzas a hacer algo en relación a los problemas.				
03	Me digo: "no puedo creer que esto me esté pasando".				
04	Consumo alcohol u otras drogas para sentirme mejor.				
05	Le cuento a otra persona cómo me siento.				
06	Dejo de esforzarme para conseguir lo que quiero.				
07	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse para solucionar los problemas.				
08	Hago como si no hubiera ocurrido ningún problema.				
09	Expreso todo lo que siento				
10	Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación.				
11	Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superar los problemas.				
12	Busco otras formas de entender los problemas para que se vean más favorables.				
13	Me critico a mí mismo por la situación que ocurre.				
14	Trato de encontrar cuáles son las cosas que tengo que hacer para solucionar los problemas.				
15	Voy donde alguien que me acepte y me comprenda.				
16	Reconozco que ya no puedo con los problemas y no trato de resolverlos.				
17	Saco algo bueno de los problemas.				
18	Hago bromas sobre la situación.				
19	Voy al cine, veo TV, leo, sueño despierto, duermo o voy de compras para pensar menos sobre el tema.				

20	Acepto la realidad de lo sucedido.				
21	Me molesto y expreso todo lo que siento.				
22	Trato de encontrar consuelo en la religión.				
23	Busco alguien que me aconseje qué tengo que hacer.				
24	Aprendo a vivir con los problemas.				
25	Pienso bien qué cosas tengo que hacer para solucionar los problemas.				
26	Me culpo a mí mismo por lo que sucede.				
27	Rezo más de lo usual.				
28	Me río de la situación.				

**MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION.**

## Anexo 5: Confiabilidad y validez de los instrumentos

### CONFIABILIDAD DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

#### Prueba del Coeficiente de Alfa de Cronbach

**Criterio para determinar la confiabilidad del instrumento:**

Según George y Mallery (2003)

$\alpha$  - valor > **0,90** = La confiabilidad es **Excelente**

$\alpha$  - valor > **0,80** = La confiabilidad es **Buena**

$\alpha$  - valor > **0,70** = La confiabilidad es **Aceptable**

$\alpha$  - valor > **0,60** = La confiabilidad es **Relativamente aceptable**

$\alpha$  - valor > **0,50** = La confiabilidad es **Cuestionable**

$\alpha$  - valor < **0,50** = La confiabilidad es **Deficiente**

**Tabla 10**

*Confiabilidad de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

Número de Ítems	Coeficiente del Alfa de Cronbach $\alpha$	Valoración	Nivel permitido
29	0,912	>	0,50

*Nota.* El coeficiente de alfa de Cronbach es mayor al nivel permitido.

**Entonces:** El valor de alfa de Cronbach (0,912) es mayor al nivel mínimo permitido (0,50).

Por lo tanto, el instrumento es confiable.

**Decisión:** La “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” tiene un coeficiente de 0,912.

Representando así, confiabilidad excelente con un 91,2% a favor.

### VALIDEZ INTERNA DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

#### Prueba de Validez Interna en modalidad de Correlación Ítem - Test

**Criterio para determinar la validez del instrumento:**

$P - \text{ítem*test} < \mathbf{0,30}$  = El ítem se observa o se anula.

$P - \text{ítem*test} \geq \mathbf{0,30}$  = El ítem aprueba.

**Tabla 11***Correlación Ítem-Test de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

Ítem	Correlación Ítem – Test	
	P – ítem*test	$\alpha$ si el Ítem es eliminado
Ítem 01	0,637	0,907
Ítem 02	0,496	0,909
ítem 03	0,690	0,907
Ítem 04	0,637	0,907
Ítem 05	0,315	0,911
Ítem 06	0,556	0,909
Ítem 07	0,690	0,907
Ítem 08	0,690	0,907
Ítem 09	0,637	0,907
Ítem 10	0,645	0,908
Ítem 11	0,449	0,909
Ítem 12	0,393	0,912
Ítem 13	0,690	0,907
Ítem 14	0,690	0,907
Ítem 15	0,533	0,909
Ítem 16	0,417	0,910
Ítem 17	0,679	0,908
Ítem 18	0,521	0,908
Ítem 19	0,300	0,911
Ítem 20	0,768	0,906
Ítem 21	0,403	0,910
Ítem 22	0,464	0,913
Ítem 23	0,690	0,907
Ítem 24	0,521	0,908
Ítem 25	0,387	0,914
Ítem 26	0,521	0,908
Ítem 27	0,521	0,908
Ítem 28	0,489	0,909
Ítem 29	0,489	0,909

*Nota.* Se aprueban todos los ítems por criterio de correlación.

## VALIDEZ DE CONTENIDO DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF

### Prueba de Coeficiente de concordancia de W de Kendall

#### Criterio para determinar la Validez del instrumento

W-valor < 0,00 = Concordancia nula

W-valor > 0,20 = Concordancia baja

W-valor > 0,40 = Concordancia ligera

W-valor > 0,60 = Concordancia moderada

W-valor > 0,80 = Concordancia satisfactoria

W-valor > 0,90 = Concordancia perfecta

**Tabla 12**

*Índice de concordancia de juicio de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff*

Expertos	Coeficiente de W – Kendall	Val.	Nivel permitido
Dr. Washintong Neuman Abregú Jaucha			
Mg. David F. Norteña Estrada	0,890	>	0,50
Mg. Miriam Jacqueline Doza Damián			

*Nota.* La concordancia entre los expertos es satisfactoria.

**Entonces:** El índice de concordancia (0,890) es mayor al nivel mínimo permitido (0,50).

Por lo tanto, existe concordancia satisfactoria entre los expertos.

**Decisión:** La “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” tiene un coeficiente de concordancia de W - Kendall de 0,890. Es decir, la validez de contenido es satisfactoria con 89,0% a favor.

## CONFIABILIDAD DEL INVENTARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS – COPE

### Prueba del Coeficiente de Alfa de Cronbach

**Criterio para determinar la confiabilidad: Según George y Mallery (2003)**

$\alpha$  - valor > **0,90** = La confiabilidad es **Excelente**

$\alpha$  - valor > **0,80** = La confiabilidad es **Buena**

$\alpha$  - valor > **0,70** = La confiabilidad es **Aceptable**

$\alpha$  - valor > **0,60** = La confiabilidad es **Relativamente aceptable**

$\alpha$  - valor > **0,50** = La confiabilidad es **Cuestionable**

$\alpha$  - valor < **0,50** = La confiabilidad es **Deficiente**

**Tabla 13**

*Confiabilidad del Inventario de Estilos de Afrontamiento a Estrés*

Número de Ítems	Coeficiente del Alfa de Cronbach $\alpha$	Valoración	Nivel permitido
28	0,973	>	0,50

*Nota.* El coeficiente de alfa de Cronbach es mayor al nivel permitido.

**Entonces:** El valor de alfa de Cronbach (0,973) es mayor al nivel mínimo permitido (0,50).

Por lo tanto, el instrumento es confiable.

**Decisión:** El “Inventario de Estilos de Afrontamiento al Estrés” tiene un coeficiente de 0,973. Representando así, confiabilidad excelente con un 97,3% a favor.

## VALIDEZ INTERNA DEL INVENTARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS – COPE

### Prueba de Validez Interna en modalidad de Correlación Ítem - Test

**Criterio para determinar la validez del instrumento:**

$P - \text{ítem*test} < \mathbf{0,30}$  = El ítem se observa o se anula.

$P - \text{ítem*test} \geq \mathbf{0,30}$  = El ítem aprueba.

**Tabla 14***Correlación Ítem-Test del Inventario de Estilos de Afrontamiento al Estrés.*

Ítem	Correlación Ítem – Test	
	P – ítem*test	$\alpha$ si el Ítem es eliminado
Ítem 01	0,919	0,971
Ítem 02	0,607	0,973
ítem 03	0,607	0,973
Ítem 04	0,607	0,973
Ítem 05	0,919	0,971
Ítem 06	0,919	0,971
Ítem 07	0,607	0,973
Ítem 08	0,476	0,974
Ítem 09	0,919	0,971
Ítem 10	0,919	0,971
Ítem 11	0,919	0,971
Ítem 12	0,919	0,971
Ítem 13	0,564	0,973
Ítem 14	0,919	0,971
Ítem 15	0,607	0,973
Ítem 16	0,607	0,973
Ítem 17	0,607	0,973
Ítem 18	0,919	0,971
Ítem 19	0,919	0,971
Ítem 20	0,538	0,973
Ítem 21	0,448	0,974
Ítem 22	0,398	0,974
Ítem 23	0,538	0,973
Ítem 24	0,919	0,971
Ítem 25	0,919	0,971
Ítem 26	0,538	0,973
Ítem 27	0,919	0,971
Ítem 28	0,919	0,971

*Nota.* Se aprueban todos los ítems por criterio de correlación ítem – test.

**VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INVENTARIO DE ESTILOS DE  
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS – COPE**

**Prueba de Coeficiente de concordancia de W de Kendall**

**Criterio para determinar la Validez del instrumento**

W-valor < 0,00 = Concordancia nula

W-valor > 0,20 = Concordancia baja

W-valor > 0,40 = Concordancia ligera

W-valor > 0,60 = Concordancia moderada

W-valor > 0,80 = Concordancia satisfactoria

W-valor > 0,90 = Concordancia perfecta

**Tabla 15**

*Índice de concordancia del Inventario de Estilos de Afrontamiento al Estrés.*

Expertos	Coeficiente de W – Kendall	Val.	Nivel permitido
Dr. Washintong Neuman Abregú Jaucha			
Mg. David F. Norteña Estrada	0,968	>	0,50
Mg. Miriam Jacqueline Doza Damián			

*Nota.* La concordancia entre los expertos es satisfactoria.

**Entonces:** El índice de concordancia (0,968) es mayor al nivel mínimo permitido (0,50).

Por lo tanto, existe concordancia satisfactoria entre los expertos.

**Decisión:** La “*Inventario de Estilos de Afrontamiento al Estrés*” tiene un coeficiente de concordancia de W - Kendall de 0,968. Es decir, la validez de contenido es satisfactoria con 96,8% a favor.

## Informes de juicio de expertos

### INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INVENTARIO DE ESTIMACIÓN DE AFRONTAMIENTO COPE - Breve

#### I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: **Washington Neuman Abregú Jaucha**
- 1.2. Grado Académico: Doctor
- 1.3 Profesión: **Psicólogo**; Número de Colegiatura: **13584**
- 1.4. Institución donde labora: Universidad Peruana Los Andes.
- 1.5. Cargo que desempeña: Responsable del Servicio Psicopedagógico de la Facultad de Ingeniería

#### II. VALIDACIÓN:

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIO Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
<b>CLARIDAD</b>	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.				4	
<b>OBJETIVIDAD</b>	Están expresados en conductas observables, medibles.				4	
<b>CONSISTENCIA</b>	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				4	
<b>COHERENCIA</b>	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				4	
<b>PERTINENCIA</b>	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				4	
<b>SUFICIENCIA</b>	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				4	
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>					24	
<b>SUMATORIA TOTAL</b>		24				



Dr. Washington Neuman Abregú Jaucha  
C.Ps.R. N° 13584

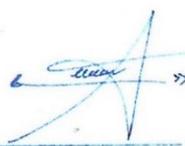
**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DE LA ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO DE RYFF**

**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: **Washington Neuman Abregú Jaucha**
- 1.2. Grado Académico: Doctor
- 1.3 Profesión: **Psicólogo**; Número de Colegiatura: **13584**
- 1.4. Institución donde labora: Universidad Peruana Los Andes.
- 1.5. Cargo que desempeña: Responsable del Servicio Psicopedagógico de la Facultad de Ingeniería

**II. VALIDACIÓN:**

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIO Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
<b>CLARIDAD</b>	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.				4	
<b>OBJETIVIDAD</b>	Están expresados en conductas observables, medibles.				4	
<b>CONSISTENCIA</b>	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				4	
<b>COHERENCIA</b>	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				4	
<b>PERTINENCIA</b>	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				4	
<b>SUFICIENCIA</b>	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				4	
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>					24	
<b>SUMATORIA TOTAL</b>		24				

  
 Dr. Washington Neuman Abregú Jaucha  
 C.P.S.P. N° 13584

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DE LA ESCALA DE BIENESTAR  
PSICOLÓGICO DE RYFF**

**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Doza Damian, Miriam Jacquelin  
 1.2. Grado Académico: Magister  
 1.3 Profesión: Psicóloga Número de Colegiatura: 09381  
 1.4. Institución donde labora: Centro Emergencia Mujer  
 1.5. Cargo que desempeña: Psicóloga

**II. VALIDACIÓN:**

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIO Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
<b>CLARIDAD</b>	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					X
<b>OBJETIVIDAD</b>	Están expresados en conductas observables, medibles.				X	
<b>CONSISTENCIA</b>	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
<b>COHERENCIA</b>	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.					X
<b>PERTINENCIA</b>	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					X
<b>SUFICIENCIA</b>	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.					X
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>						
<b>SUMATORIA TOTAL</b>						

  
 Psic. Miriam Doza Damian  
 C.Ps.P. 09381

**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INVENTARIO DE ESTIMACIÓN  
DE AFRONTAMIENTO COPE - Breve**

**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Doza Damian Miriam Jacqueline  
 1.2. Grado Académico: Magister  
 1.3. Profesión: Psicóloga ..... Número de Colegiatura: 09381  
 1.4. Institución donde labora: Centro Emergencia Mujer  
 1.5. Cargo que desempeña: Psicóloga

**II. VALIDACIÓN:**

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIO Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
<b>CLARIDAD</b>	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.					X
<b>OBJETIVIDAD</b>	Están expresados en conductas observables, medibles.					X
<b>CONSISTENCIA</b>	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría					X
<b>COHERENCIA</b>	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				X	
<b>PERTINENCIA</b>	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.					X
<b>SUFICIENCIA</b>	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				X	
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>						
<b>SUMATORIA TOTAL</b>						



Psicóloga Miriam Doza Damian

C.P.S. 09381

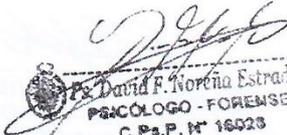
**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DE LA ESCALA DE BIENESTAR  
PSICOLÓGICO DE RYFF**

**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Noreña Estrada David F.  
 1.2. Grado Académico: Magister  
 1.3 Profesión: Psicólogo                      Número de Colegiatura: 16028  
 1.4. Institución donde labora: Unidad de Medicina Legal III-Junín  
 1.5. Cargo que desempeña: Psicólogo Forense

**II. VALIDACIÓN:**

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIO Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
<b>CLARIDAD</b>	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.				X	
<b>OBJETIVIDAD</b>	Están expresados en conductas observables, medibles.				X	
<b>CONSISTENCIA</b>	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
<b>COHERENCIA</b>	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				X	
<b>PERTINENCIA</b>	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				X	
<b>SUFICIENCIA</b>	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				X	
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>					28	
<b>SUMATORIA TOTAL</b>		28				

  
 Ps. David F. Noreña Estrada  
 PSICÓLOGO - FORENSE  
 C.Ps.P. N° 16028  
 FIRMA

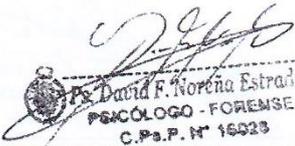
**INFORME DE JUICIO DE EXPERTOS DEL INVENTARIO DE ESTIMACIÓN  
DE AFRONTAMIENTO COPE - Breve**

**I. DATOS GENERALES:**

- 1.1. Apellidos y nombres del experto: Noreña Estrada David F.  
 1.2. Grado Académico: Magister  
 1.3 Profesión: Psicólogo                      Número de Colegiatura: 16028  
 1.4. Institución donde labora: Unidad de Medicina Legal III-Junín  
 1.5. Cargo que desempeña: Psicólogo Forense

**II. VALIDACIÓN:**

INDICADORES DE EVALUACIÓN	CRITERIO Sobre los ítems del instrumento	Deficiente	Malo	Regular	Bueno	Excelente
		1	2	3	4	5
<b>CLARIDAD</b>	Están formulados con lenguaje apropiado que facilita su comprensión.				X	
<b>OBJETIVIDAD</b>	Están expresados en conductas observables, medibles.				X	
<b>CONSISTENCIA</b>	Existe una organización lógica en los contenidos y relación con la teoría				X	
<b>COHERENCIA</b>	Existe relación de los contenidos con los indicadores de la variable.				X	
<b>PERTINENCIA</b>	Las categorías de respuestas y sus valores son apropiados.				X	
<b>SUFICIENCIA</b>	Son suficientes la cantidad y calidad de ítems presentados en el instrumento.				X	
<b>SUMATORIA PARCIAL</b>					28	
<b>SUMATORIA TOTAL</b>		28				

  
 Ps. David F. Noreña Estrada  
 PSICÓLOGO - FORENSE  
 C.Pa.P. N° 16028

FIRMA

## Anexo 6: Data de procesamiento de datos

	CENTRA DO_EMO CIÓN	CENTRAD O_PROBL EMA	EVIATIV O	PC_PRO BLEMA	cat_prob lema	PC_EMO CIÓN	cat_emocio n	PC_EVIT ARIVO	cat_evitac ión	ESTILOS_ESTRES	BIENEST AR_PSIC OLÓGIC..	cat_bienesta r	var
1	31	21	17	88	Alto	65	Medio	43	Bajo	Centrado en el problema	71	Inadecuado	
2	28	18	18	75	Alto	58	Medio	45	Bajo	Centrado en el problema	79	Regular	
3	27	14	17	58	Medio	56	Medio	43	Bajo	Centrado en el problema	77	Inadecuado	
4	29	16	17	67	Medio	60	Medio	43	Bajo	Centrado en el problema	70	Inadecuado	
5	28	19	18	79	Alto	58	Medio	45	Bajo	Centrado en el problema	93	Regular	
6	32	18	17	75	Alto	67	Medio	43	Bajo	Centrado en el problema	74	Inadecuado	
7	28	16	23	67	Medio	58	Medio	58	Medio	Centrado en el problema	86	Regular	
8	27	18	23	75	Alto	56	Medio	58	Medio	Centrado en el problema	78	Inadecuado	
9	30	16	16	67	Medio	63	Medio	40	Bajo	Centrado en el problema	83	Regular	
10	31	20	19	83	Alto	65	Medio	48	Bajo	Centrado en el problema	76	Inadecuado	
11	26	17	18	71	Medio	54	Medio	45	Bajo	Centrado en el problema	79	Regular	
12	26	16	21	67	Medio	54	Medio	53	Medio	Centrado en el problema	71	Inadecuado	
13	30	20	24	83	Alto	63	Medio	60	Medio	Centrado en el problema	93	Regular	
14	32	19	20	79	Alto	67	Medio	50	Medio	Centrado en el problema	62	Inadecuado	
15	16	10	12	42	Bajo	33	Bajo	30	Bajo	Centrado en el problema	71	Inadecuado	
16	24	21	20	88	Alto	50	Medio	50	Medio	Centrado en el problema	82	Regular	
17	22	14	15	58	Medio	46	Bajo	38	Bajo	Centrado en el problema	70	Inadecuado	
18	24	17	16	71	Medio	50	Medio	40	Bajo	Centrado en el problema	72	Inadecuado	
19	30	22	26	92	Alto	63	Medio	65	Medio	Centrado en el problema	82	Regular	
20	34	22	17	92	Alto	71	Medio	43	Bajo	Centrado en el problema	87	Regular	
21	23	17	14	71	Medio	48	Bajo	35	Bajo	Centrado en el problema	61	Inadecuado	
22	23	18	18	75	Alto	48	Bajo	45	Bajo	Centrado en el problema	79	Regular	
23	32	20	17	83	Alto	67	Medio	43	Bajo	Centrado en el problema	66	Inadecuado	
24	25	13	19	54	Medio	52	Medio	48	Bajo	Centrado en el problema	89	Regular	
25	27	16	18	67	Medio	56	Medio	45	Bajo	Centrado en el problema	53	Inadecuado	
26	26	14	21	58	Medio	54	Medio	53	Medio	Centrado en el problema	80	Regular	
27	29	16	24	67	Medio	60	Medio	60	Medio	Centrado en el problema	91	Regular	
28	27	15	22	63	Medio	56	Medio	55	Medio	Centrado en el problema	90	Regular	
29	23	17	20	71	Medio	48	Bajo	50	Medio	Centrado en el problema	66	Inadecuado	
30	28	19	22	79	Alto	58	Medio	55	Medio	Centrado en el problema	52	Inadecuado	

31	35	19	25	79	Alto	73	Medio	63	Medio	Centrado en el problema	58	Inadecuado
32	26	17	23	71	Medio	54	Medio	58	Medio	Centrado en el problema	70	Inadecuado
33	33	17	23	71	Medio	69	Medio	58	Medio	Centrado en el problema	109	Regular
34	33	19	21	79	Alto	69	Medio	53	Medio	Centrado en el problema	68	Inadecuado
35	29	17	22	71	Medio	60	Medio	55	Medio	Centrado en el problema	66	Inadecuado
36	25	19	28	79	Alto	52	Medio	70	Medio	Centrado en el problema	44	Inadecuado
37	25	15	20	63	Medio	52	Medio	50	Medio	Centrado en el problema	80	Regular
38	29	17	22	71	Medio	60	Medio	55	Medio	Centrado en el problema	63	Inadecuado
39	23	18	20	75	Alto	48	Bajo	50	Medio	Centrado en el problema	76	Inadecuado
40	24	13	20	54	Medio	50	Medio	50	Medio	Centrado en el problema	76	Inadecuado
41	26	20	12	83	Alto	54	Medio	30	Bajo	Centrado en el problema	70	Inadecuado
42	30	18	19	75	Alto	63	Medio	48	Bajo	Centrado en el problema	78	Inadecuado
43	30	18	22	75	Alto	63	Medio	55	Medio	Centrado en el problema	74	Inadecuado
44	28	17	16	71	Medio	58	Medio	40	Bajo	Centrado en el problema	65	Inadecuado
45	28	19	19	79	Alto	58	Medio	48	Bajo	Centrado en el problema	74	Inadecuado
46	27	24	25	100	Alto	56	Medio	63	Medio	Centrado en el problema	82	Regular
47	20	11	18	46	Bajo	42	Bajo	45	Bajo	Centrado en el problema	96	Regular
48	26	22	18	92	Alto	54	Medio	45	Bajo	Centrado en el problema	104	Regular
49	28	20	13	83	Alto	58	Medio	33	Bajo	Centrado en el problema	165	Adecuado
50	31	16	19	67	Medio	65	Medio	48	Bajo	Centrado en el problema	43	Inadecuado
51	27	24	23	100	Alto	56	Medio	58	Medio	Centrado en el problema	46	Inadecuado
52	28	17	18	71	Medio	58	Medio	45	Bajo	Centrado en el problema	71	Inadecuado
53	20	16	18	67	Medio	42	Bajo	45	Bajo	Centrado en el problema	68	Inadecuado
54	26	16	17	67	Medio	54	Medio	43	Bajo	Centrado en el problema	73	Inadecuado
55	24	17	16	71	Medio	50	Medio	40	Bajo	Centrado en el problema	71	Inadecuado
56	25	18	19	75	Alto	52	Medio	48	Bajo	Centrado en el problema	108	Regular
57	31	16	20	67	Medio	65	Medio	50	Medio	Centrado en el problema	77	Inadecuado
58	15	12	13	50	Medio	31	Bajo	33	Bajo	Centrado en el problema	69	Inadecuado
59	24	17	17	71	Medio	50	Medio	43	Bajo	Centrado en el problema	52	Inadecuado
60	32	20	23	83	Alto	67	Medio	58	Medio	Centrado en el problema	66	Inadecuado
61	30	20	14	83	Alto	63	Medio	35	Bajo	Centrado en el problema	69	Inadecuado
62	20	17	15	71	Medio	42	Bajo	38	Bajo	Centrado en el problema	73	Inadecuado
63	28	23	17	96	Alto	58	Medio	43	Bajo	Centrado en el problema	62	Inadecuado
64	25	17	21	71	Medio	52	Medio	53	Medio	Centrado en el problema	68	Inadecuado
65	24	16	24	67	Medio	50	Medio	60	Medio	Centrado en el problema	93	Regular
66	28	15	18	63	Medio	58	Medio	45	Bajo	Centrado en el problema	71	Inadecuado



**Anexo 7: Consentimiento informado****CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN SOLDADOS DEL BATALLÓN OLLANTAYTAMBO N°03, LA MERCED - 2021”, mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: “MENDOZA SÁNCHEZ ESTHER ISABEL” y “ZUASNABAR MARIANO SUSY”

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, .....05..... de noviembre... 2021.



*Clara Jua*  
 (PARTICIPANTE)  
 Apellidos y nombres: *Concepción González Angel*  
 N° DNI: *76510672*

**1. Responsable de investigación**

Apellidos y nombres: MENDOZA SÁNCHEZ ESTHER ISABEL  
 D.N.I. N° 42176610  
 N° de teléfono/celular: 948636496  
 Email: iley7231@gmail.com  
 Firma:

**2. Responsable de investigación**

Apellidos y nombres: ZUASNABAR MARIANO SUSY  
 D.N.I. N° 48061791  
 N° de teléfono/celular: 929625017  
 Email: susyzuasnabarm@gmail.com  
 Firma:

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN SOLDADOS DEL BATALLÓN OLLANTAYTAMBO N°03, LA MERCED - 2021”, mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: “MENDOZA SÁNCHEZ ESTHER ISABEL” y “ZUASNABAR MARIANO SUSY”

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, .....<sup>5</sup>..... de .....<sup>10</sup>..... Noviembre 2021.



*[Handwritten signature]*

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: *Mishari. Mayore. Frost*

N° DNI: *60.0835.82*

**1. Responsable de investigación**

Apellidos y nombres: MENDOZA SÁNCHEZ ESTHER ISABEL

D.N.I. N° 42176610

N° de teléfono/celular: 948636496

Email: *iley7231@gmail.com*

Firma:

**2. Responsable de investigación**

Apellidos y nombres: ZUASNABAR MARIANO SUSY

D.N.I. N° 48061791

N° de teléfono/celular: 929625017

Email: *susyzuasabarm@gmail.com*

Firma:

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Luego de haber sido debidamente informada/o de los objetivos, procedimientos y riesgos hacia mi persona como parte de la investigación denominada “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN SOLDADOS DEL BATALLÓN OLLANTAYTAMBO N°03, LA MERCED - 2021”, mediante la firma de este documento acepto participar voluntariamente en el trabajo que se está llevando a cabo conducido por los investigadores responsables: “MENDOZA SÁNCHEZ ESTHER ISABEL” y “ZUASNABAR MARIANO SUSY”

Se me ha notificado que mi participación es totalmente libre y voluntaria y que aún después de iniciada puedo rehusarme a responder cualquiera de las preguntas o decidir suspender mi participación en cualquier momento, sin que ello me ocasione ningún perjuicio. Asimismo, se me ha dicho que mis respuestas a las preguntas y aportes serán absolutamente confidenciales y que las conocerá sólo el equipo de profesionales involucradas/os en la investigación; y se me ha informado que se resguardará mi identidad en la obtención, elaboración y divulgación del material producido.

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que todas las preguntas acerca del estudio o sobre los derechos a participar en el mismo me serán respondidas.

Huancayo, .....05..... de Noviembre 2021.



*[Handwritten signature]*

(PARTICIPANTE)

Apellidos y nombres: *NOYA HAZTA JUAN JOSÉ*

N° DNI: *81749543*

**1. Responsable de investigación**

Apellidos y nombres: MENDOZA SÁNCHEZ ESTHER ISABEL  
D.N.I. N° 42176610  
N° de teléfono/celular: 948636496  
Email: iley7231@gmail.com  
Firma:

**2. Responsable de investigación**

Apellidos y nombres: ZUASNABAR MARIANO SUSY  
D.N.I. N° 48061791  
N° de teléfono/celular: 929625017  
Email: susyzuasnabarm@gmail.com  
Firma:

**Anexo 8: Declaración de confidencialidad**

**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

**DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD**

Yo MENDOZA SÁNCHEZ ESTHER ISABEL, identificado (a) con DNI N°42176610 egresado la escuela profesional de PSICOLOGÍA, vengo implementando el proyecto de tesis titulado “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ÉSTRES EN SOLDADOS DEL BATALLÓN OLLANTAYTAMBO N°03, LA MERCED - 2021”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, veinte de setiembre del 2021.



Huella Digital

Apellidos y nombres: MENDOZA SÁNCHEZ

ESTHER ISABEL

**Responsable de investigación**



UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

---

### DECLARACIÓN DE CONFIDENCIALIDAD

Yo ZUASNABAR MARIANO SUSY, identificado (a) con DNI N°48061791 egresado la escuela profesional de PSICOLOGÍA, vengo implementando el proyecto de tesis titulado “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ÉSTRES EN SOLDADOS DEL BATALLÓN OLLANTAYTAMBO N°03, LA MERCED - 2021”, en ese contexto declaro bajo juramento que los datos que se generen como producto de la investigación, así como la identidad de los participantes serán preservados y serán usados únicamente con fines de investigación de acuerdo a lo especificado en los artículos 27 y 28 del Reglamento General de Investigación y en los artículos 4 y 5 del Código de Ética para la investigación Científica de la Universidad Peruana Los Andes , salvo con autorización expresa y documentada de alguno de ellos.

Huancayo, veinte de setiembre del 2021.



Apellidos y nombres: ZUASNABAR MARIANO

SUSY

**Responsable de investigación**

## Carta de autorización



*"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"*  
*"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de independencia"*  
*"Perú suyunchikpa Iskay Pachak Watan: iskay pachak watañan qispisqanmanta karun"*

La Merced, 08 de Setiembre del 2021

Oficio N° 1878 /S-1/B Ing Const N° 3/02.00

Señor (a) MENDOZA SANCHEZ Esther Isabel y ZUASNABAR MARIANO Susy,

Asunto : Aplicación de instrumentos sobre "BIENESTAR PSICOLOGICO y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS".

Ref. : Solicitud dirigida al SR. GRAL DE BRIG CMDTE GRAL DEL AGRUPING "PRG".

Tengo el agrado de dirigirme a Ud, en atención al documento de la referencia, para manifestarle lo siguiente:

1. Este Comando ha estudiado desde el punto de vista la solicitud presentada al Batallón de Ingeniería de Construcción "OLLANTAYTAMBO" N° 3, solicitando autorización para la aplicación de instrumentos por concepto de Tesis "**BIENESTAR PSICOLOGICO y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS**" dirigido al personal militar, a fin de que cada uno mejore sus capacidades.
2. De conformidad a lo dispuesto en el documento de la referencia este Comando emite **OPINIÓN FAVORABLE** para la Autorización de la aplicación de instrumentos por concepto de Tesis.
3. Asimismo, se exhorta extremar al personal encargado de las medidas preventivas contra el COVID - 19.

Dios guarde a Ud.



Q-223915378-0+  
 Christian Arturo RODRIGUEZ PINO  
 Tte Cpl Ing  
 Comandante del B ING CONST N° 3

## Compromiso de autoría



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

---

**COMPROMISO DE AUTORÍA**

Yo, Esther Isabel Mendoza Sánchez identificado con DNI N° 42176610, egresado de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, me COMPROMETO a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN SOLDADOS DEL BATALLÓN OLLANTAYTAMBO N°03, LA MERCED - 2021”, se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, autoplagio, etc., y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi AUTORÍA y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 13 de Diciembre del 2022.



A handwritten signature in blue ink, appearing to read "Esther I. Mendoza S.", written over a horizontal line.

Esther Isabel Mendoza Sánchez

DNI N°742176610



**UNIVERSIDAD PERUANA LOS ANDES**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**DIRECCIÓN DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**

---

**COMPROMISO DE AUTORÍA**

Yo, Susy Zuasnabar Mariano identificado con DNI N° 48061791, egresado de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Peruana Los Andes, me COMPROMETO a asumir las consecuencias administrativas y/o penales que hubiera lugar si en la elaboración de mi investigación titulada “BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN SOLDADOS DEL BATALLÓN OLLANTAYTAMBO N°03, LA MERCED - 2021”, se haya considerado datos falsos, falsificación, plagio, autoplagio, etc., y declaro bajo juramento que el trabajo de investigación es de mi AUTORÍA y los datos presentados son reales y he respetado las normas internacionales de citas y referencias de las fuentes consultadas.

Huancayo, 13 de Diciembre del 2022.



---

Susy Zuasnabar Mariano  
DNI N°48061791

**Anexo 9:** Fotos de la aplicación de los instrumentos





