



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA, 2023

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Autor

Cabrera Huamán, Edwin Alberto

Asesor

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

ORCID: 0000-0001-5748-6126

Jurado

Valdez Sena, Lucía Emperatriz

Del Rosario Pacherrres, Orlando

Capa Luque, Walter

Lima – Perú

2026

PROGRAMA DE INDUCCIÓN Y CAPACITACIÓN INSTITUCIONAL COMO HERRAMIENTAS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CALIDAD DEL SERVICIO EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA

INFORME DE ORIGINALIDAD

10%	9%	3%	4%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal	1 %
	Trabajo del estudiante	
2	repositorio.usil.edu.pe	1 %
	Fuente de Internet	
3	www.coursehero.com	1 %
	Fuente de Internet	
4	repositorio.unfv.edu.pe	1 %
	Fuente de Internet	
5	neptuno.pucp.edu.pe	1 %
	Fuente de Internet	
6	bibliotecaunapec.blob.core.windows.net	<1 %
	Fuente de Internet	
7	bibliotecadigital.univalle.edu.co	<1 %
	Fuente de Internet	
8	www.bdntraining.com	<1 %
	Fuente de Internet	
9	alejandria.poligran.edu.co	<1 %
	Fuente de Internet	
10	hdl.handle.net	<1 %
	Fuente de Internet	
11	www.slideshare.net	<1 %
	Fuente de Internet	



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
TRABAJADORES DE UNA EMPRESA PRIVADA, 2023

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Autor

Cabrera Huamán, Edwin Alberto

Asesor

Castillo Gómez, Gorqui Baldomero

ORCID: 0000-0001-5748-6126

Jurado

Valdez Sena, Lucía Emperatriz

Del Rosario Pacherras, Orlando

Capa Luque, Walter

Lima – Perú

2026

Dedicatoria

A Dios, que, pese a todo, se presentó como guía en mi camino, a mis padres, amigos y familiares por darme su apoyo incondicionalmente.

Agradecimiento

Quiero expresar mi gratitud, a todas las personas que estuvieron involucradas y presente en la etapa universitaria, por su soporte, orientación y motivación para lograr alcanzar mis metas académicas.

A mis padres y familiares que siempre fueron la motivación e inspiración para este logro de muchos más que están por llegar a mi vida.

También me siento agradecido con la vida, por darme la oportunidad de caer y aprender, me facilitan oportunidades de mejora día a día.

ÍNDICE

Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1. Descripción y formulación del problema.....	1
1.2. Antecedentes.....	3
1.3. Objetivos.....	8
1.3.1. <i>Objetivo general</i>	9
1.3.2. <i>Objetivos específicos</i>	9
1.4. Justificación.....	9
1.5. Hipótesis.....	9
1.5.1. <i>Hipótesis general</i>	9
1.5.2. <i>Hipótesis específicas</i>	10
II. MARCO TEÓRICO.....	11
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación	11
III. MÉTODO.....	19
3.1. Tipo de investigación.....	19
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	19
3.3. Variables.....	19
3.4. Población y muestra.....	20
3.5. Instrumentos.....	20
3.6. Procedimientos	22
3.7. Análisis de datos.....	22

3.8.	Consideraciones éticas.....	22
IV.	RESULTADOS.....	23
V.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	27
VI.	CONCLUSIONES.....	31
VII.	RECOMENDACIONES.....	32
VIII.	REFERENCIAS.....	33
IX.	ANEXOS.....	39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estadística descriptiva de la variable bienestar psicológico.....	23
Tabla 2. Estadística descriptiva de la variable estilos de afrontamiento.....	23
Tabla 3. Correlación entre las variables de estudio de bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés.....	24
Tabla 4. Correlación entre las variables de estudio de bienestar psicológico y estilos de afrontamiento centrados en el problema.....	25
Tabla 5. Correlación entre las variables de estudio de bienestar psicológico y estilos de afrontamiento centrados en la emoción.....	25
Tabla 6. Correlación entre las variables de estudio de bienestar psicológico y estilos de afrontamiento menos útil.....	26
Tabla 7. Prueba de validez.....	42

RESUMEN

El objetivo principal de la investigación consiste en determinar la relación entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023. Para dicho efectos, la metodología utilizada corresponde al enfoque cuantitativo de tipo básica, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional, para el desarrollo del estudio se empleó dos cuestionarios: Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS-J y Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), la población está constituida por 350 trabajadores y una muestra de 220 trabajadores de una empresa privada, 2023. En los resultados, se halló un valor de $r = .678$ y $p = .000$, lo que refiere que existe correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023. En tal sentido, se concluye que, el bienestar psicológico está relacionado con la actitud asertiva y positiva que los trabajadores manifiestan en relación a sus vidas, a la confianza que propician y a su adaptabilidad a diversas situaciones y, por tanto, facilitará al mejor desarrollo de afrontar situaciones complejas de la vida diaria.

Palabras clave: Bienestar psicológico, estilos de afrontamientos, afrontamiento en trabajadores

ABSTRACT

The main objective of the research is to determine the relationship between psychological well-being and coping styles to stress in workers of a private company, 2023. For this purpose, the methodology used corresponds to the quantitative approach of basic type, with a non-experimental design, cross-sectional and correlational scope, for the development of the study two questionnaires were used: Psychological Well-Being Scale - BIEPS-J and Questionnaire of Coping Modes to Stress (COPE), the population is constituted by 350 workers and a sample of 220 workers of a private company, 2023. In the results, a value of $r = .678$ and $p = .000$ was found, which refers that there is a statistically significant correlation, of a positive type, between psychological well-being and coping styles to stress in workers of a private company, 2023. In this sense, it is concluded that psychological well-being is related to the assertive and positive attitude that workers show in relation to their lives, to the confidence they foster and to their adaptability to various situations and, therefore, it will facilitate the better development of coping with complex situations of daily life.

Keywords: Psychological well-being, coping styles, coping in workers

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Descripción y formulación del problema

En el contexto actual, el estrés se ha convertido en una experiencia frecuente dentro de la vida cotidiana y laboral; no obstante, su manifestación y repercusión varían de acuerdo con la percepción, frecuencia e intensidad con la que cada individuo enfrenta las situaciones problemáticas. En el ámbito organizacional, el estrés surge como respuesta a múltiples demandas y exigencias que impactan directamente en la salud física y psicológica de los trabajadores, quienes deben adaptarse continuamente a escenarios complejos para desempeñarse de manera eficiente y activa. Estas exigencias pueden generar tanto incertidumbre como experiencias gratificantes, dependiendo de los recursos personales y estrategias de afrontamiento que posea el individuo (Urbano, 2022). En este sentido, la forma en que se afronta el estrés cumple un rol fundamental, ya que determina si dichas demandas serán percibidas como amenazas o como oportunidades de crecimiento personal y profesional.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) define la salud psicológica como un estado de bienestar integral que permite a la persona reconocer sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad. Desde esta perspectiva, el bienestar psicológico no solo implica la ausencia de trastornos mentales, sino también la capacidad de establecer relaciones positivas con el entorno, tomar decisiones adecuadas y experimentar satisfacción con el propio proyecto de vida. Por ello, las estrategias de afrontamiento al estrés se convierten en un elemento clave para preservar dicho bienestar, ya que facilitan la regulación emocional y la adaptación ante situaciones adversas.

Asimismo, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2018) señala que una proporción significativa de la población trabajadora se encuentra expuesta a riesgos psicosociales

derivados de altas responsabilidades, presión laboral y demandas cognitivas constantes, factores que incrementan la probabilidad de desarrollar alteraciones a nivel psicológico y social. Estas condiciones, cuando no son gestionadas adecuadamente, pueden limitar el desarrollo personal, afectar la calidad de vida y deteriorar el bienestar psicológico de los trabajadores.

En el contexto peruano, las exigencias laborales y sociales demandan que los colaboradores cuenten con habilidades de afrontamiento eficaces para responder a los distintos escenarios que influyen en su estabilidad emocional. El Ministerio de Salud (MINSA, 2019) reporta que aproximadamente el 40 % de los trabajadores presenta algún tipo de trastorno mental, como ansiedad, estrés o depresión, lo que evidencia la necesidad de fortalecer los recursos psicológicos en el ámbito laboral. Estudios previos indican que las experiencias, relaciones interpersonales y aprendizajes adquiridos influyen significativamente en la manera en que los individuos enfrentan el estrés; destacándose el afrontamiento centrado en el problema como una de las estrategias más utilizadas en la población laboral, debido a su orientación hacia la búsqueda de soluciones y el manejo activo de las dificultades (Tacca y Tacca, 2019).

Por otro lado, los trabajadores se ven expuestos a preocupaciones relacionadas con la estabilidad laboral, los ingresos económicos, las expectativas de éxito y el reconocimiento social, lo cual incrementa los niveles de estrés y puede afectar negativamente su bienestar psicológico. La sociedad contemporánea se caracteriza por una constante presión por el rendimiento, la competitividad y la optimización del tiempo, lo que exige a las personas mantenerse en un estado permanente de adaptación y búsqueda de recursos personales (Salas, 2018). Además, factores contextuales como la violencia, la inseguridad ciudadana y la escasez de oportunidades laborales actúan como estresores adicionales que pueden desencadenar afecciones emocionales, enfermedades psicosomáticas y un deterioro progresivo de la salud mental.

La OMS (2025) advierte que los problemas de salud mental continúan representando un desafío a nivel global, evidenciado en el incremento de conductas de riesgo en población adulta joven. En este marco, las estrategias de afrontamiento al estrés adquieren especial relevancia, ya que se construyen a partir de las experiencias previas y permiten a las personas enfrentar situaciones conocidas o novedosas de manera más adaptativa. No obstante, la efectividad de dichas estrategias dependerá de la interpretación subjetiva del contexto, las vivencias personales y los recursos psicológicos disponibles, lo que explica la diversidad de respuestas ante una misma situación estresante (Matalinares et al., 2016).

En tanto, se plantea la siguiente formulación del problema ¿Cuál es la relación entre bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023?

1.2. Antecedentes

Urbano (2019) realizó un estudio orientado a determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en un grupo de estudiantes de la escuela de líderes de Lima Norte, 2017., donde utilizaron el cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés y la escala de bienestar psicológico, la investigación empleó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con diseño no experimental correlacional y transversal. Asimismo, los cuestionarios aplicados corresponden a los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico. En los resultados se halló un valor de $R = 0.981$ que sostiene la existencia de una correlación de tipo alta entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en un grupo de estudiantes de la escuela de líderes de Lima Norte, 2017.

Fujiki (2016) realizó un estudio orientado a conocer los estilos de afrontamiento en adultos en Lima Metropolitana, el objetivo del estudio corresponde a conocer la correlación de los estilos

de afrontamientos, uno de los objetivos a responder se orienta a: la correlación del estilo de afrontamiento menos útil en adultos en Lima Metropolitana., dónde emplearon el cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés, la investigación utilizó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con diseño no experimental correlacional y transversal. Asimismo, el cuestionario aplicado corresponde a los estilos de afrontamiento al estrés. En los resultados se halló un valor de $R= 0.738$, lo que sostiene una correlación positiva entre el estilo de afrontamiento menos útil en adultos en Lima Metropolitana.

Paredes y Hacha (2020) presentaron un estudio que tiene por finalidad determinar la relación entre estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de Psicología de una universidad estatal de Arequipa, la muestra fue de 70 estudiantes de ambos sexos, la investigación es de enfoque cuantitativo de tipo descriptivo con diseño no experimental correlacional y transversal. Asimismo, se aplicó el cuestionario de estrategias de estrés COPE y la escala de bienestar psicológico Ryff, se halló en los resultados un (32.9%) de Bienestar Psicológico bajo, mientras en contraposición, un (24.3%) presentan un nivel de Bienestar Psicológico normal alto y el (12.9%), presentan un nivel de Bienestar Psicológico alto, además, la estrategia de afrontamiento de planificación se relaciona directa y significativamente con la autonomía ($r= .236$; $p= .049$). La postergación del afrontamiento se relaciona inversa y significativamente con la autonomía ($r= -.292$; $p= .014$) y el dominio del entorno ($r= -.294$; $p= .013$). La búsqueda de apoyo social se relaciona inversa y significativamente con la autoaceptación ($r= -.259$; $p= .030$) y la autonomía ($r= -.247$; $p= .039$).

Tacca y Tacca (2019) realizaron un estudio con el propósito de conocer la relación entre el estilo de afrontamiento y el bienestar psicológico de estudiantes de postgrado, la investigación fue cuantitativa, correlacional, transversal y con una muestra de 158 estudiantes, utilizaron el

Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico, los resultados indican que las relaciones entre el bienestar psicológico con el estilo centrado en el problema y el bienestar psicológico con el estilo centrado en las emociones con valores de $r=.56$ y $r=.50$, fueron positivas y grandes. Además, ambos estilos de afrontamiento presentan correlaciones significativas y directas con las seis dimensiones del bienestar psicológico; es importante destacar que, entre el estilo de afrontamiento centrado en el problema y las dimensiones de bienestar psicológico: dominio del entorno y propósito de vida, se presentaron correlaciones grandes.

Salas (2018) buscó determinar si existe relación entre el afrontamiento del estrés, bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios, el estudio se realizó con una muestra de 149 alumnos, a través de un estudio con diseño no experimental descriptivo correlacional transversal, se utilizó el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés- CAE, la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS) y el inventario de inteligencia emocional de Barón Ice, los resultados que se obtuvieron fue que el 50.3% de los estudiantes emplean muchas estrategias de afrontamiento al estrés, 26.2 % algunas ocasiones, y 23.5% siempre emplean estrategias para afrontar el estrés; además, el 51.0% de los estudiantes tuvo nivel bajo de bienestar psicológico, 30.2% muy bajo nivel de bienestar psicológico y el 18.8% nivel promedio de bienestar psicológico, hallando que el afrontamiento al estrés se relaciona de manera significativa con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP, 2016 con una correlación baja positiva de 0.363338 y un nivel de significación ($p=0.02146 < .05$).

Guzmán y Santa Cruz (2016) realizaron una investigación que tuvo como finalidad determinar la relación entre las variables entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento anexadas al proceso de noviazgo, en el estudio participaron 252 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca. Los resultados del estudio indican que la variable bienestar

psicológico general presenta un rango promedio de 52%, nivel bajo con 32% y un 16 con rango alto.

Matalinares et al. (2016) realizaron una investigación que tenía como objetivo establecer la relación entre los modos de afrontamiento de estrés y el bienestar psicológico, se evaluó a 934 estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, mediante un estudio no experimental, transaccional – correlacional, se aplicó la Escala de modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), en los resultados se halló una correlación directa entre la variable Modos de Afrontamiento y la dimensión Propósito de Vida y en la dimensión “Estilos de afrontamiento centrado en el problema” se encontró correlaciones directas con todas las dimensiones del Bienestar psicológico. Con relación a la dimensión “Estilos de afrontamiento centrado en la emoción” hay correlación directa con las dimensiones relaciones positivas y propósito de Vida. En contraste, la dimensión “Otros estilos de afrontamiento” se relaciona de forma inversa con todas las dimensiones del Bienestar psicológico. que existe relación directa y significativa entre las variables. Asimismo, se hallaron datos de los estilos de afrontamiento al estrés que corresponden a niveles predominantes de rango medio, lo que implica que los estudiantes universitarios adoptan diferentes formas de llevar una situación determinada.

Harvey et al. (2021) llevaron a cabo un estudio que busco identificar si existe asociación entre bienestar psicológico y las diferentes estrategias de afrontamiento frente al impacto psicosocial de la COVID 19 en universitarios, con una muestra de 201 estudiantes universitarios del ser- occidente de Colombia, a través de un estudio cuantitativo, no experimental de tipo descriptivo- correlacional y trasversal, se administró la escala Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Coping- modificada, en lo que respecta a las estrategias de afrontamiento se identificó que las más empleadas por los estudiantes fueron solución de problemas (3,89%),

reevaluación positiva (3,75%), evitación emocional (3,46%) y evitación cognitiva (3,33%). En menor medida los sujetos emplearon estrategias de afrontamiento como la búsqueda de apoyo profesional (2,32%) y espera (2,61%). Asimismo, existe una correlación directa estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento tales como solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación.

Meneses y Medina (2019) realizaron una investigación para determinar la correlación existente entre el bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento en estudiantes de la universidad de Santo Tomás con una muestra de 313 estudiantes, con diseño de investigación cuantitativa, no experimental con tipo correlacional, se utilizó la Escala de afecto positivo y afecto negativo, Escala de satisfacción con la vida y el inventario de Afrontamiento para adultos, Se concluye que los estudiantes de la Universidad Santo Tomas presentan un nivel alto de Bienestar Subjetivo y mayor utilización de Estilos de Afrontamiento orientadas a la resolución de conflictos con una estrategia enfocada en la emoción, en cuanto a las diferencias de sexo, se concluye que en los hombres predominan las estrategias orientadas a la resolución de problemas y presentan mayor bienestar subjetivo, mientras que en las mujeres existe mayor utilización de estilos de afrontamiento orientadas a la emoción, por otro lado, se reporta mayor bienestar psicológico en el grupo con edades de 24- 30 años, mientras que en el grupo de 18 – 23 años se reporta mayor satisfacción con la vida, en ambos grupos predomina el uso de estrategias orientadas en la emoción, sin embargo, el grupo de 24- 30 años presento mayor uso de la estrategia búsqueda de recompensas, siendo así que se concluyó que el uso de esta estrategia influye de forma directa en el bienestar subjetivo.

Calvarro (2016) planteó relacionar el bienestar psicológico, el estrés percibido y las estrategias de afrontamiento, participando 106 jóvenes, mediante diseño no experimental y alcance

correlacional, utilizando la Escala de Bienestar Psicológico, el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), Los resultados mostraron que los jóvenes que percibieron mayores niveles de estrés, tenían un menor nivel de bienestar psicológico y empleaban más las estrategias “autocrítica”, “expresión emocional”, “pensamiento desiderativo” y “retirada social”. Las mujeres manifestaron mayores niveles de estrés percibido que los hombres y tenían preferencia por las estrategias “expresión emocional” y “apoyo social”, mientras que los chicos optan por la “retirada social”. El estrés percibido es la variable que más contribuye a explicar el bienestar psicológico.

1.3. Objetivos

1.3.1. *Objetivo general*

Determinar la relación entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023.

1.3.2. *Objetivos específicos*

- Conocer los niveles de bienestar psicológico en trabajadores de una empresa privada, 2023.
- Conocer los niveles de los estilos de afrontamiento en trabajadores de una empresa privada, 2023.
- Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en el problema en trabajadores de una empresa privada, 2023.
- Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción en trabajadores de una empresa privada, 2023.
- Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento menos útiles en trabajadores de una empresa privada, 2023.

1.4. Justificación

A nivel teórico, la actual investigación presenta la importancia de las variables bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, a un rango macro como a los factores de las dimensiones ambas variables. En la investigación se tomó en cuenta la teoría del autor Casullo (2002, citado en Paramo et al., 2011), quien hace referencia al bienestar psicológico como una apreciación de los aspectos a nivel fisiológico, psicológico y social que se orientan a propiciar un estado de realización personal. Asimismo, en la variable estilos de afrontamiento, se plantea la teoría de Lazarus y Folkman (1999), quienes plantearon dos estilos centrados en la emoción y el problema, es así como el estudio se orienta en estas dos teorías para dar respuesta a los objetivos planteados. La investigación realizada a la población laboral es importante, dado al rol que desempeñan para la sociedad como eje de progreso y sucesión del individuo en su contexto. Por ello, es importante conocer la relación entre las variables de estudio.

A nivel práctico, a través de los resultados obtenidos en la investigación se obtendrá mayor conocimiento sobre la relación de ambas variables, ello nos permitirá proyectar técnicas y estrategias para afrontar la situación de forma óptima.

A nivel social, facilitará datos importantes, pues permitirá promover y fomentar la participación de las comunidades a partir de los hallazgos y fomentar la promoción en la salud mental con el fin de favorecer a la misma.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis general

H1: Existe relación entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023.

HO: No existe relación entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés

en trabajadores de una empresa privada, 2023.

1.5.2. Hipótesis específicas

H2: Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en el problema en trabajadores de una empresa privada, 2023.

HO: No existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en el problema en trabajadores de una empresa privada, 2023.

H2: Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción en trabajadores de una empresa privada, 2023.

HO: No existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción en trabajadores de una empresa privada, 2023.

H3: Existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento menos útiles en trabajadores de una empresa privada, 2023.

HO: No existe relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento menos útiles en trabajadores de una empresa privada, 2023.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas

2.1.1. *Bienestar psicológico*

El bienestar psicológico se define como la capacidad de relacionarse con los demás de forma positiva y se construye con las experiencias vividas, las personas pueden identificarlo como una forma de motivación intrínseca (Sandoval et al., 2017).

Casullo (2002, como se citó en Salas, 2018) refiere que el bienestar psicológico “es la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal”.

Además, Castro (2009) refiere que el bienestar psicológico es el estado de realización del potencial de una persona. Permite determinar los resultados alcanzados según las experiencias o situaciones que afrontó el individuo a lo largo de su vida (como se citó en Campos, 2018).

Por otro lado, según Díaz (2006) es la capacidad de satisfacción que experimenta la persona sin importar el pasado que haya vivido. Asimismo, se basa en desarrollar las competencias del individuo para tener un funcionamiento positivo (como se citó en Delgado y Tejeda, 2020)

Ballesteros et al. (2006) menciona, con el transcurso de los años, al término bienestar se le ha acuñado diversas definiciones, incluso se ha utilizado como sinónimo de autoconcepto, felicidad, salud mental, aunque los significados de estas palabras no tienen similitud.

También Ryff (1995) señala que el bienestar psicológico “es el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido” (p. 67). (citado en Quispe y Chinarro, 2015).

2.1.2. Teorías complementarias

A. Teoría Casullo. Para el estudio de la variable bienestar psicológico se toma como

marco teórico referencial la teoría de Casullo (2002, como se citó en Páramo et al., 2011) quien señala que el bienestar psicológico es la valoración de los aspectos físico, mental y social que permiten generar un estado de desarrollo y realización personal. Asimismo, plantea que existen 6 dimensiones que integran el bienestar psicológico:

- Autonomía: Es el sentido de determinación que pueda tener uno sobre sí mismo y su vida.
- Auto aceptación: Es la evaluación positiva que el individuo tiene de su presente y pasado.
- Propósito de vida: consiste en considerar que la vida tiene un significado, la existencia de un propósito para la propia existencia.
- Relaciones positivas con otros: Tener y desarrollar relaciones cálidas con otras personas.
- Dominio del entorno: Tiene que ver con la capacidad que tiene la persona para manejarse de forma efectiva frente a las situaciones que acontecen.
- Crecimiento personal: Cuando el individuo experimenta sentimientos de logro, crecimiento y desarrollo.

B. Teoría de la Autodeterminación. Ryan y Deci (2000, como se citó en Quispe y Chinarro, 2015) indican que la teoría de la autodeterminación, sostienen que todo ser humano tiene la posibilidad de cambiar situaciones negativas y la capacidad de controlar sus vidas. Permitiendo tomar decisiones positivas que modifiquen sucesos negativos o simplemente no accionar ante las situaciones, lo cual determinaría parte de los factores sociales donde se desenvuelven y actúan. Es decir, el contexto social influye en gran manera, ya que impulsa o dificulta los procesos positivos.

Modelo Universalista. Diener y Larsen (1991) se basan en el modelo universalista, donde el individuo adquiere un buen bienestar psicológico, cuando logra conseguir los objetivos que satisfacen sus necesidades fundamentales para su desarrollo, es así como las personas que alcanzan

a satisfacer sus necesidades; como: el aprendizaje, el ciclo vital y el poder de controlar eficientemente sus emociones, facilitará en la persona lograr su bienestar, en los diferentes contextos de su vida.

Por otra parte, Ryan et al. (1996, como se citó en Salas, 2018) refieren que hay algunas necesidades básicas de carácter universal en todas las personas (competencia, relaciones, autonomía), las cuales señalan, que la persona va logrando obtener esas necesidades a través del tiempo; además, las necesidades intrínsecas en las personas son: autonomía, crecimiento personal mismo.

C. Modelo multidimensional: Carol Ryff. Salas (2018) indica que en su modelo multidimensional del bienestar psicológico menciona que cada dimensión representa un desafío diferente para las personas que buscan alcanzar un desarrollo humano óptimo, por lo cual, las valoraciones cognitivas están presentes cuando se alcanza un objetivo y a su vez influye en las conductas realizadas hacia las metas; de esta manera, las personas con buen bienestar psicológico se plantean metas asequibles, que les permitirán satisfacción y bienestar. Este modelo propone que el buen funcionamiento está integrado por múltiples dimensiones que permiten a las personas poder alcanzar la valorización de aquello que lograron en el transcurso de su vida. De ahí que, el bienestar psicológico es el resultado de haber afrontado eficientemente los momentos en el cual se ha enfrentado situaciones difíciles, al mismo tiempo, la persona al desarrollar un buen bienestar psicológico va a tener la capacidad de enfrentar los desafíos y hallar la mejor estrategia para anteponerse a los sucesos que se afronta en el día a día.

2.1.3. Estilos de afrontamiento

Córdova y Sulca (2018) reportan que el afrontamiento es el esfuerzo a nivel cognitivo que está orientado en la acción que tomará la persona para tolerar, reducir o dominar las situaciones

que debe enfrentar, las cuales muchas veces exceden los recursos que tiene el individuo.

Asimismo, el afrontamiento es lo que la persona realiza o piensa en relación con una situación en particular. Hay dos tipos de afrontamiento, el afrontamiento dirigido al problema que sirve para ir directamente a la fuente, es decir la persona va a considerar que hace algo eficaz, el afrontamiento dirigido a la emoción se basa en regular las emociones generadas por la situación que enfrenta y se da cuando la demanda se mantiene constante por mucho tiempo.

Cabe mencionar que ningún estilo es mejor que el otro y la efectividad se determinará según la situación y los resultados si son a corto o largo plazo (Salas, 2018).

Fujiki (2016) menciona que es el cambio a nivel cognitivo y conductual que atraviesa la persona para responder a un suceso o situación que debe afrontar, estas demandas pueden ser internas o externas. Asimismo, es un proceso dinámico; ya que, va a responder a los distintos desafíos sean objetivos y subjetivos.

Cadena (2012) Es así como toda situación va a generar una motivación intrínseca para que el individuo busque recursos para enfrentar las diferentes situaciones ya sea positivas o negativas, cabe señalar que estas situaciones van a estar ligadas a reacciones emocionales y procesos cognitivos, es decir la demanda no es la que genera la conducta sino la percepción de la persona a la situación que atraviesa.

Por ello, Cadena (2012) menciona que el afrontamiento se vuelve un proceso adaptativo y moldeable, pues quien adopte algún estilo de afrontamiento va a tener la capacidad de manejarlo para hallar el mejor resultado, cómo se mencionó, al tener una respuesta de una situación en particular, permite al ser humano de forma automática implementar la misma respuesta para situaciones similares, generando que disminuya la cognición requerida, pues al enfrentarse por primera vez a una nueva situación la cognición será mayor para buscar la herramienta que calce en

la situación que se afronta, pero al volverse una experiencia aprendida este proceso será mínimo. También, al ser adaptativa va a permitir que la persona se pueda enfrentar a las demandas internas y externas alcanzando a controlar la parte inicial en beneficio del sujeto y su entorno.

A. Teoría de Lazarus y Folkman. Para el estudio de la variable Estilos de Afrontamiento se considera la teoría de Lazarus y Folkman (1999) quienes plantean dos tipos de afrontamiento:

El estilo de Afrontamiento centrado en el Problema: Solano (2012) su función es manejar la fuente donde predomina el problema, la persona va a percibir que puede modificar la situación.

El estilo de Afrontamiento centrado en la Emoción: Cadena (2012) se basa directamente en las emociones que genera a la persona la situación que enfrenta, en la cual va a considerar que se mantiene en el tiempo y que no puede ser modificada, en este estilo se trabaja directamente con la persona y el malestar emocional que recae en ella.

Estas definiciones evidencian que un estilo no es mejor que el otro, va a hacer determinado según la situación, los efectos que genera en sí mismo y el tiempo que puede ser a corto o largo plazo.

Vásquez et al. (2000) mencionan que en el resultado final donde se aplica un estilo de afrontamiento pueden intervenir diversos factores internos, como las creencias, conocimientos y valores, externos como el apoyo social (familia, amigos) y material, los cuales pueden modular de forma positiva o negativa. Estos recursos influyen en la capacidad de respuesta de una persona. Asimismo, el apoyo social puede repercutir en la salud mental, pero no todo apoyo social es eficaz, el que predomina, es aquel donde la persona tiene a alguien en quien confiar, al menos un amigo íntimo con quien compartir estas situaciones, pues se toma en cuenta la calidad del amigo más que la cantidad.

En la presente investigación se emplea la teoría de Lazarus sobre los estilos de afrontamiento y lo explica desde una visión cognitiva, emocional y conductual:

- Estilos de afrontamiento: Son los esfuerzos a nivel cognitivo y conductual por la necesidad de responder a las demandas internas y externas que se manifiestan a través de 3 estilos: estilos de afrontamiento centrado en el problema, de afrontamiento centrado en la emoción y de afrontamiento menos útiles. (Brannon y Feist, 2001).
- Estilo de afrontamiento centrado en el problema: aquellos esfuerzos de tipo cognitivo y conductual dirigidos a cambiar sucesos ambientales que causan estrés (Brannon y Feist 2001).
- Estilo de afrontamiento centrado en la emoción: Son aquellos esfuerzos de tipo cognitivo y conductual dirigidos a disminuir o eliminar percepciones y sentimientos negativos que causan la situación estresante Cassaretto et al. (2008).
- Estilos de afrontamiento menos útiles o evitativos: Son los esfuerzos de tipo cognitivo y conductual que se desarrolla a modo de afrontar el estímulo que causa el estrés de manera útil; sin embargo, en algunas ocasiones puede interferir en la manera cómo confrontarlo Cassaretto et al. (2008).

2.2. Estrés

Martínez y Díaz (2007) indican que el estrés se encuentra relacionado a la forma como la persona se identifica con una serie de respuestas emocionales, físicas y psicológicas dentro de su organismo, por lo que siente una sensación de estar abrumado y perder el control, ello entorpece la capacidad del sujeto para seguir con sus actividades cotidianas. El estrés sería una alteración adaptativa del organismo ante exigencias significativas en donde los recursos y/o habilidades personales permitirán salir de dicha situación y disminuir el nivel de estrés. El estrés percibido es la

manera de percibir o identificar el grado de afrontamiento de los estímulos que pueden ser estresantes, recursos que posee la persona y procesos de afrontamiento Cohen et al. (1983).

2.3.1. Teorías complementarias

A. Teoría transaccional del estrés. Lazarus y Folkman (1984) refieren que el estrés se basa en esfuerzos conductuales y cognitivos que constantemente varían y que se generan para combatir las necesidades a nivel interno o externo que a su vez se presentan como adicionales o sobrepasan las herramientas del colaborador en la organización; es una forma de relacionarse entre el trabajador y su medio o una acción resultante de la interpretación y manera de valorar los sucesos que el individuo experimenta. Lazarus y Folkman (1984) dicen que los factores que intervienen en un proceso de estrés son:

- Los estímulos que son las situaciones externas ambientales, situaciones de la vida diaria, que puede ser psicológico, físico o social.
- Las respuestas: Son respuestas cognitivas, subjetivas y conductuales las cuales podrían ser adecuadas o inadecuadas con relación al evento.
- Los mediadores: Este se trata de la manera en cómo se evalúa al estímulo que se consideran amenazante y los recursos que ayudarían a confrontarlo insuficientes.
- Los moduladores: son diferentes motivos que pueden empeorar o reducir el desarrollo del estrés laboral, pero no lo evitan o impiden, un claro ejemplo sería que el rasgo de ansiedad base elevado potenciaría la reacción hacia el estrés, más no lo origina por sí mismo.

B. Teoría de Cohen. En la presente investigación en relación con la variable estrés percibido, se toma como referencia la teoría planteada por Cohen (1983) quien plantea que el estrés percibido es la percepción o identificación del grado de afrontamiento de estímulos estresantes, procesos de afrontamiento y recursos que posee la persona. Agrega que el estrés tiene dos

dimensiones: Euestrés: es la percepción de bienestar ante situaciones que generan estrés y que se pueden afrontar adecuadamente; y el Distrés: es la manera de percibir el malestar ante situaciones estresantes difíciles de afrontar.

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

El trabajo desarrolla un formato de tipo básica, pues se trata de un estudio orientado a las problemáticas fácticas, en el que se busca la resolución de la problemática que se formula en un sector específico del conocimiento y del contexto, el fin del estudio corresponde favorecer y sustentar el desarrollo de los procedimientos teóricos (Hernández y Mendoza 2018). El estudio presenta un diseño no experimental de tipo descriptiva, correlacional, el desarrollo no experimental busca conocer el desarrollo de la situación sin la alteración de alguna de las variables, este diseño investiga la problemática situacional en el contexto, el formato descriptivo se orienta a describir cada variable en su contexto natural y tipo correlación analiza las relaciones que existe entre cada una de las variables (Hernández y Mendoza 2018).

3.1.2. Ámbito temporal y espacial

El estudio se desarrolló en el periodo 2023 en trabajadores de una empresa privada, donde se nos dieron las facilidades correspondientes.

3.2. Variables

3.2.1. Variable 1: Bienestar psicológico

Casullo (2002) refiere que el bienestar psicológico “es la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal”.

3.2.2. Variable 2: Estilos de afrontamiento al estrés

Córdova y Sulca (2018) el estilo de afrontamiento es el esfuerzo de tipo cognitivo que está orientado en la acción que tomará la persona para tolerar, reducir o dominar las situaciones que

debe enfrentar, las cuales muchas veces exceden los recursos que tiene el individuo.

3.3. Población y muestra

Romero y Herrera (2022) conciben a la población como aquellas personas que conforman un área espacial, en el que se tendrá en cuenta para la investigación. La población determinada al trabajo está constituida por 350 trabajadores de una empresa privada.

Romero y Herrera (2022) la muestra se concibe como aquel subgrupo o análisis de estudio en el proceso de investigación. La población determinada al trabajo está constituida por 220 trabajadores de una empresa privada. Para el muestro se empleó un muestro no probabilístico intencional, ya que en el desarrollo del estudio se seleccionó la accesibilidad de los participantes. Asimismo, los criterios de elección del estudio corresponden a personal que se encuentra laborando en la empresa, colaboradores mayores a 6 meses dentro de la empresa en una misma área y personal con edad de 18 a más.

3.4. Instrumentos

Hernández y Mendoza (2018) sostienen que el análisis empleado corresponde a la técnica de encuesta, ya que esta se concibe como la técnica empleada en investigación para la explotación de los datos, a través de preguntas formuladas que están en orden directa o indirecta a los individuos que conforman la unidad de análisis. Por lo expuesto, con el propósito de conocer los rasgos de la relación de las variables, se empleará la técnica de encuesta para ambas variables.

A. Bienestar psicológico. El instrumento de medición para el bienestar psicológico “BIEPS-J” presenta 13 ítems, el fin de esta se orienta a evaluar el bienestar psicológico del individuo. Dicho instrumento manifiesta tres alternativas de respuesta como: De Acuerdo; Ni De Acuerdo, Ni Desacuerdo y En Desacuerdo, la suma de todos los ítems corresponde a la puntuación de forma directa, de localizar datos incompletos se anulará o devolverá al usuario con el fin que

pueda completarlo. Para el desarrollo descriptivo (Casullo, 2002).

Robles (2020) para la comprobación de su validez y confiabilidad del instrumento se empleó KMO ,804 y en relación a la validez de contenido se ejecutó a través de X juicio de expertos, estos valores se ubican entre un rango de Alpha de Cronbach de ,97 y ,98 en una muestra de población peruana. A través de este, se manifiesta la ficha técnica:

Nombre	: Escala de Bienestar Psicológico - BIEPS-J
Autor(a)	: Casullo, María – 2002.
Adaptación	: Domínguez, Sergio - 2014.
Administración	: Individual o Colectiva.
Objetivo	: Conocer el BIEPS.
Aplicación	: Adultos.
Duración	: 15 a 20 minutos.

B. *Estilos de afrontamiento al estrés.* El instrumento de medición para los Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE), presenta 52 ítems, el fin de esta se orienta a conocer los Estilos de Afrontamiento. Dicho instrumento presenta como calificación dos alternativas como: Nunca o Siempre. Wan (2018) para la comprobación de su validez y confiabilidad del instrumento se empleó KMO con un índice de ,61 y presento una confiabilidad de Alpha de Cronbach de ,85 en una muestra de población peruana. A través de este, se manifiesta la ficha técnica:

Nombre (COPE)	: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés
Autor(a)	: Carver, Sélter y Weintraub - 1989
Adaptación	: Cassaretto, Mónica y Pérez, Cecilia – 2016.
Administración	: Individual o Colectiva.
Objetivo	: Conocer el COPE.

Aplicación : 16 en adelante.

Duración : 20 – 25 minutos.

3.1. Procedimientos

García y Mendoza (2023) sostienen que el procedimiento y procesamiento de data, es un medio crucial para ordenar y clasificar datos, pues este proceso considera la extracción, depuración, selección y normalización de datos que ayudaran a entender de una mejor forma la información. Para el desarrollo de la investigación se explican las etapas utilizadas: Para la ejecución, se solicitó la autorización del centro laboral para la aplicación de los cuestionarios y facilitación de información al personal para la participación voluntaria de la investigación. Asimismo, en la evaluación se entregó el asentimiento informado, dónde validan le la conformidad del mismo, en este se consideró la confidencialidad del caso.

3.2. Análisis de datos

Bernal (2016) dice que el uso del tratamiento estadístico descriptivo permitirá analizar las contribuciones del procesamiento y validación del producto obtenido. En el desarrollo de análisis de datos, se ejecutó el ordenamiento de la información de los cuestionarios a través del Microsoft Excel para luego procesar la información a través del SPSS V. 25, en el que se desarrolló estadística descriptiva y de correlación.

3.3. Consideraciones éticas

En efectos y calidad ética, el trabajo considera el cumplimiento de los Código de Ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú, validando el compromiso de salvaguardar la información y datos recopilados en la investigación con el fin de salvaguardar la integridad moral y emocional del participante.

IV. RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

En el desarrollo de los resultados, se expresa los datos descriptivos de la variable Bienestar Psicológico.

Tabla 1

Estadística descriptiva de la variable Bienestar psicológico

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	87	38.63%
Medio	75	34.09%
Bajo	58	26.36%
Total	220	100%

En la Tabla 1 se expresan los estadísticos descriptivos del BP con una frecuencia de 87 y un porcentaje de 38.63% para el nivel alto, asimismo, una frecuencia de 75 y un porcentaje de 34.09% para el nivel medio y una frecuencia de 58 con un porcentaje de 26.36 % para el nivel bajo del Bienestar psicológico.

Tabla 2

Estadística descriptiva de la variable Estilos de Afrontamiento

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Alto	94	42.72%
Medio	83	37.72%
Bajo	43	19.54%
Total	220	100%

En la Tabla 2, se expresan los estadísticos descriptivos de los estilos de afrontamiento con una frecuencia de 94 y un porcentaje de 42.72% para el nivel alto, asimismo, una frecuencia de 83 y un porcentaje de 37.72% para el nivel medio y una frecuencia de 43 con un porcentaje de 19.54 % para el nivel bajo del Bienestar psicológico. En cuanto a los resultados inferenciales tenemos a los que a continuación se indican:

4.2. Resultados inferenciales

Tabla 3

Correlación entre las variables de estudio de: Bienestar Psicológico y Estilos de Afrontamiento al estrés

	Correlación	Estilos de Afrontamiento al estrés.
BP.	Coeficiente de correlación	
	Rho de Spearman	,678
	Sig. (bilateral)	,000
	N°	220

En la Tabla 3, se encontró una correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento con un valor de ($r = ,678$ y $p = ,000$); esto conlleva a confirmar la hipótesis alterna. Esto sostiene, que existe una correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023.

Tabla 4

Correlación entre las variables de estudio de: Bienestar Psicológico y Estilos de Afrontamiento centrado en el problema

	Correlación	Estilos de Afrontamiento centrado en el problema
BP.	Coeficiente de correlación	
	Rho de Spearman	,723
	Sig. (bilateral)	,000
	N°	220

En la Tabla 4, se encontró una correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento centrado en el problema con un valor de ($r= ,723$ y $p= ,000$); esto conlleva a confirmar la hipótesis alterna. Esto sostiene, que existe una correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento centrado en el problema en trabajadores de una empresa privada, 2023.

Tabla 5

Correlación entre las variables de estudio de: Bienestar Psicológico y Estilos de Afrontamiento centrado en la emoción

	Correlación	Estilos de Afrontamiento centrado en la emoción.
BP.	Coeficiente de correlación	
	Rho de Spearman	,643
	Sig. (bilateral)	,000
	N°	220

En la Tabla 5, se encontró una correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento centrado en la emoción con un valor de ($r = ,643$ y $p = ,000$); esto conlleva a confirmar la hipótesis alterna. Esto sostiene, que existe una correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento centrado en la emoción en trabajadores de una empresa privada, 2023.

Tabla 6

Correlación entre las variables de estudio de: Bienestar Psicológico y Estilos de Afrontamiento menos útil

Correlación	Estilos de Afrontamiento menos útil.
Coeficiente de correlación	,324
Rho de Spearman	
BP.	Sig. (bilateral),000
N°	220

En la Tabla 6, se encontró una correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento menos útil con un valor de ($r = ,324$ y $p = ,000$); esto conlleva a confirmar la hipótesis alterna. Esto sostiene, que existe una correlación significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento menos útil en trabajadores de una empresa privada, 2023.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A través del siguiente capítulo, se explicará la discusión de los resultados contrastando la información hallada con los datos existentes de otras investigaciones. Es así que, en la investigación se desarrolla el análisis del objetivo principal del estudio realizado como: Determinar la relación entre bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023. En los resultados, se halló un valor de $r = .678$ y $p = .000$, lo que refiere que existe correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023; este hallazgo encontrado, se corrobora de manera similar con lo encontrado como resultado Urbano (2019) en su estudio dónde analiza la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en un grupo de estudiantes de la escuela de líderes de Lima Norte, 2017., en el que halló un resultado de $R = 0.981$ que sostiene la existencia de una correlación de tipo alta entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en un grupo de estudiantes de la escuela de líderes de Lima Norte, 2017. De tal modo que, esto se encontraría relacionado con la actitud asertiva y positiva que los estudiantes manifiestan en relación a sus vidas, a la confianza que propician y a su adaptabilidad a diversas situaciones.

Posteriormente, en relación a los resultados descriptivos de los niveles se presenta el objetivo: Conocer los niveles de bienestar psicológico en trabajadores de una empresa privada, 2023. En los resultados, se halló valores estadísticos descriptivos del Bienestar psicológico con una frecuencia de 87 y un porcentaje de 38.63% para el nivel alto, asimismo, una frecuencia de 75 y un porcentaje de 34.09% para el nivel medio y una frecuencia de 58 con un porcentaje de 26.36 % para el nivel bajo del Bienestar psicológico., este hallazgo encontrado, se corrobora de manera similar con lo encontrado como resultado Urbano (2019). En sus resultados dónde identificaron

los niveles de la variable bienestar psicológico presenta un rango promedio de 52%, nivel bajo con 32% y un 16 con rango alto., lo que refiere que el personal cuenta con buenas relaciones interpersonales.

Posteriormente, en relación con los resultados descriptivos de los niveles se presenta el objetivo: Conocer los niveles de estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023. En los resultados, se halló valores estadísticos descriptivos de los estilos de afrontamiento con una frecuencia de 94 y un porcentaje de 42.72% para el nivel alto, asimismo, una frecuencia de 83 y un porcentaje de 37.72% para el nivel medio y una frecuencia de 43 con un porcentaje de 19.54 % para el nivel bajo del Bienestar psicológico., este hallazgo encontrado, se corrobora de manera similar con lo encontrado como resultado Salas (2018). En sus resultados dónde identificaron los niveles de la variable estilos de afrontamiento al estrés presenta un rango 50.3% de los estudiantes emplean muchas estrategias de afrontamiento al estrés, 26.2 % algunas ocasiones, y 23.5% siempre emplean estrategias para afrontar el estrés, lo que refiere que los trabajadores presentan formas oportunas y adecuadas para afrontar diversas situaciones de su vida cotidiana.

Siguiendo en el mismo punto, se desarrolla el análisis del primer objetivo específico como: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en el problema en trabajadores de una empresa privada, 2023. En los resultados, se halló un valor de $r = .723$ y $p = ,000$, lo que refiere una correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento centrado en el problema en trabajadores de una empresa privada, 2023; este hallazgo encontrado, se corrobora de manera similar con lo encontrado como resultado Tacca y Tacca (2019) en su estudio donde analiza la relación entre los estilo de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico de estudiantes de

postgrado de una universidad de Lima., en el que halló un resultado de $R= 0.50$ que sostiene la existencia de una correlación positiva entre los estilos de afrontamiento centrado en el problema y el bienestar psicológico de estudiantes de postgrado de una universidad de Lima. De tal modo que, esto se encontraría relacionado con una elevada gama de métodos y estrategias de afrontamiento y manifiestan índices altos de bienestar psicológico los estudiantes universitarios.

Asimismo, en el mismo punto, se desarrolla el análisis del segundo objetivo específico como: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción en trabajadores de una empresa privada, 2023. En los resultados, se halló un valor de $r=.643$ y $p= ,000$ lo que refiere una correlación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción en trabajadores de una empresa privada, 2023; este hallazgo encontrado, se corrobora de manera similar con lo encontrado como resultado Tacca y Tacca (2019) en su estudio donde analiza la relación entre los estilo de afrontamiento centrado en el emoción y el bienestar psicológico de estudiantes de postgrado de una universidad de Lima., en el que halló un resultado de $R= 0.56$ que sostiene la existencia de una correlación positiva entre los estilo de afrontamiento centrado en el emoción y el bienestar psicológico de estudiantes de postgrado de una universidad de Lima. De tal modo que, el estilo centrado en la emoción juega un rol importante para tomar las decisiones correctas o no, lo que referirá una mejora o disminución en el bienestar psicológico.

Asimismo, en el mismo punto, se desarrolla el análisis del tercer objetivo específico como: Determinar la relación entre las variables de estudio de: Bienestar Psicológico y Estilos de Afrontamiento menos útil. En los resultados, se halló un valor de $r=.324$ y $p= ,000$, lo que refiere una correlación significativa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento menos útil en trabajadores de una empresa privada, 2023; este hallazgo encontrado, se corrobora de manera

similar con lo encontrado como resultado Fujiki (2016) en su estudio en su estudio donde analiza la relación la correlación del estilo de afrontamiento menos útil en adultos en Lima Metropolitana., en el que halló un resultado de $R= 0.738$ que sostiene la existencia de una correlación positiva entre el estilo de afrontamiento menos útil en adultos en Lima Metropolitana.

La investigación presenta como implicancia que los hallazgos sobre la relación del bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés de trabajadores en Lima, 2023, para tal efecto, se ejecutó una serie de procedimientos que conforman una metodología para los futuros investigadores que consideren dicha información como referencia y puedan ahondar más en el tema de investigación a favor en el apilamiento de información y datos que enriquezcan la data de dichas variables.

VI. CONCLUSIONES

- Se encuentra una correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023.
- Existe una correlación estadísticamente significativa, de tipo positiva y entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento centrado en el problema en trabajadores de una empresa privada, 2023.
- Existe una correlación estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción en trabajadores de una empresa privada, 2023.
- Existe una correlación significativa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento menos útil en trabajadores de una empresa privada, 2023.

VII. RECOMENDACIONES

- Diseñar e implementar programas integrales de bienestar psicológico dirigidos a los colaboradores, los cuales incluyan talleres orientados al manejo del estrés, la autorregulación emocional y el crecimiento personal. Estas actividades deben enfocarse en brindar herramientas prácticas que permitan a los trabajadores enfrentar de manera saludable las exigencias laborales y personales, fortaleciendo su equilibrio emocional y su desempeño profesional.
- Impulsar el desarrollo de estilos de afrontamiento positivos entre los trabajadores, fomentando habilidades como la resolución efectiva de conflictos, la comunicación asertiva y la búsqueda activa de apoyo social. Estas estrategias permiten reducir el impacto negativo de las situaciones estresantes y favorecen una mejor adaptación ante los retos propios del entorno laboral.
- Facilitar el acceso a talleres especializados o servicios de acompañamiento psicológico profesional, garantizando que estos sean confidenciales y fácilmente accesibles para los colaboradores. Contar con este tipo de apoyo contribuye a la detección oportuna de dificultades emocionales y promueve el cuidado de la salud mental dentro de la organización.
- Promover un clima organizacional saludable, basado en el respeto, la colaboración y el reconocimiento, impacta de manera directa y positiva en el bienestar integral de los trabajadores. Un entorno laboral favorable no solo mejora la satisfacción y motivación del personal, sino que también fortalece el compromiso y la productividad organizacional.

VIII. REFERENCIAS

- Ballesteros, B., Medina, A., y Caycedo, C. (2006). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá. *Universitas Psychologica*, 5(2), 239-258.
<https://www.redalyc.org/pdf/647/64750204.pdf>
- Becoña, E. (2012). *Bases científicas de la prevención de las drogodependencias*. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/Bases_cientificas.pdf
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación – Administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. Pearson
- Campos, D. (2018). *Bienestar psicológico en estudiantes de universidad privada de Lima* [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional URP.
<https://hdl.handle.net/20.500.14138/1624>
- Cadena, S. (2012). *Estilos de Afrontamiento en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama*. [Tesis de licenciatura, Universidad central del Ecuador].
- Castro, A. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 23(3), 43-72.
<https://www.redalyc.org/pdf/274/27419066004.pdf>
- Calvarro, A. (2016). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes* [Trabajo de Grado, Universidad de Salamanca]. Repositorio Documental GREDOS. <https://hdl.handle.net/10366/131434>
- Córdova, J. y Sulca, L. (2018). *Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de psicología* [Tesis de Licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio

- Institucional URP. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/1424>
- Cohen, J. (1983). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2a ed.). Erlbaum, Hillsdale.
- Delgado, A. y Tejeda, M. (2020). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios latinoamericanos* [Proyecto de Grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio Institucional UCC. https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/16343/1/2020_estudiantes_psicologico_bienestar.pdf
- Diener, E. y Larsen, R. (1991). The experience of emotional well-being. En M. Lewis y J.M. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 405-41). The Guilford Press.
- Fujiki, V. (2016). *Estilos de afrontamiento en adultos que padecen de psoriasis en Lima metropolitana* [Tesis de Licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/3281/Fujiki_Pereyra_Veronica.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- García, M. y Mendoza, G. (2023). Proceso de investigación en universidades venezolanas: dificultades y posibles soluciones. *Revista de Estudios Interdisciplinarias en Ciencias Sociales*, 25(1), 71-88. <https://www.redalyc.org/journal/993/99375792007/99375792007.pdf>
- Guzmán, K. y Santa Cruz, K. (2016). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo en estudiantes de una universidad en Cajamarca* [Tesis de Grado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. Repositorio Institucional UPAGU. <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/273/Ps.%20008%20>

- INFORME%20DE%20TESIS%20-2022.%2003.16.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Harvey, J., Obando-Guerrero, L.M., Hernández-Ordóñez, K.M. y De La Cruz, E.K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud* 23(3), 207-216.
<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill
<https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Matalinares, M. L., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 19, 105-126.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12894/11523>
- Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22.
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-12942007000200002&lng=en&tlng=es.
- Montes, D. y Medina, L. (2019). *Estrategia de afrontamiento y bienestar subjetivo: Un estudio correlacional en una muestra de estudiantes universitarios* [Trabajo de Grado, Universidad Santo Tomás] Repositorio Institucional USTA.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/19679/2019lauramedina.pdf?sequence=5&isAllowed=y>
- Ministerio de Salud (15 de octubre de 2019). *Minsa inauguró el primer centro de salud comunitario universitario en la Universidad Mayor de San Marcos*.
<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52552-minsa-inauguro-el-primer-centrode->

[salud-mental-comunitario-universitario-en-la-universidad-%20mayor-de-san-marcos](#)

Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.

Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Aceleración mundial de las medidas para promover la salud de los adolescentes*.

Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). *Salud Mental: Fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Organización Mundial de la Salud (25 de marzo de 2025). *Suicidio*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/suicide>

Paredes, L y Hacha, M. (2020). *Estrategias de Afrontamiento al estrés y Bienestar psicológico en estudiantes del primer año académico de psicología, de una universidad estatal de Arequipa* [Tesis de Grado, Universidad Nacional de San Agustín] <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11539/PSpahulm%26hahume.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Páramo, M.A., Straneiro, C.M., Torrecilla, M.N. y Escalante, E. (2011). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21. <http://www.scielo.org.co/pdf/pepsi/v10n1/v10n1a01.pdf>

Romero-Espinoza, S.F. y Herrera-Ortega, K.C. (2022). Incidencia de las políticas públicas en la producción cinematográfica de Ecuador durante la década 2007-2017. *Universitas-XXI*, 37, 201-221. <https://doi.org/10.17163/uni.n37.2022.08>

Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266.

<http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00260.pdf>

Salas, C. E. (2018). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016* [Tesis, de Grado, Universidad César Vallejo].

Solano, M. (2012). *Relaciones entre el dolor por Artritis Reumatoide y el bienestar psicológico, afrontamiento y síntomas depresivos* [Tesis de licenciatura inédita]. Pontificia Universidad Católica del Perú.

Quispe, Z. y Chinarro, Y. (2015). Bienestar psicológico y objetivos de vida, en estudiantes de enfermería, de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga de Ica, 2014. *Revista de Enfermería Vanguardia*, 3(2), 65-70.

Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte, 2017* [Tesis de Grado de Maestro, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/6441/Estilos_UrbanoReano_Edira.pdf?sequence=1

Robles, S. (2020). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-en adultos de 20 a 58 años de Puente Piedra, Lima, 2020* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio de la Universidad César Vallejo. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/47825>

Sandoval, S., Dorner, A. y Véliz, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de salud. *Investigación en Educación Médica*, 6(24), 260-266. <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00260.pdf>

- Salas, C. (2018). *Afrontamiento del estrés y su relación con el bienestar psicológico e inteligencia emocional en alumnos preuniversitarios del CEPURP 2016* [Tesis de Grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21238/Salas_MC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tacca, D.R. y Tacca, A.L. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, (21), 37-56. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004
- Urbano, E.Y. (2022). Estilos de Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*. 12(22), 253-262. <https://doi.org/10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.403%20target=>
- Wan, S. (2018). *Percepción de salud, emociones y afrontamiento en alumnos universitarios de primer ciclo de Psicología* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio de la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <http://hdl.handle.net/10757/622976>

IX. ANEXOS

Anexo A: Matriz de consistencia del bienestar psicológico y afrontamiento al estrés

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores
Problema general: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023?	Objetivo general: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023.	Hipótesis general: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento al estrés en trabajadores de una empresa privada, 2023.	Variable 1: Bienestar Psicológico Dimensiones: • Autonomía. • Autoaceptación. • Propósito de vida. • Relaciones positivas con otros. • Dominio del entorno. • Crecimiento personal.
Problema específico 1: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en el problema en trabajadores de una empresa privada, 2023?	Objetivo específico 1: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en el problema en trabajadores de una empresa privada, 2023.	Hipótesis específica 1: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en el problema en trabajadores de una empresa privada, 2023.	Alternativas de respuesta: De acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, En desacuerdo. Instrumento: Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J). Escala de medición: Likert. Niveles: Bajo, Medio y Alto.
Problema específico 2: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción en trabajadores de una empresa privada, 2023?	Objetivo específico 2: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción en trabajadores de una empresa privada, 2023.	Hipótesis específica 2: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y el estilo de afrontamiento centrado en la emoción en trabajadores de una empresa privada, 2023.	Variable 2: Estilos de Afrontamiento al Estrés Dimensión: Centrado en el problema. Alternativas de respuesta: Nunca, Rara vez, Algunas veces, Frecuentemente, Siempre. Instrumento: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).
Problema específico 3: ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento menos útiles en trabajadores de una empresa privada, 2023?	Objetivo específico 3: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento menos útiles en trabajadores de una empresa privada, 2023.	Hipótesis específica 3: Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento menos útiles en trabajadores de una empresa privada, 2023.	Escala de medición: Likert. Niveles: Bajo, Medio y Alto.

Anexo B: Prueba de validez

Tabla 7

Variable	N.º de expertos	V de Aiken	Nivel de validez
Bienestar psicológico	3	0.91	Muy alta
Estilos de afrontamiento al estrés	3	0.89	Alta

La Tabla se presentan los resultados de la validez de contenido de los instrumentos utilizados para evaluar las variables bienestar psicológico y estilos de afrontamiento al estrés. La validación permitió verificar que los ítems incluidos en cada instrumento se encuentran adecuadamente formulados y guardan coherencia con los objetivos de la investigación y las dimensiones teóricas propuestas.

Los resultados evidencian niveles adecuados de validez, lo que indica que los instrumentos empleados miden de manera pertinente los constructos para los cuales fueron diseñados. En ese sentido, se considera que las escalas utilizadas cuentan con la consistencia necesaria para su aplicación en la población de estudio, permitiendo obtener información confiable y relevante para el análisis de las variables planteadas.