



UNIVERSIDAD
MARCELINO CHAMPAGNAT
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y PSICOLOGÍA

TESIS

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES DE LIMA**

Para optar al Título Profesional de:

PSICÓLOGA

Autora

ANDREA MARIANELA JARA MARIN

CÓDIGO ORCID: 0009-0007-1248-6828

Asesora

Dra. Mónica Cecilia AGUIRRE GARAYAR

CÓDIGO ORCID: 0000-0003-3668-4451

Línea de investigación

3. Sostenibilidad, ciudadanía e interculturalidad

Lima-Perú

2026



DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

ININ-F-002

V. 02

Página 1 de 1

Yo, Andrea Marianela Jara Marin, identificado (a) con DNI N.º74629545, egresada de la Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Marcelino Champagnat.

Declaro bajo juramento que, la presente Tesis titulada (o): Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de universidades de lima, es de mi total autoría. El documento es original, no ha sido presentado anteriormente para obtener algún grado académico o título profesional. Ha sido realizado bajo la asesoría de la Dra. Mónica Cecilia Aguirre Garayar

Asimismo, declaro que he respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por lo tanto, asumo la responsabilidad de cualquier error /omisión que pudiera haber en la presente investigación.

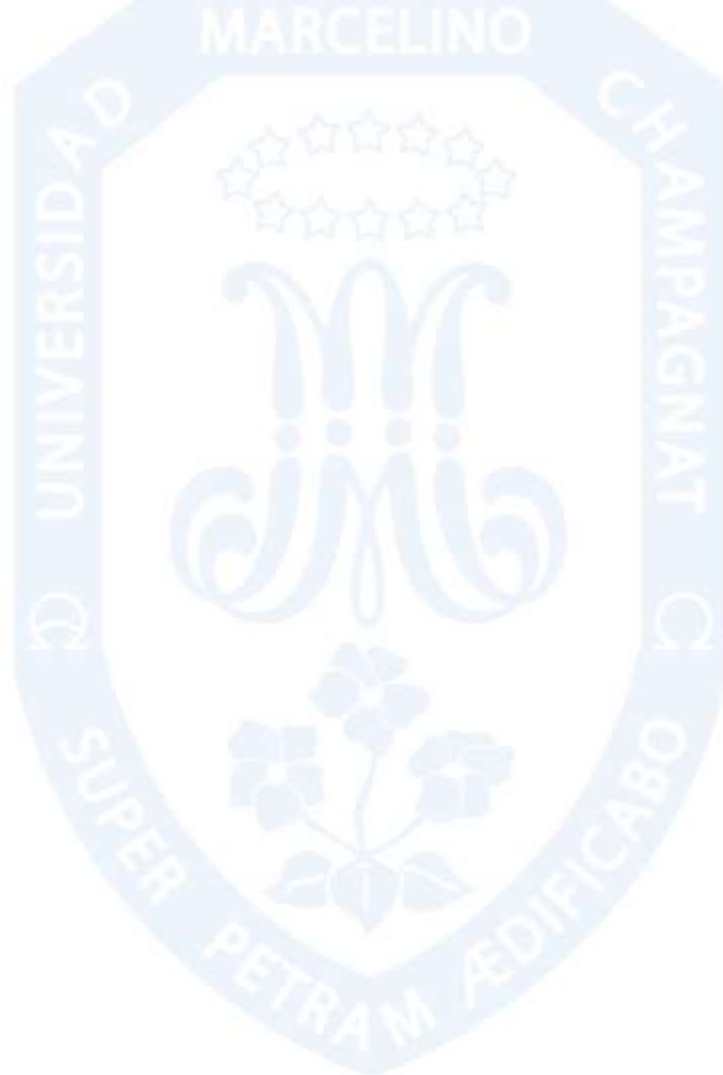
22 de abril de 2026

Firma del autor

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a Dios por darme fuerzas y guía para dar los pasos adecuados y no rendirme hasta llegar a la meta. A mi madre, por su apoyo y aliento en todo el proceso.

A mi esposo que siempre me animó a seguir y culminar lo empezado.



Agradecimiento

Agradezco a Dios por acompañarme y ayudarme en toda esta aventura. A mi esposo y a mi madre, quienes siempre me brindaron soporte constante y me alentaron a culminar el trabajo iniciado. También a mis estimados profesores de la Universidad Marcelino Champagnat, quienes me brindaron sus valiosos conocimientos y motivación para seguir aprendiendo. A mi asesora de tesis por su dedicación, apoyo y paciencia.



Índice

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
1.1. PRESENTACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	9
1.2.1. Problema general	9
1.2.2. Problemas específicos.....	9
1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	9
1.4. OBJETIVOS.....	11
1.4.1. Objetivo general	11
1.4.2. Objetivos específicos	11
2. MARCO TEÓRICO	12
2.1. ANTECEDENTES	12
2.2. BASES TEÓRICAS	19
2.2.1. Estrategias de afrontamiento al estrés	19
2.2.1.2. Modelo transaccional de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman.....	20
2.2.1.2. Dimensiones	20
2.2.1.3. Otros modelos.....	21
2.2.2. Bienestar Psicológico	23
2.2.2.1. Modelos	23
2.2.2.2. Dimensiones	24
2.3. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS	27
3. HIPÓTESIS Y VARIABLES	29
3.1. HIPÓTESIS GENERAL	29
3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	29
3.3. VARIABLES.....	29

Cuadro de operacionalización	30
4. MÉTODO	33
4.1. NIVEL DE INVESTIGACIÓN	33
4.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN	33
4.3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	33
4.4. POBLACIÓN Y MUESTRA	33
4.4.1. Población	33
4.4.2. Muestra	33
Cálculo del tamaño de la muestra	33
Técnica de muestreo	34
4.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	34
4.5.1 Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE; Carver et al., 1989) ...	35
4.5.2. Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A, Casullo & Brenlla, 2002), basado en el modelo de Ryff. Adaptación por Domínguez (2014)	38
4.6.1. Procedimientos	41
5. RESULTADOS	45
5.1. Análisis descriptivo	45
5.2. Análisis distribucional de los datos	46
6. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	52
7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
7.1. CONCLUSIONES	56
7.2. RECOMENDACIONES	56
REFERENCIAS	58

Lista de tablas

Tabla 1: Operacionalización de las variables.....	30
Tabla 2: Análisis descriptivo de las variables de estudio.....	42
Tabla 3: Análisis de la distribución de los datos (N=252).....	43
Tabla 4: Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.....	44



Resumen

El objetivo general de la presente investigación fue establecer la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima. La muestra estuvo compuesta por 252 estudiantes (182 mujeres y 70 varones) de universidades privadas y públicas de Lima, cuyas edades estuvieron entre los 17 a 40 años. La investigación fue cuantitativa de nivel descriptivo, tipo empírico y de diseño ex post facto correlacional. Los instrumentos utilizados fueron: El Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE) para evaluar las estrategias de afrontamiento al estrés que se aplican frente a situaciones estresantes, en la versión adaptada por Polanco (2019) y para medir el bienestar psicológico se usó la escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A) adaptada por Domínguez (2014). Los hallazgos que se obtuvieron manifestaron que existe relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en los estudiantes de universidades de Lima. Al finalizar, los resultados evidenciaron que existe relación estadísticamente significativa y de magnitud moderada entre ambas variables siendo las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema las que se relacionan positivamente con el bienestar psicológico, mientras que, las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción se relacionan de manera inversa con el bienestar psicológico.

PALABRAS CLAVE: Estrés, bienestar, estudiante, universidad.

Abstract

The overall objective of this research was to establish the relationship between stress coping strategies and psychological well-being in university students in Lima. The sample consisted of 252 students (182 women and 70 men) from private and public universities in Lima, ranging in age from 17 to 40 years. The research was quantitative, descriptive, empirical, and employed an ex post facto correlational design. The instruments used were the Coping Styles of the Stress Questionnaire (COPE) to evaluate the stress coping strategies used in stressful situations, in the version adapted by Polanco (2019), and the Psychological Well-being Scale for Adults (BIEPS-A), adapted by Domínguez (2014), to measure psychological well-being. The findings indicated a significant relationship between stress coping strategies and psychological well-being in university students in Lima. In conclusion, the results showed that there is a statistically significant and moderate relationship between both variables, with problem-focused stress coping strategies being positively related to psychological well-being, while emotion-focused stress coping strategies are inversely related to psychological well-being.

KEYWORDS: Stress, well-being, student, university.

Introducción

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima. En esta etapa académica superior los estudiantes atraviesan muchos momentos tensos, complicados y estresantes debido a la diversidad de trabajos que los docentes dejan, como exposiciones, investigaciones, entre otros, lo que genera en ellos la necesidad de poseer recursos y estrategias para poder hacerles frente y gestionarlos de la mejor manera. La investigación ha sido dividida en 5 capítulos, entre los cuales se presenta el desarrollo teórico de ambas variables, así como su análisis estadístico, determinando los resultados de las hipótesis propuestas. En ese sentido, la estructura del presente trabajo consta de los siguientes capítulos:

En el primer capítulo, se explica cómo la pandemia del coronavirus afectó al estudiante en el aspecto psicológico, académico y social, asimismo las estrategias que puede usar para hacerle frente a eventos difíciles, con su respectiva teoría. Por otro lado, se describe el modelo multidimensional de bienestar psicológico rescatando su importancia por las consecuencias positivas que genera en el individuo, como potenciar y permitir la adaptación en el contexto actual. A partir de lo dicho, se resalta la relevancia de la investigación, el problema general y los problemas específicos con sus respectivos objetivos.

En el segundo capítulo, se plantea el marco teórico, en el cual se muestran los antecedentes internacionales y nacionales sobre las variables del estudio. Además, se abordan las bases teóricas de las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, posteriormente se encuentran las definiciones de los términos básicos.

En el tercer capítulo, se presentan la hipótesis general y las hipótesis específicas, además, la definición conceptual y operacionalización de las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico con su respectivo cuadro de operativización.

En el cuarto capítulo, se menciona el método del estudio, que integra el tipo y diseño de investigación, además, la población, muestra e instrumentos usados con los procedimientos que se siguieron.

En el quinto capítulo, se explican los resultados obtenidos de las dos variables de investigación, agrupadas de forma global y por dimensiones.

En el sexto capítulo, se describe la discusión de los resultados alcanzados en el estudio de acuerdo con las hipótesis planteadas en la investigación desde el marco teórico.

En el capítulo séptimo, se exponen las conclusiones y recomendaciones del estudio.

Para culminar, se indican las referencias de los documentos usados en el proceso de la presente investigación, localizadas en orden alfabético, además, están los apéndices del trabajo donde se hallan: los instrumentos, los permisos de aplicación y el consentimiento de participación para los estudiantes.

1. Planteamiento del problema

1.1. Presentación del problema

Para los jóvenes el paso a la etapa universitaria implica un tiempo importante en el camino estudiantil y como persona. Tal momento representa adaptarse a nuevos contextos sociales, académicos y de emociones, el cual afecta el rendimiento académico y de bienestar. De manera que comprender la transformación de los estudiantes permite llevar a cabo estrategias que ayude a que se integren y logren el éxito en el campo universitario (Fasanando-Puyo & Yalta-Flores, 2025).

Cuando un estudiante ingresa a la universidad y afronta circunstancias como, tener un nuevo enfoque respecto al aprendizaje, a su forma de estudiar y aspecto personal, se genera en ellos: estrés, nervios, tensión, agotamiento y preocupación (Silva-Ramos et al., 2020; Pardo, 2021) lo que conlleva a una alta ansiedad sobre todo en los estudiantes del primer semestre por las evaluaciones, falta de tiempo y la gran cantidad de trabajos académicos que deben realizar (Márquez et al., 2021).

En un estudio de Lima metropolitana, previo a la pandemia, se apreció que el bienestar psicológico de los universitarios era muy bajo en un 27.4%, 19.0% bajo y moderado, 20.2% alto y 14.5% muy alto, hallándose que el 46.4% tenía una percepción negativa de su bienestar integral (Yataco, 2019).

A ello, se suma la última pandemia SARS-CoV-2 que afectó el bienestar psicológico del ser humano (Llaque, 2020), donde la ansiedad aumentó un 26% y la depresión severa un 28% en la población mundial, siendo los más afectados los jóvenes y las mujeres (Santomauro et al., 2021; Santana, 2021). Asimismo, el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) del Ministerio de Salud (Minsa) del Perú determinó a través de una investigación epidemiológica que el 52,2% de la ciudadanía limeña padece de estrés moderado a grave debido al coronavirus

y las repercusiones que éste causa en las personas (Condori, 2021).

La ansiedad, depresión, estrés moderado a grave, el bienestar psicológico bajo, la percepción negativa del bienestar integral, los nervios, la tensión, el agotamiento y la preocupación se incrementaron en las personas, puesto que la aparición del virus generó consecuencias negativas en varios aspectos de su vida, como: un incremento del desempleo, necesidad de un apoyo en casa, problemas físicos y psicológicos (Escudero, 2021). Asimismo, se suscitó miedo, incertidumbre, aumento de ansiedad y riesgos sociales en las personas, así como una reducción de la felicidad y la satisfacción con la vida (Harvey et al., 2021; Popa, 2021). En el área estudiantil, este suceso originó que las instituciones superiores cambien la modalidad de estudio presencial a virtual, de tal manera, que se pusieron a prueba los recursos de cognición, afecto, comportamiento y motivación de toda la comunidad universitaria (Sterzer, 2020).

Es así que el estudiante se vio en la necesidad de buscar estrategias que le ayuden afrontar estas circunstancias, para poder así aliviar la tensión que causaban; sin embargo, como refieren algunos estudios, en los casos donde el estudiante no cuenta con estrategias correctas toma decisiones inadecuadas o no sabe cómo actuar ante estas problemáticas (Peña et al., 2018).

Las estrategias de afrontamiento al estrés consisten en esfuerzos mentales y comportamentales en constante transformación que se desarrollan para gestionar factores internos y externos que se consideran muy difíciles y fuera de los recursos cognitivos del ser humano (Folkman & Lazarus, 1986, como se citó en Freire & Ferradás, 2020). Así, se logra un manejo de lo que acontece dentro y fuera del sujeto y no se llega a consecuencias perjudiciales para sí mismo u otros. De tal modo, que el objetivo de tales estrategias es eliminar o reducir los estímulos estresantes para evitar el estrés que generan (Narváez et al. 2021; Valdivieso et

al., 2020). Entre las estrategias se tienen las que se enfocan en el problema y buscan soluciones, y las que se concentran en la emoción, con el fin de disminuir las emociones desagradables (Bravo 2021).

En ese sentido, las estrategias de afrontamiento al estrés son muy significativas en la vida de las personas, puesto que solucionan las adversidades, disminuyen los castigos, reducen las emociones negativas y extienden las positivas, refuerzan la autoestima e incrementan la adquisición de premios; además, aminoran la ansiedad y depresión, protegen en problemáticas y mejoran la respuesta fisiológica ante situaciones estresantes (Mella-Morambuena et al., 2020).

La teoría transaccional de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman (1984) clasifica al afrontamiento en dos tipos, el primero se enfoca en las emociones y pretende transformar el sentido de lo que acontece en la persona y regular o generar una emoción distinta, el segundo está centrado en el problema e intenta cambiar la relación del ambiente y el ser humano con estrategias de: solución de problemáticas, toma de decisiones, entre otros (Collas & Cuzcano, 2019; Tanta-Luyo et al., 2019; Bravo 2021).

Se priorizo en esta investigación la estrategia de afrontamiento centrado en el problema debido a que la evidencia empírica muestra que en el contexto universitario es ampliamente utilizada y asociada positivamente con el bienestar (Torrejón, 2024; Chau Pérez, Espinoza Ponce, & Vallejos Carrillo, 2023). Los estudios en población universitaria han encontrado que dicho tipo de afrontamiento se relaciona con menores niveles de estrés académico y mejor bienestar psicológico (Putranto, Damayanti, & Takalapeta, 2025). Además, según Kresnawan, Hambali y Hidayah (2021), las intervenciones basadas en las estrategias de afrontamiento centradas en el problema han demostrado eficacia para reducir estrés en estudiantes universitarios. Por tal motivo, se considera que este tipo es la más adaptativa y con mayor

incidencia en el contexto universitario, lo que justifica su enfoque en este estudio.

De esta manera, debido a las demandas y exigencias en el contexto educativo superior, como la adaptación al ambiente, la alta cantidad de trabajos y evaluaciones en el área académica; establecer nuevas relaciones interpersonales, trabajar en grupo y vivir lejos del lugar familiar en el área social, trabajar y estudiar al mismo tiempo y los recursos limitados en el área económica, se hallan patologías y repercusiones negativas en el rendimiento académico, bienestar psicológico y físico de los estudiantes universitarios, tales como: el estrés, problemas del sueño, ansiedad, desorganización del apetito y adicción a sustancias estupefacientes (Saklofske et al., 2012, como se citó en Freire & Ferradás, 2020).

Como resultado, en la comunidad académica se percibe de gran importancia las estrategias de afrontamiento al estrés, ya que se ha identificado un incremento de los problemas mentales en universitarios de las últimas décadas (Lipson et al., 2019). Además, porque las consecuencias académicas en el estudiante, dependerán de la respuesta que él brinde en dichos eventos (Freire & Ferradás, 2020). En ese sentido, las estrategias reducen la consecuencia del evento estresante, disminuyen los conflictos, previenen la respuesta de estrés y las posibles consecuencias del evento estresante (González et al., 2018; Peña et al., 2018; Freire & Ferradás, 2020).

Como se indicó, esta problemática predomina en jóvenes del primer semestre debido a las diversas actividades exigentes que deben realizar (Márquez et al., 2021) sumado a la aparición del coronavirus en sus vidas, generó consecuencias negativas como: tener un límite en sus relaciones interpersonales e intrapersonales (Martínez & Peterson, 2021).

Es importante destacar que un nivel moderado de estrés, cuando no es prolongado, puede resultar beneficioso para la persona, ya que constituye una respuesta adaptativa del cuerpo que le permite enfrentarse y sobrevivir en su entorno, optimizando su rendimiento

(Martínez, 2020). Sin embargo, cuando el estrés se extiende por un período prolongado, se considera negativo y perjudicial. El estrés se clasifica comúnmente en dos tipos: laboral y académico. Este último se refiere a la respuesta fisiológica, emocional, mental y conductual del estudiante ante situaciones relacionadas con sus estudios, las cuales provocan un desequilibrio y se manifiestan a través de diversos síntomas (Peña et al., 2018). Por ello, los estudiantes recurren a estrategias de afrontamiento para restablecer la homeostasis y mantener su bienestar psicológico (Medina, 2020).

Diversos estudios y reportes evidencian una creciente problemática en torno al bienestar psicológico de los estudiantes universitarios peruanos. El Ministerio de Educación y el Ministerio de Salud (2019) informaron que los principales motivos de atención psicológica en universidades son la ansiedad (82 %), el estrés (79 %) y la violencia (52 %), reflejando una alta incidencia de malestar emocional en la comunidad estudiantil. El departamento de bienestar psicológico de la Pontificia Universidad Católica del Perú registró una elevada demanda de atención, más de 4 840 consultas psicológicas (DAES-PUCP, s. f.). Asimismo, la literatura nacional indica que un porcentaje significativo de estudiantes universitarios en Lima Metropolitana presenta niveles medios o bajos de bienestar psicológico y un nivel moderado de estrés académico, además, se encuentra una relación negativa entre estrés académico y bienestar psicológico (Ramos-Zaga, 2024; Siesquén Mayerhoffer, 2021). Asimismo, reportes de deserción señalan que hasta el 50 % de los estudiantes podrían abandonar el primer año por falta de apoyo psicológico institucional (Perú21, 2023). Estos datos subrayan la problemática de bienestar psicológico en los universitarios de Lima Metropolitana, su incidencia y la necesidad de investigarla en relación con las estrategias de afrontamiento.

En ese sentido, el bienestar psicológico se refiere a la evaluación y reflexión que una persona realiza sobre las distintas áreas de su vida (Barrera et al., 2019; Bahamón et al., 2019).

Este concepto implica un estado interno en el que el individuo muestra un funcionamiento saludable y equilibrado, basado en su capacidad de perseguir metas, llevar una vida satisfactoria y desarrollarse plenamente (Sandoval et al., 2017; Cevallos, 2020). Este tipo de bienestar se compone de dos dimensiones principales: la dimensión cognitiva, que abarca las percepciones positivas o negativas que la persona tiene de sí misma, y la dimensión afectiva, que se relaciona con las emociones positivas y negativas experimentadas en respuesta a los acontecimientos de su vida (Martínez & Peterson, 2021; Hernández et al., 2019).

El bienestar psicológico es fundamental para el ser humano, ya que contribuye al desarrollo y fortalecimiento de las áreas académica, laboral, emocional, mental y social (Araujo & Savignon, 2018). No obstante, la ausencia de este bienestar puede dificultar la capacidad de adaptación ante los desafíos y cambios del entorno (Lazarte et al., 2013).

El modelo multidimensional del bienestar psicológico es una integración de la teoría del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento cognitivo positivo y las teorías del ciclo vital; en ese sentido, la teoría plantea factores del bienestar tales como: la aceptación personal, las relaciones interpersonales positivas, desarrollo personal, gestión del entorno, propósito de vida y autonomía (Sandoval et al., 2017; Rossi et al., 2019; Bahamón et al., 2019).

Los estudios sobre estas variables han revelado que los universitarios muestran un alto nivel de bienestar psicológico cuando tienen un propósito en la vida, logran dominar su entorno y se consideran estudiantes exitosos (Hernández et al., 2019). Asimismo, se ha observado una relación positiva entre la espiritualidad y un mejor afrontamiento del estrés, lo cual ayudó a reducir los niveles de estrés durante la pandemia de COVID-19 en estudiantes universitarios (Aimituma, 2022).

Existen investigaciones que sugieren una posible relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés, ya que un aumento de estrés sin estrategias efectivas

de afrontamiento puede poner en riesgo el bienestar psicológico de la persona (Xiang et al., 2017). Además, la percepción de no ser capaz de enfrentar las demandas del entorno puede representar un riesgo para el bienestar y la calidad de vida (Cevallos, 2020).

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en universitarios de Lima Metropolitana, dado el limitado número de estudios que conectan ambas variables en este sector.

1.2. Definición del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre las estrategias del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Qué relación existe entre la estrategia de afrontamiento centrada en el problema y las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos en estudiantes de universidades de Lima?
- ¿Qué relación existe entre la estrategia de afrontamiento centrada en la emoción y las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos en estudiantes de universidades de Lima?

1.3. Justificación de la investigación

A nivel teórico

La presente investigación ofrecerá información actualizada acerca del comportamiento de las variables bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés, asimismo, información de la correlación de ambas variables. De modo, que se justifica teóricamente al integrar y contrastar dos marcos conceptuales de amplia relevancia en la psicología

contemporánea: el modelo transaccional del estrés y afrontamiento de Richard Lazarus y Susan Folkman, y el modelo multidimensional de bienestar psicológico de Carol Ryff.

Desde el enfoque de Lazarus y Folkman, el afrontamiento no es una respuesta automática, sino un proceso dinámico que depende de la valoración cognitiva que realiza la persona frente a una situación estresante. Este modelo permite comprender cómo las estrategias centradas en el problema y en la emoción influyen en la adaptación psicológica. Por su parte, el modelo de Ryff aporta una concepción eudaimónica del bienestar, entendida no solo como ausencia de malestar, sino como desarrollo óptimo en dimensiones como autonomía, aceptación personal, vínculos positivos y propósito en la vida.

La articulación de ambos modelos permite explicar de manera integral cómo los recursos de afrontamiento se vinculan con el funcionamiento psicológico positivo. En el contexto universitario peruano, donde las exigencias académicas y sociales constituyen fuentes permanentes de estrés, resulta pertinente profundizar en esta relación, ampliando la evidencia empírica nacional y contribuyendo a la consolidación de un marco teórico integrador que explique el bienestar desde una perspectiva procesual y multidimensional. Los resultados permitirán corroborar los postulados teóricos propuestos por Carol Ryff respecto al bienestar psicológico y los postulados de Richard Lazarus y Susan Folkman respecto a las estrategias de afrontamiento al estrés.

A nivel práctico

A nivel práctico, la investigación adquiere relevancia al ofrecer evidencia empírica que orienta la intervención psicoeducativa en el ámbito universitario. Los resultados permiten identificar qué estrategia de afrontamiento funciona como factor protector del bienestar psicológico y cual puede constituir factor de riesgo.

En un contexto donde la salud mental estudiantil se ha convertido en prioridad institucional, comprender la relación entre afrontamiento y bienestar facilita el diseño de programas preventivos y formativos centrados en el fortalecimiento de habilidades de resolución de problemas, regulación emocional adaptativa y construcción de proyectos de vida. Asimismo, aporta insumos para los servicios de tutoría y consejería psicológica, promoviendo intervenciones basadas en evidencia que no solo reduzcan el malestar, sino que potencien el desarrollo integral del estudiante.

De este modo, la investigación contribuye a una universidad que asume la formación desde una perspectiva humanista, promoviendo no solo competencias académicas, sino también recursos personales para afrontar los desafíos de la vida profesional y personal.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Relacionar las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima.

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Relacionar la estrategia de afrontamiento centrada en el problema y las dimensiones del bienestar psicológico: Aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos en estudiantes de universidades de Lima.
- b) Relacionar la estrategia de afrontamiento centrada en la emoción y las dimensiones del bienestar psicológico: Aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos en estudiantes de universidades de Lima.

2. Marco teórico

Para el presente estudio se ha realizado una búsqueda de información en bases de datos como Scielo, Redalyc, Scopus y Web of Science (WoS), así como diferentes repositorios de tesis de universidades nacionales y privadas del Perú. Entre las fuentes consultadas se incluyeron varias revistas indexadas. El periodo de búsqueda de información comprende desde abril de 2015 hasta la fecha.

2.1. Antecedentes

Internacionales

Se han hallado tres antecedentes directos, los cuales fueron integrados porque estudian las mismas variables que el presente estudio y guardan una estrecha relación con sus objetivos y su población. Además, se percibió un antecedente indirecto, el cual cuenta con variables afines y objetivos similares a la investigación, pero con una población distinta.

Kao (2024) realizó una investigación denominada explorando el papel del estrés por expectativas académicas, el afrontamiento adaptativo y la resiliencia académica en la percepción del dominio del inglés, el cual se enfocó en las estrategias de afrontamiento al estrés académico en una muestra de 395 estudiantes universitarios de Taiwán identificando mediante un análisis de regresión jerárquica que el coping adaptativo —particularmente las estrategias de búsqueda activa de apoyo social y resolución de problemas— predice significativamente mayor bienestar psicológico ($\beta = .28, p < .01$) y menor burnout emocional, superando a factores demográficos como género o año académico. Este trabajo, realizado en un contexto asiático de alta presión competitiva, destaca cómo intervenciones basadas en mindfulness y reevaluación positiva fortalecen la resiliencia, reduciendo síntomas de ansiedad en un 22% post-intervención, y propone modelos predictivos aplicables a entornos educativos emergentes.

Harvey et al. (2021) llevaron a cabo un estudio que abordó el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento frente al coronavirus en estudiantes de educación superior en el suroccidente de Colombia. El presente trabajo tuvo como objetivo identificar la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento frente a las consecuencias de la pandemia en estudiantes. 201 universitarios conformaron la muestra, quienes eran mayor de 18 años y estudiaban en una universidad pública o privada del suroccidente de Colombia concertadas en el Valle del Cauca, Cauca, Nariño y Putumayo; además, quienes habían aceptado voluntariamente ser partícipes del estudio. Para la evaluación, los participantes completaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, validada en Colombia; y la Escala de Estrategias de Coping - Modificada EEC-M, la cual fue validada y adaptada en Colombia. Como resultados, se halló una relación directa estadísticamente significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento de los universitarios, en la cual una intervención puede producir recursos importantes para afrontar los impactos psicológicos y sociales del coronavirus.

García (2015) realizó una investigación respecto a las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en universitarios de primer y segundo año de estudio de la etapa 2014-I del centro superior educativo Antioquia Seccional Oriente de Colombia. La muestra fue hecha de 251 estudiantes en la edad aproximada de 19 años, por tal motivo se usó la escala de estrategias y estilos de afrontamiento al estrés, validada para los ciudadanos de España y adaptada para las personas de Colombia, además se aplicó la escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A. Los puntajes obtenidos exhiben que los participantes usan con mayor regularidad el afrontamiento tipo activo, es decir, la reevaluación positiva y la de solucionar el problema. Asimismo, los estudiantes muestran una alta percepción respecto a las dimensiones del bienestar psicológico y que un resultado elevado en la aplicación de las estrategias de tipo activo brinda un elevado y positivo bienestar psicológico.

Gustems y Calderón (2012) trabajaron en una investigación que examinó las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en una muestra de 98 universitarios de España, con un promedio de edad de 19 a 42 años. De tal forma, que se evaluó las estrategias de afrontamiento al estrés con el Inventario de Respuestas para Adultos (CRI-A) mientras que el bienestar psicológico se examinó con el Breve Inventario de Síntomas (BSI). Los datos recaudados muestran una relación entre ambas variables y que la estrategia orientada en la solución de problemas en la educación de los profesores a los estudiantes tuvo una consecuencia positiva en los síntomas de ansiedad y fobia, de depresión e incomodidad cognitiva. No obstante, la estrategia de evitación psicológica está relacionada con una alta presencia de síntomas de angustia y la estrategia de evitación de conducta fue asociada con un negativo bienestar psicológico.

De tal manera, que tales técnicas de afrontamiento al estrés pueden ayudar a los estudiantes de la universidad a reducir la angustia cognitiva, por otro lado, la estrategia guiada al enfoque se relaciona con puntajes positivos para el bienestar psicológico y el afrontamiento evitativo dirigido a la emoción. Asimismo, la orientada a la evitación de comportamiento se puede considerar un fuerte predictor de angustia psicológica.

El análisis de los antecedentes internacionales (2012–2024) evidencia una tendencia convergente: las estrategias de afrontamiento activo —especialmente la resolución de problemas, la reevaluación positiva y la búsqueda de apoyo social— se asocian de manera significativa con mayores niveles de bienestar psicológico y menor sintomatología ansiosa, depresiva o de burnout en estudiantes universitarios de contextos culturalmente diversos (Taiwán, Colombia y España). Los hallazgos muestran que el coping adaptativo no solo predice bienestar por encima de variables demográficas, como reporta Kao (2024), sino que también actúa como factor protector en escenarios críticos como la pandemia, tal como evidencian

Harvey et al. (2021), utilizando la escala de Carol Ryff. Asimismo, investigaciones previas como las de García (2015) y Gustems y Calderón (2012) confirman que la orientación hacia la solución de problemas y el afrontamiento activo reducen la angustia psicológica, mientras que las estrategias evitativas —cognitivas o conductuales— constituyen predictores consistentes de malestar.

En conjunto, la evidencia internacional respalda un modelo explicativo donde el coping adaptativo fortalece la resiliencia y la salud mental estudiantil, subrayando la pertinencia de intervenciones psicoeducativas basadas en mindfulness, regulación emocional y entrenamiento en habilidades de afrontamiento en entornos de alta exigencia académica.

Nacionales

A nivel nacional se han encontrado seis antecedentes directos y uno indirecto, el cual fue integrado para comparar los resultados obtenidos con la población de trabajadores educativos y para comparar las dimensiones teóricas estudiadas.

Roca Santiago (2025) constituye el antecedente más reciente al analizar el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en 237 estudiantes de una universidad pública de Lima, revelando una correlación positiva significativa entre estrategias centradas en el problema (como planificación y resolución activa, $r = .45$, $p < .001$) y dimensiones de bienestar como autonomía y crecimiento personal, mientras que las estrategias evitativas y desadaptativas mostraron asociaciones negativas ($r = -.32$, $p < .01$). Este estudio destaca el predominio de reinterpretación positiva y búsqueda de apoyo emocional como mecanismos adaptativos en el contexto académico limeño, con niveles medios de bienestar ($M = 3.45$ en escala Ryff), subrayando la necesidad de intervenciones institucionales para fomentar coping saludable.

Chau Pérez et al. (2025) examinan la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en 300 estudiantes universitarios peruanos, mediante un diseño cuantitativo transversal y correlacional con instrumentos como el Inventario de Estrategias de Afrontamiento y la Escala de Bienestar Psicológico, procesados en SPSS v.26. Los resultados revelaron asociaciones positivas significativas entre estrategias centradas en la resolución de problemas y afrontamiento activo con el bienestar percibido, contrastando con correlaciones negativas de la evitación, lo que posiciona al coping activo como un recurso protector clave contra ansiedad, depresión y riesgo de abandono académico. Este estudio enfatiza la necesidad de políticas universitarias que fortalezcan programas de salud mental para promover la permanencia estudiantil en entornos de alta exigencia académica y emocional.

Chumpitaz Caman (2024) examina la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en 326 estudiantes (83 mujeres y 243 hombres, mayores de 18 años) de un instituto técnico de Lima Metropolitana, durante la pandemia en diciembre de 2021, utilizando la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) y el Inventario COPE adaptados. Los resultados mostraron correlaciones positivas moderadas entre estilos centrados en el problema y emoción con las dimensiones del bienestar ($\rho=0.184$ y 0.157 , respectivamente), y negativas con los desadaptativos ($\rho=-0.313$), destacando el predominio de mecanismos activos para mitigar la presión académica y emocional. Este estudio subraya la importancia de intervenciones que fortalezcan el coping adaptativo para reducir riesgos como ansiedad, abandono escolar y deterioro en el rendimiento, especialmente en entornos educativos técnicos de alta demanda en Lima.

Bravo (2021) desarrolló el estudio del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en estudiantes de la facultad de Psicología de una Universidad de Lima Metropolitana, en el cual estableció la relación entre ambas variables. La muestra estuvo conformada por 87 varones

y 194 damas, elegidos de manera no probabilística intencional. Para el estudio se aplicó La Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el cuestionario de Modos de afrontamiento al Estrés. Encontrándose que una gran cantidad de universitarios por año académico y género afrontan el estrés con el tipo que necesita eventos. Además, se halló diferencias en el afrontamiento al estrés entre los estudiantes, pero se descubrió que muestran un bienestar psicológico moderado, en el cual hay distinciones por año y sexo. Se identificó que ambas variables guardan relación directa, ya que lo que sucede a un constructo tiene consecuencia positiva o negativa en la otra.

Huamani (2021) ejecutó un estudio que abarcaba las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en empleadores que trabajaban en centros educativos con el tipo de jornada completa en la localidad Progreso, Apurímac en el 2020. La muestra consistió en 60 personas, a quienes se aplicó 2 instrumentos psicológicos llamados el Cuestionario multidimensional de afrontamiento al estrés COPE y la escala de bienestar psicológico BIEPS - A. Los resultados mostraron una relación directa e importante entre las variables, con magnitud adecuada respecto a las técnicas dirigidas al problema y la emoción con el bienestar psicológico. De igual forma, se percibió una correlación opuesta y relevante con intensidad correcta con el estilo guiado a la evitación. En ese sentido, si se usa de manera constante la estrategia de afrontamiento orientada a la emoción y problemática, se producirá un mayor bienestar psicológico, no obstante, si se genera un alto uso de la estrategia guiada a la evitación se producirá menor bienestar psicológico.

Condori (2020) realizó una investigación basada en la correlación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de la carrera de ingeniería, con el fin de hallar diferencias referentes al sexo o rama de ingeniería. La muestra fue constituida por 208 estudiantes de Lima, Perú, entre las edades de 18 a 30 años, a quienes se aplicó dos instrumentos, El Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE60) y la

escala de bienestar psicológico hecha por Ryff, siendo adaptados a la realidad peruana. En ese sentido, se encontró conexiones importantes entre las dos variables y sus factores, y diferencias en el sexo respecto a las estrategias de afrontamiento al estrés y en la especialidad de ingeniería en el bienestar psicológico.

Paredes y Hacha (2020) realizaron un estudio de diseño no experimental correlacional de enfoque transversal, con el fin de establecer la conexión entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en universitarios recién ingresados a la carrera de Psicología de la Universidad Pública de Arequipa. Para ello, reunieron una muestra que se constituyó de 70 universitarios (varones y mujeres), quienes tenían de 16 a 25 años. Las pruebas que se usaron fueron el Cuestionario de Estrategias al estrés COPE y la escala de Bienestar Psicológico Ryff, en los cuales se halló una relación importante entre las estrategias de afrontamiento dirigidas a la problemática, emoción y otros, con el bienestar psicológico. Asimismo, se identificó que las estrategias usadas en las personas son: las de afrontamiento activo, la planificación, búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo, aceptación y creer en una religión. Por otro lado, las estrategias menos utilizadas fueron la negación, comportamientos incorrectos y distracción.

Del análisis conjunto de los antecedentes nacionales (2019–2025) se observa una tendencia consistente y robusta: las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y en la regulación emocional adaptativa (afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva y búsqueda de apoyo) mantienen correlaciones positivas y significativas con el bienestar psicológico —medido principalmente a través de la escala de Carol Ryff y el BIEPS-A— en diversos contextos educativos peruanos (universidades públicas y privadas, institutos técnicos e incluso personal educativo). En contraste, las estrategias evitativas o desadaptativas (negación, distracción conductual, conductas inadecuadas) muestran asociaciones negativas

con dimensiones como autonomía, crecimiento personal, propósito de vida y dominio del entorno. Asimismo, aunque predominan niveles moderados de bienestar, se identifican diferencias según sexo, año académico o especialidad, lo que sugiere la influencia de variables contextuales.

En conjunto, la evidencia empírica converge en posicionar el coping activo como un factor protector clave frente al estrés académico y emocional, respaldando la necesidad de intervenciones institucionales sistemáticas orientadas al fortalecimiento de competencias socioemocionales para promover la salud mental y la permanencia estudiantil en el contexto peruano.

2.2. Bases teóricas

En esta sección se explicará acerca de las estrategias de afrontamiento al estrés con sus respectivos modelos y dimensiones, del mismo modo, el bienestar psicológico con su definición, teorías y componentes.

2.2.1. Estrategias de afrontamiento al estrés

2.2.1.1 Definición

Lazarus y Folkman (1984) definen a tal variable como los mecanismos que surgen por situaciones estresantes, que consisten en un proceso mental y de comportamiento que se encuentra en constante modificación con el objetivo de hacer frente a problemas internos y externos, debido a que sobrepasan los recursos propios del individuo. De tal manera, que el estudiante se encuentra en un equilibrio interno y externo para realizar sus actividades de manera adecuada. También, mencionaron que son estrategias que se encuentran en constante transformación y con demandas específicas que se relacionan entre sí, el precio y consecuencia positiva dependen del lugar donde se sitúe la persona. (Rubio, 2019).

Fernández (2009) las define como una respuesta que tienen las personas frente a un

estímulo estresante, es decir, las maneras de aplicar los recursos de afrontamiento en un contexto tenso. Las estrategias de afrontamiento al estrés son procesos que se aplican en todas las situaciones, dependen y pueden modificarse por las acciones que haga la persona (Rojas, 2018).

En ese sentido, tales técnicas se producen con el fin de desaparecer o disminuir el estímulo estresante para así evitar el momento que lo causa (Freire & Ferradas, 2020).

2.2.1.2. Modelo transaccional de afrontamiento al estrés de Lazarus y Folkman

El modelo transaccional del estrés propuesto por Lazarus y Folkman concibe el afrontamiento como un proceso cognitivo y conductual dinámico que se activa cuando la persona evalúa una situación como demandante o potencialmente amenazante. Este modelo distingue dos grandes funciones del afrontamiento: el centrado en el problema y el centrado en la emoción. Ambos cumplen un rol adaptativo, dependiendo del contexto y de la valoración que el individuo realiza sobre la posibilidad de modificar la situación estresante (Lazarus & Folkman, 1984).

2.2.1.2. Dimensiones

En este marco teórico se distinguen dos grandes dimensiones del afrontamiento: el centrado en el problema y el centrado en la emoción, ambos con potencial adaptativo según el contexto y la percepción de control.

Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema tienen como finalidad modificar la situación estresante o actuar directamente sobre la fuente del estrés. Se emplean principalmente cuando la persona percibe que la situación es susceptible de cambio. Estas estrategias incluyen la planificación, la búsqueda de información, la toma de decisiones, la búsqueda de apoyo instrumental y la reevaluación cognitiva positiva. Su característica central es la orientación activa y deliberada hacia la resolución del conflicto. Desde el modelo teórico, este tipo de afrontamiento incrementa la percepción de control y la autoeficacia, reduciendo la

intensidad del estrés al intervenir sobre sus causas. En el contexto académico, por ejemplo, un estudiante que organiza su tiempo, solicita orientación docente y estructura un plan de estudio está activando recursos centrados en el problema, lo que favorece una adaptación más eficaz y un mayor bienestar psicológico.

Por su parte, las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción buscan regular la respuesta emocional generada por la situación estresante más que modificar la situación en sí misma. Estas se activan especialmente cuando el individuo percibe que no puede cambiar las circunstancias o cuando necesita disminuir la activación emocional para recuperar el equilibrio. Entre ellas se encuentran la expresión emocional, la búsqueda de apoyo afectivo, la aceptación, la distracción, la negación y la rumiación. Desde la teoría de Lazarus y Folkman, estas estrategias cumplen una función reguladora importante, ya que permiten disminuir el malestar inmediato y facilitar una evaluación más reflexiva de la situación (Lazarus & Folkman, 1984).

No obstante, el impacto de las estrategias centradas en la emoción depende de su carácter adaptativo o desadaptativo. Cuando implican aceptación realista y búsqueda de apoyo emocional, pueden contribuir al equilibrio psicológico. Sin embargo, cuando adoptan formas evitativas, como la negación persistente o el aislamiento, pueden obstaculizar la resolución del problema y prolongar el malestar. El modelo transaccional no plantea una oposición rígida entre ambos tipos de afrontamiento, sino una interacción complementaria: la regulación emocional adecuada puede preceder y facilitar la acción sobre el problema. En consecuencia, la adaptación óptima se alcanza cuando la persona logra equilibrar la gestión emocional con estrategias activas de resolución, promoviendo así un funcionamiento psicológico saludable.

2.2.1.3. Otros modelos

Según Carver y contribuidores

Tal modelo se basó en la teoría de Lazarus y Folkman, pero cuestionó dicho modelo, indicando

que hay 13 categorías distintas, las cuales se dividen en 3 grupos, como el estilo de afrontamiento dirigido a los problemas, emoción y estilos adicionales. Las cuales se organizan de la siguiente manera:

- Estilo de afrontamiento dirigido a los problemas: Se aplica para cambiar un evento, como desviarse o minimizar las consecuencias de las amenazas. Involucrando, planificación de actividades, suprimir actividades que distraen, parar el afrontamiento y búsqueda de apoyo social por motivos instrumentales.
- Estilos de afrontamiento dirigidos a la emoción: Busca ayuda grupal por motivos emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación incluye dos aspectos del proceso: enfocar y liberar sentimientos, y conversión a la religión.
- Estilos adicionales de afrontamiento: negación, desvinculación comportamental y la desconexión cognitiva, y consumo de sustancias (Carver, et al. 1989).

Modelo de Frydenberg y Lewis

Tal teoría define al afrontamiento como el conjunto de estrategias mentales y comportamentales que permiten el cambio y adaptación necesaria, los cuales se clasifican en dos tipos, la general, que es una forma de actuar en cualquier evento, y el específico, que es una manera de afrontar un momento exacto (Frydenberg, 1997). Posteriormente, Frydenberg y Lewis (2000) plantearon 18 estrategias de afrontamiento, que se ponen en práctica para gestionar las circunstancias del día a día, tales se encuentran divididas en 3 grupos:

- Afrontamiento para la resolución del problema: Buscar actividades relajantes, perseguir una meta y conseguirla, distracción física, fijarse en lo agradable e intentar solucionar la adversidad.
- En relación con los demás: Buscar ayuda espiritual, buscar amistades cercanas, ayuda profesional, apoyo de su entorno, fortalecer los lazos y ejercitar la solidaridad con otros.
- Improductivo: Autoinculparse, ignorar el problema, no afrontar, evadir la preocupación

para disminuir la tensión.

Para efectos de la presente investigación asumimos el modelo teórico de Lazarus y Folkman.

2.2.2. Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico es un constructo multidimensional que alude al funcionamiento óptimo de la persona y a su capacidad para desarrollarse plenamente en interacción con su entorno. A diferencia de enfoques centrados únicamente en la felicidad o el placer, la perspectiva eudaimónica sostiene que el bienestar implica realización personal, sentido de vida y crecimiento continuo. En esta línea, el modelo propuesto por Carol Ryff define seis dimensiones fundamentales: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Estas dimensiones permiten comprender el bienestar como un proceso dinámico vinculado al desarrollo humano y no solo como un estado emocional pasajero (Ryff, 1989).

En el ámbito educativo, el bienestar psicológico se relaciona estrechamente con variables como la motivación académica, la resiliencia, la permanencia estudiantil y el rendimiento. Estudiantes con mayores niveles de bienestar tienden a mostrar mejor regulación emocional, mayor compromiso con sus metas formativas y una percepción más positiva de los desafíos académicos. Por el contrario, niveles bajos de bienestar se asocian con estrés crónico, ansiedad y riesgo de abandono. Por ello, en la educación superior contemporánea, el bienestar psicológico no se concibe únicamente como un resultado deseable, sino como un eje estratégico para la formación integral y la calidad educativa.

2.2.2.1. Modelos

Modelo multidimensional de bienestar psicológico

El bienestar psicológico se conceptualiza como un estado multidimensional de funcionamiento

óptimo del ser humano, según el modelo eudaimónico propuesto por Carol Ryff (1989), que trasciende la mera ausencia de patología o el hedonismo para enfatizar la autorrealización y el desarrollo personal continuo.

Dimensiones del Modelo Ryff

2.2.2.2. Dimensiones

Ryff (1989) identifica seis componentes centrales interconectados, evaluados mediante su Escala de Bienestar Psicológico (PWB), ampliamente adaptada en contextos latinoamericanos incluyendo Perú:

- Autoaceptación: Valoración positiva de uno mismo, reconociendo limitaciones sin autocrítica excesiva.
- Relaciones positivas con otros: Capacidad para vínculos afectivos profundos, empáticos y confiables.
- Autonomía: Independencia regulatoria, resistencia a presiones externas y autorregulación interna.
- Dominio del entorno: Competencia para gestionar demandas ambientales y explotar oportunidades.
- Propósito en la vida: Sentido existencial claro con metas orientadas al futuro.
- Crecimiento personal: Expansión continua del potencial pese a estancamientos o crisis.

Para la presente investigación se ha empleado la adaptación realizada por Domínguez (2014), quien llevó a cabo un análisis de las propiedades psicométricas de la escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A). Si bien la propuesta original contemplaba seis dimensiones, el autor aplicó un análisis de componentes principales con rotación varimax, cuyos resultados evidenciaron una estructura factorial compuesta por cuatro factores con adecuada consistencia interna y coherencia conceptual en población estudiada.

A continuación, se explican de manera más detallada:

Aceptación/control de situaciones

Este factor reúne ítems relacionados con la evaluación positiva de sí mismo, la aceptación de cualidades y limitaciones personales y la integración saludable de experiencias pasadas. Implica reconocer la propia historia sin sentimientos persistentes de culpa o insatisfacción. En el contexto universitario, se refleja en estudiantes que reconocen sus fortalezas y áreas de mejora sin que ello afecte negativamente su autoestima, manteniendo una visión equilibrada de su identidad.

Vínculos sociales

Comprende la capacidad de establecer vínculos interpersonales cálidos, empáticos y de confianza. Incluye habilidades para brindar y recibir apoyo emocional, así como mantener relaciones significativas y satisfactorias. Este factor es especialmente relevante en entornos educativos, donde el soporte social —de pares y docentes— actúa como elemento protector frente al estrés académico y favorece el sentido de pertenencia institucional.

Autonomía

Hace referencia a la autodeterminación, independencia de criterio y capacidad para autorregular la conducta frente a presiones externas. Las personas con alta autonomía toman decisiones basadas en convicciones propias y muestran seguridad en sus juicios. En estudiantes, se manifiesta en la capacidad de gestionar el tiempo, asumir responsabilidades académicas y mantener posiciones personales fundamentadas, aun en contextos de exigencia o influencia grupal.

Proyectos

En esta adaptación, los componentes de crecimiento personal y propósito de vida se agrupan en un solo factor, dado su solapamiento empírico. Este factor alude a la percepción de desarrollo continuo, apertura a nuevas experiencias y sentido de dirección vital. Implica tener metas claras, proyectarse hacia el futuro y experimentar que la vida posee significado. En

educación superior, este constructo se vincula con la motivación académica, la construcción de proyecto profesional y la perseverancia ante desafíos.

En conjunto, estos cuatro factores configuran una estructura más parsimoniosa del bienestar psicológico, manteniendo la esencia del modelo eudaimónico, pero ajustada a la evidencia empírica del contexto peruano (Domínguez, 2014).

2.2.2.1.2. Teorías humanistas de Maslow y Murray

La teoría humanista se centra en la comprensión integral de la persona, destacando su tendencia innata al crecimiento, la autorrealización y la búsqueda de sentido. En esta perspectiva, Abraham Maslow plantea la conocida jerarquía de necesidades, organizada en niveles que van desde las necesidades fisiológicas y de seguridad hasta las de afiliación, estima y, en la cúspide, la autorrealización. Según Maslow, solo cuando las necesidades básicas están razonablemente satisfechas, la persona puede orientarse hacia metas superiores vinculadas con el desarrollo del potencial, la creatividad y el sentido de vida. Esta concepción resulta clave para comprender el bienestar psicológico como proceso de crecimiento continuo y realización personal, especialmente en contextos educativos donde se busca formar sujetos autónomos y plenamente desarrollados.

Por su parte, Henry Murray, desde una perspectiva personológica, propone la teoría de las necesidades psicogénicas, entendidas como fuerzas internas que impulsan la conducta en interacción con las presiones del ambiente (press). Murray identifica necesidades como logro, afiliación, poder y autonomía, que configuran patrones motivacionales relativamente estables. A diferencia de la estructura jerárquica de Maslow, Murray enfatiza la dinámica entre necesidades individuales y contexto, aportando una visión más situacional del comportamiento humano. En conjunto, ambos enfoques humanistas contribuyen a fundamentar teóricamente el bienestar psicológico al reconocer que la satisfacción de necesidades —biológicas, sociales y de autorrealización— es condición esencial para el desarrollo integral y la salud mental.

Ambos parten de la psicología humanista, la cual tiene al individuo como el eje central de la investigación, por lo tanto, está como fundamento la jerarquía de las necesidades (Espinoza, 2021).

2.3. Definición de términos básicos

Estrategias de afrontamiento al estrés

Son el conjunto de esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales que una persona despliega para manejar, tolerar o reducir las demandas internas o externas que son evaluadas como amenazantes o desbordantes de sus recursos. Desde el modelo transaccional del estrés, el afrontamiento no es una respuesta automática, sino un proceso dinámico que depende de la valoración cognitiva que el individuo realiza sobre la situación estresante y sobre su capacidad para enfrentarla (Lazarus & Folkman, 1984).

Bienestar psicológico

Es un constructo que refleja el funcionamiento positivo y el desarrollo pleno del potencial humano, más allá de la mera ausencia de malestar o enfermedad. Desde su enfoque eudaimónico, el bienestar no se reduce a experimentar emociones placenteras, sino que implica vivir de manera significativa, con sentido, crecimiento y autorrealización (Ryff, 1989)

Universitarios

Ley N.º 30220 (2014) establece que son quienes han concluido los estudios de Educación básica regular, nivel secundario, que han aprobado el proceso de admisión, han alcanzado vacante y están matriculados.

Universidad

Es una comunidad académica orientada a la investigación y a la docencia, que brinda una formación humanista, científica y tecnológica con una clara conciencia de nuestro país como realidad multicultural. Adopta el concepto de educación como derecho fundamental y servicio público esencial. Está integrada por docentes, estudiantes y graduados. Participan en ella los

representantes de los promotores, de acuerdo a ley. Es una persona jurídica persona de derecho privado (Ley N.º 30220, 2014).

3. Hipótesis y variables

3.1. Hipótesis General

Existe una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima.

3.2. Hipótesis específicas

- a) Existe relación estadísticamente significativa entre la estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema y las dimensiones del bienestar psicológico:
Aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos en estudiantes de universidades de Lima.
- b) Existe relación estadísticamente significativa entre la estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la emoción y las dimensiones del bienestar psicológico:
Aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos en estudiantes de universidades de Lima.

3.3. Variables

Variable atributiva

Son variables conocidas también como organísmicas, que son ya existentes y no se pueden manipular debido a que son características o propiedades del individuo, los cuales se tienen en diversos niveles dependiendo del sujeto (Kerlinger & Lee, 2002).

Variable atributiva 1: Estrategias de afrontamiento al estrés

Definición conceptual

Son el conjunto de esfuerzos cognitivos, emocionales y conductuales que una persona despliega para manejar, tolerar o reducir las demandas internas o externas que son evaluadas

como amenazantes o desbordantes de sus recursos (Lazarus & Folkman, 1984).

Definición operacional

Se define por el puntaje obtenido en el cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE) adaptado al Perú por Polanco (2019), que se conforma de 2 dimensiones:

- Estrategias centradas en el problema
- Estrategias centradas en la emoción

Variable atributiva 2: Bienestar Psicológico

Definición conceptual

El bienestar psicológico es una variable multidimensional, la cual se asocia con la felicidad o satisfacción con la vida, conociéndose como el desarrollo de habilidades y crecimiento propio que causa bienestar en la persona (Martínez y Ruiz, 2022; Correa et al. 2016; Diaz, 2015, Rodríguez-Carvajal et al. 2010). “Se identifica por lo tanto como un factor de motivación intrínseca para el individuo” (Sandoval et al. 2017).

Definición operacional

Se explica por el puntaje obtenido en La escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) adaptada al Perú por Domínguez (2014), que está compuesta por 4 subescalas: Aceptación/control de situaciones, Autonomía, Vínculos sociales y Proyectos.

Cuadro de operacionalización

A continuación, se expone la tabla 1, en la que se observa la operacionalización de las dos variables de la investigación, las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, considerando sus dimensiones, indicadores, ítems y escala de medición.

Tabla 1*Operacionalización de las variables*

Variable	Áreas	Indicador	Ítems	Escala
Estrategias de Afrontamiento al estrés	Centradas en el problema	Puntaje obtenido en el cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE) adaptada al Perú por Polanco (2019).	1,3,4,10,13,15,17, 20,21,23,24,29,30 ,32,33,34,35,37,3 9,41,43,44	Intervalo
	Centradas en la emoción	Puntaje obtenido en el cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE) adaptada al Perú por Polanco (2019)	2,5,6,7,8,9,11,12, 14,16,18,19,22,25 ,26,27,28,31,36,3 8,40,42	Intervalo
Bienestar Psicológico	Aceptación/control de situaciones	Puntaje conseguido en La escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) adaptada al Perú por Domínguez (2014).	2,11,13	Intervalo
	Autonomía	Puntaje conseguido en La escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) adaptada al Perú por Domínguez (2014).	4,9,12	Intervalo
	Vínculos sociales	Puntaje conseguido en La escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) adaptada al Perú por Domínguez (2014).	5,7,8	Intervalo

Proyectos	Puntaje conseguido en La escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) adaptada al Perú por Domínguez (2014).	1,3,6,10	Intervalo
-----------	--	----------	-----------

Nota. Tabla elaborada por la autora. Se presenta la operacionalización de las variables “Estrategias de afrontamiento al estrés” y “Bienestar psicológico”, a partir del puntaje obtenido en el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) adaptado al Perú por Polanco (2019) y del puntaje obtenido en la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) adaptada al Perú por Domínguez (2014).

4. Método

4.1. Nivel de investigación

El nivel del presente estudio es descriptivo, ya que se pretende identificar la relación existente entre las estrategias del afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico para así explicar las características importantes de ambos en un momento y tiempo determinado (Carrasco, 2007).

4.2. Tipo de investigación

La investigación es de tipo empírica dado que busca comprender como las estrategias de afrontamiento al estrés se relacionan con el bienestar psicológico de los universitarios, esto a partir de medios racionales y la recolección sistematizada de información a través de medidas de auto reporte que serán analizadas mediante procesos estadísticos (Martínez & Chacón, 2016).

4.3. Diseño de la investigación

La presente investigación sigue un diseño *ex post facto* correlacional (Bisquerra, 2019), ya que establece la relación bivariada de las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico de los universitarios, sin embargo, los resultados a recolectar no tienen fines predictivos, ni explicativos.

4.4. Población y muestra

4.4.1. Población

La población sobre la cual se llevó a cabo el presente estudio estuvo conformada por 582 899 estudiantes de universidades públicas y privadas de Lima, de las cuales 84 894 estudiantes son pertenecientes a 9 entidades públicas y 498 005 alumnos a 32 organismos privados (Tuni, 2023).

4.4.2. Muestra

Cálculo del tamaño de la muestra

Para el cálculo del tamaño de la muestra se hizo uso del software Gpower versión 3.1.9.7 se

aplicó un diseño muestral para estudios correlacionales de una cola con un nivel de confianza del 95% y un margen de error de 0.05, a partir del antecedente de Harvey et al. (2021) quienes identificaron una relación de .25 entre ambas variables enfocadas en la búsqueda de apoyo social. Con estos datos el cálculo mínimo de muestra alcanza los 252 participantes.

Técnica de muestreo

Para alcanzar el tamaño de muestra se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia en donde se seleccionan a los participantes tomando como criterios su accesibilidad y disposición de participar en el estudio (Bisquerra, 2019).

Muestra

Finalmente, de acuerdo con las indicaciones técnicas para el cálculo de muestra en estudios correlacionales, en la presente investigación se seleccionaron 252 estudiantes de universidades de Lima.

Criterios de inclusión

- Firma del consentimiento informado.
- Encontrarse cursando estudios superiores.
- Menores y mayores de edad.

Criterios de exclusión

- No haber llenado correctamente los formularios.
- No haber completado correctamente todas las preguntas.
- Presentar complicaciones para la comprensión del cuestionario y la escala.

4.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el presente estudio se utilizaron 2 técnicas de recolección de datos, la primera se trata de un cuestionario, el cual evalúa las estrategias de afrontamiento al estrés que usa el ser humano en una circunstancia difícil (Carver, 1989). Además, se utilizó una escala, la misma que se caracteriza por evaluar el bienestar psicológico de las personas (Hidalgo y Ore, 2020).

4.5.1 Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE; Carver et al., 1989)

Originalmente, el cuestionario fue elaborado en Estados Unidos, por Carver, Scheier & Weintraub (1989) y evalúa las estrategias de afrontamiento que las personas aplican al enfrentarse a situaciones estresantes. Se conformó en un inicio de 52 ítems distribuidos en 13 factores, como afrontamiento activo ($\alpha = .62$), de planificación ($\alpha = .80$), de supresión de actividades competentes ($\alpha = .68$), de postergación del afrontamiento ($\alpha = .72$) de búsqueda de apoyo social por razones instrumentales ($\alpha = .75$), de búsqueda de apoyo social por razones emocionales ($\alpha = .85$), de reinterpretación positiva y crecimiento ($\alpha = .68$), de aceptación ($\alpha = .65$), de acudir a la religión ($\alpha = .92$), de enfocar y liberar emociones ($\alpha = .77$), de negación ($\alpha = .71$), de desentendimiento conductual ($\alpha = .63$) y de desentendimiento mental ($\alpha = .45$).

Luego, se realizó una última actualización del cuestionario, que culminó en 60 ítems con 15 subescalas del inventario de Estimación de Afrontamiento (COPE), dentro de la cual se tiene: Afrontamiento activo: 5, 25, 47 y 58, planificación: 19, 32, 39 y 56, supresión de actividades competentes: 15, 33, 42 y 55, postergación del afrontamiento: 10, 22, 41 y 49. 24, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales: 4, 14, 30 y 45, búsqueda de apoyo social por razones emocionales: 11, 23, 34, y 52, reinterpretación positiva y crecimiento: 1, 29, 38 y 59, aceptación: 13, 21, 44 y 54, negación: 6, 27, 40 y 57, acudir a la religión: 7, 18, 48 y 60, enfocar y liberar emociones: 3, 17, 28 y 46, desentendimiento conductual: 9, 24, 37 y 51, desentendimiento mental: 2, 16, 31 y 43, humor: 8, 20, 36 y 50 y consumo de alcohol o drogas: 12, 26, 35 y 53.

La calificación del cuestionario se da con una escala de contestación que cuenta con un rango de respuesta que va de 1 (no suelo hacer esto en absoluto), 2 (suelo hacer esto un poco), 3 (suelo hacer esto moderadamente) a 4 (suelo hacer esto mucho). Respecto a las evidencias psicométricas de la versión original, la confiabilidad se obtuvo a través del

coeficiente de consistencia interna Alfa de Cronbach aplicado en un test-retest después de 8 semanas, todas las dimensiones consiguieron un puntaje entre 0.46 a 0.92.

Ficha técnica 1

Nombre: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Año: 1989

Autores: Charles S. Carver, Michael F. Scheier y Jagdeep K. Weintraub

Administración: Individual o colectiva

Duración: Aproximadamente 20 a 30 minutos

Aplicación: Adultos

Significación: Evaluar las estrategias de afrontamiento que las personas utilizan al enfrentarse a situaciones que superan sus recursos personales.

Estructura: La versión original consta de 60 ítems, distribuidos en 15 subescalas: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social instrumental, búsqueda de apoyo social emocional, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, negación, religión, enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual, desentendimiento mental, humor y consumo de alcohol o drogas.

Dimensiones principales:

Afrontamiento enfocado en el problema: Afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, búsqueda de apoyo social instrumental.

Afrontamiento enfocado en la emoción: Búsqueda de apoyo social emocional, reinterpretación positiva, aceptación, negación, humor, religión.

Afrontamiento evitativo/menos adaptativo: Negación, postergación del afrontamiento, enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y mental, consumo de alcohol o

drogas.

Formato de respuesta: Escala tipo Likert de 4 puntos

1 punto = No suelo hacer esto en absoluto

2 puntos = Suelo hacer esto un poco

3 puntos = Suelo hacer esto moderadamente

4 puntos = Suelo hacer esto mucho

Posteriormente, fue traducida al español por Calvete y, posteriormente, adaptada al contexto peruano por Polanco (2019). En ese sentido, para la presente investigación se aplicó la versión adaptada, en la cual se realizó 3 análisis factoriales exploratorios. Luego de probar diferentes modelos se probó que el último era el que daba mejores resultados, eliminando los ítems que no cumplían con las pautas. Así las evidencias de validez de la estructura interna se obtuvieron mediante un análisis factorial que dio los siguientes resultados, un KMO de .91 y un test de Barlett que brindó un resultado de $X^2 [946, N = 612] = 10239.7, p < .001$, la cual arrojó que la prueba estaba compuesta de 44 ítems y 2 factores, estrategias centradas en el problema (1,3,4,10,13,15,17,20,21,23,24,29,30,32,33,34,35,37,39,41,43,44) y estrategias centradas en la emoción (2,5,6,7,8,9,11,12,14,16,18,19,22,25,26,27,28,31,36,38,40,42).

Finalmente, se obtuvo en la confiabilidad del cuestionario general el puntaje de .96, en la primera dimensión denominada estrategias centradas en el problema se consiguió 0.92 y en la segunda llamada estrategias centradas en la emoción se obtuvo 0.93. Las evidencias de validez basadas en el contenido se obtuvieron a través de un juicio de expertos, que valoraron los 60 ítems con una V de Aiken de .88 para una significancia de $p < .05$, lo que muestra que los ítems miden lo que el test quiere medir. Respecto al análisis factorial exploratorio (AFE), se dio con una matriz de correlaciones policóricas y para la estructura factorial del instrumento, se utilizó el método de Hull, para retirar los mínimos cuadrados no ponderados y para analizar

la prueba se llevó a cabo el método de rotación oblicua promin, de manera que se obtiene mejores resultados y una interpretación más eficaz.

Ficha técnica 2

Nombre: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) – Adaptación peruana

Año de adaptación: 2019

Autor de adaptación: Jocelyn Kristel Polanco Cano

Administración: Individual o colectiva

Duración: Aproximadamente 20 minutos

Aplicación: Población adulta peruana

Significación: Evalúa las estrategias de afrontamiento que las personas utilizan ante el estrés.

Estructura: Se conforma de dos dimensiones:

- Estrategias centradas en el problema
- Estrategias centradas en la emoción

La versión adaptada quedó conformada por 44 ítems distribuidos en dos factores.

Formato de respuesta: Escala Likert de 4 puntos

1 punto = No suelo hacer esto en absoluto

2 puntos = Suelo hacer esto un poco

3 puntos = Suelo hacer esto moderadamente

4 puntos = Suelo hacer esto mucho

4.5.2. Escala de bienestar psicológico para adultos (BIEPS-A, Casullo & Brenlla, 2002), basado en el modelo de Ryff. Adaptación por Domínguez (2014)

En un inicio el instrumento original de Casullo y Brenlla constaba de 20 ítems, pero cuando se llevó a cabo un análisis factorial para confirmar las propiedades psicométricas, se eliminó 7 reactivos debido a que tenían un puntaje muy alto en más de un factor. Respecto a la evidencia

de validez de estructura interna, se percibe como adecuada puesto que la adecuación muestral KMO tiene un puntaje igual a 0.72. En la confiabilidad de la prueba, se obtuvo un puntaje general igual a 0.70, donde en las dimensiones tienen los siguientes puntajes, proyectos (0.59), autonomía (0.61), vínculos sociales (0.49) y control/aceptación (0.46). Para medir el bienestar psicológico se usó la escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A), cuya escala de respuesta es de tipo Likert, la cual posee desde Estoy de acuerdo (3 puntos), Ni de acuerdo ni en desacuerdo (2 puntos) a En desacuerdo (1 punto). Casullo y Brenlla (2002) investigaron tal constructo en adolescentes y adultos de Perú, obteniendo una confiabilidad con un puntaje igual a 0.57 y se halló que es adecuado para evaluar el bienestar psicológico ya que la estructura de la prueba y la similitud entre los puntajes conseguidos en las muestras argentinas y peruanas lo manifiestan.

Ficha técnica 3

Nombre: Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A)

Año: 2002

Autoras: María Martina Casullo y Alicia Brenlla

Administración: Individual o colectiva

Duración: 10 a 15 minutos

Aplicación: Adultos

Significación: Evalúa el bienestar psicológico basado en el modelo teórico de Carol Ryff.

Estructura: Consta originalmente de 20 ítems (posteriormente reducidos a 13 tras análisis factorial) distribuidos en cuatro dimensiones:

- Aceptación/control de situaciones
- Autonomía
- Vínculos sociales

- Proyectos

Formato de respuesta:

3 puntos = Estoy de acuerdo

2 puntos = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

1 punto = En desacuerdo

Se seleccionó la escala BIEPS-A de Casullo y Brenlla (2002) debido a su adecuación cultural al contexto latinoamericano y a su coherencia teórica con el modelo eudaimónico de bienestar psicológico propuesto por Ryff (1989). Asimismo, su formato abreviado favorece la economía de aplicación y reduce la fatiga en población universitaria, aspecto relevante considerando la administración conjunta con el instrumento COPE para la medición de estrategias de afrontamiento.

De manera que, para el presente estudio se utilizó la adaptación realizada por Domínguez (2014), la cual examina el bienestar psicológico en adultos y consta de 13 ítems divididos en 4 subescalas: Aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculo sociales y proyectos. En la prueba adaptada, se obtuvo en la escala total un Alfa de Cronbach igual a .966 y en las dimensiones se consiguió los siguientes valores, aceptación/control de situaciones igual a .884, autonomía igual a .836, vínculos sociales igual a .871 y proyectos igual a .908.

Ficha técnica 4

Nombre: Escala de Bienestar Psicológico para Adultos (BIEPS-A) – Adaptación peruana

Año de adaptación: 2014

Autor de adaptación: Sergio Domínguez

Administración: Individual o colectiva

Duración: 10 a 15 minutos

Aplicación: Adultos peruanos

Significación: Evalúa el bienestar psicológico.

Estructura: Consta de 13 ítems distribuidos en un modelo tetrafactorial, es decir, dividido en cuatro dimensiones: aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos.

Formato de respuesta:

3 puntos = De acuerdo

2 puntos = Ni de acuerdo ni en desacuerdo

1 punto = En desacuerdo

4.6. Procedimiento de recolección y análisis de datos

4.6.1. Procedimientos

Solicitud de permiso para el uso de los instrumentos (ver apéndice A).

En este estudio se usó el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) adaptado al Perú por Polanco (2019) con la autorización de la presente autora a través de un mensaje por LinkedIn, además se aplicó la escala de bienestar psicológico (BIEPS-A) adaptado al contexto peruano por Domínguez (2014), puesto que vía correo electrónico brindó su permiso para usar su instrumento.

Recolección de datos

De acuerdo al procedimiento, se aplicaron los instrumentos Coping Orientation to Problems Experienced (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) en universitarios de universidades privadas y públicas de Lima de distintas carreras. El cuestionario y la escala siguieron el formato correspondiente, los cuales fueron entregados en un mismo documento, con un tiempo aproximado de 8 minutos por cada uno. Cabe mencionar,

que no existió ningún problema en el proceso de recolección ya que todo se llevó de manera virtual.

Presentación a los encuestados

La presente investigación fue conducida por Andrea Jara Marin, estudiante de Psicología, quien buscó determinar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico por medio del proyecto aceptado por el centro de investigación titulado Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima. Por tal motivo, fue importante consultar su centro de estudios, el tipo de gestión de la universidad y su carrera.

Los participantes en este estudio resolvieron las pruebas de forma voluntaria. Al acceder a participar, se le pedía que conteste un cuestionario y una escala, cuyo tiempo aproximado fue de 15 minutos. Las respuestas brindadas fueron codificadas y anónimas. La información que se recogió fue confidencial y de uso exclusivo para esta investigación. No hubo ningún problema ni riesgo que haya causado la actividad. Se agradeció su participación.

Aplicación del consentimiento informado

Los estudiantes que participaron del estudio firmaron el consentimiento informado. En el documento se indicó a la investigadora responsable, la finalidad de la investigación, las pautas para resolver cada sección de las pruebas y que iba a ser anónimo y confidencial (Ver Apéndice B)

Condiciones de la aplicación

Los instrumentos se aplicaron de manera virtual e individual, los cuales fueron la escala de Bienestar Psicológico para adultos (BIEPS-A) y el cuestionario de Modos de afrontamiento al

estrés (COPE) por un formulario de Google forms, el cual tomó 15 minutos aproximadamente para resolver.

Las instrucciones

Las instrucciones se dieron a conocer con la entrega virtual de los cuestionarios a los estudiantes a través de un link de Google forms, el cual informaba de los datos personales que debían de llenar y de leer las preguntas de cada prueba, además que seleccionen la opción que se acercaba más a su contexto y realidad.

Análisis de datos

Una vez obtenidas las respuestas, se realizó una base de datos en formato xls, donde se usó el software Microsoft Office Excel para Windows 2011, con el cual se transcribieron los datos de los participantes. De tal forma, que en los análisis estadísticos necesarios se aplicaron los softwares estadísticos IBM SPSS versión 25, Jamovi 0.9.2.8 y R Studio versión 5.3.2 con los cuales se buscó efectuar las 3 etapas del análisis estadístico. Cada uno seleccionado en función de sus fortalezas analíticas. En SPSS se efectuaron los análisis descriptivos preliminares y la depuración de datos; Jamovi se utilizó para los análisis factoriales y la estimación de la fiabilidad con coeficientes robustos; mientras que RStudio permitió el cálculo de estadísticos adicionales y la verificación de los resultados mediante paquetes especializados.

En primer lugar, el análisis descriptivo presenta el puntaje mínimo (Min), puntaje máximo (Max), Media (M), desviación estándar (DE), coeficiente de asimetría (g1) y curtosis (g2) con los que se exploró la normalidad univariada de las variables y el coeficiente de variación (CV) cuyos valores por debajo de .10 corresponden a datos muy homogéneos y valores por encima de .25 corresponden a datos muy heterogéneos.

El análisis inferencial contempló la prueba de normalidad a través del estadístico Kolmogorov-Smirnov (KS). Con los resultados se identificó que la muestra sigue una

distribución normal por lo que se optó por el coeficiente de correlación Pearson, al ser una prueba paramétrica, y se realizó el cálculo del tamaño del efecto para cada análisis planteado de acuerdo a cada hipótesis del estudio. Los valores de significancia se estimaron a un nivel de confianza del 95%.

Para el tamaño del efecto se tomó en cuenta lo mencionado por Cohen donde los valores iguales o inferiores a .10 son consideradas como efecto nulo, los mayores de .10 hasta .30 son efecto pequeño, los superiores a .30 hasta .50 son efecto mediano y cuando son valores superiores a .50 presentan un efecto grande (Cohen, 1988).

5. Resultados

5.1. Análisis descriptivo

En este apartado se presentan los resultados descriptivos, adquiridos en las variables estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico.

En la Tabla 2, se exponen los análisis descriptivos de las puntuaciones de las variables de estudio. Los resultados dan cuenta que los deltas entre la mediana y la media de todas las variables no supera la unidad, lo que sugiere la ausencia de valores extremos. Respecto a la variable estrategias de afrontamiento al estrés, la dimensión centrada en el problema obtiene un promedio de 60.95, el cual tiene una tendencia hacia sus puntajes máximos, ello sugiere una fuerte presencia de este atributo. En cuanto a la dimensión centrada en la emoción, el promedio alcanza un valor de 45.67, el mismo que tiene una tendencia hacia los puntajes mínimos, lo que indica una baja presencia del atributo. En relación con la variable bienestar psicológico, se observa que el promedio de todas sus dimensiones tiene una tendencia hacia sus puntajes máximos, lo que indica una alta existencia del atributo.

Tabla 2

Análisis descriptivo de las variables de estudio

Dimensiones	Min	Max	M	DE	g1	g2	CV
Centrado en el problema	27	87	60.95	11.04	-0.10	-0.08	18.11%
Centrado en la emoción	27	86	45.67	10.02	0.64	0.77	21.93%
Aceptación/Control de situaciones	3	9	6.94	1.48	-0.36	-0.50	17.20%
Autonomía	3	9	7.90	1.36	-1.18	0.72	21.26%
Vínculos Sociales	3	9	7.85	1.38	-0.94	0.09	17.61%
Proyectos	4	12	10.63	1.70	-1.20	0.83	15.97%

Nota. Min= Mínimo; Máx.= Máximo; Media=M; Desviación estándar=DE; Asimetría=g1;

Curtosis=g2; CV= Coeficiente de variación

5.2. Análisis distribucional de los datos

En la Tabla 3, se observa el análisis de la distribución de los puntajes obtenidos para las variables mediante el estadístico de correlación paramétrico Kolmogorov Smirnov, donde los resultados muestran que solo la dimensión centrada en el problema no presenta una distribución normal; mientras que, el resto de las dimensiones se aproximan a una distribución normal ($p < .05$).

Tabla 3

Análisis de la distribución de los datos (N=252)

Dimensiones	KS	p
Centrado en el problema	0.04	.20*
Centrado en la emoción	0.07	0.01
Aceptación/Control de situaciones	0.27	0.00
Autonomía	0.16	0.00
Vínculos Sociales	0.29	0.00
Proyectos	0.26	0.00

Nota. Ks= Kolmogorov Smirnov; p= Nivel de significancia

5.3 Contrastación de hipótesis

5.3.1 Contrastación de hipótesis general

En relación con la hipótesis general, que plantea que existe una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima los resultados muestran la relación entre ambas variables. El afrontamiento centrado en el problema presenta correlaciones positivas y significativas con todas las dimensiones del bienestar psicológico: aceptación y control ($r = .28^{**}$), autonomía ($r = .14^*$), vínculos sociales ($r = .33^{**}$) y proyectos ($r = .30^{**}$), lo que indica que a mayor uso de estrategias activas orientadas a la solución, mayores niveles de bienestar en sus distintas dimensiones. En contraste, el afrontamiento centrado en la emoción muestra correlaciones

negativas y significativas con aceptación y control ($r = -.44^{**}$), autonomía ($r = -.28^{**}$), vínculos sociales ($r = -.25^{**}$) y proyectos ($r = -.37^{**}$), sugiriendo que un mayor énfasis en estrategias emocionales se asocia con menores niveles de bienestar psicológico en esta muestra.

Asimismo, se observan correlaciones positivas moderadas y altas entre las propias dimensiones del bienestar psicológico (por ejemplo, aceptación y proyectos $r = .60^{**}$, vínculos sociales y proyectos $r = .63^{**}$), lo que confirma coherencia interna del constructo. En conjunto, los resultados permiten confirmar la hipótesis de investigación, evidenciando relaciones estadísticamente significativas ($p < .01$ y $p < .05$) entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, aunque la dirección de la relación depende del tipo de estrategia utilizada.

5.3.2 Contrastación de hipótesis específicas

5.3.2.1 Primera hipótesis específica

La primera hipótesis específica planteó que existe relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y las dimensiones del bienestar psicológico (aceptación/control, autonomía, vínculos sociales y proyectos) en estudiantes universitarios de Lima. Los resultados confirman esta hipótesis, evidenciando asociaciones positivas y significativas en todas las dimensiones evaluadas, aunque con magnitudes diferenciadas.

En la dimensión Aceptación/Control de situaciones, se obtuvo una correlación positiva de magnitud débil ($r = .28$, $p < .01$), lo que indica que, a mayor uso de estrategias orientadas a la solución de problemas, mayor es la percepción de control y aceptación personal. Este hallazgo se sustenta en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus y Susan Folkman, quienes sostienen que el afrontamiento activo incrementa la sensación de dominio sobre la situación estresante. Asimismo, desde el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, la

aceptación personal implica una integración positiva de la experiencia vital, lo cual se fortalece cuando el individuo asume una postura proactiva frente a las dificultades.

En la dimensión Autonomía, la correlación encontrada fue positiva y significativa ($r = .14, p < .05$), aunque de magnitud pequeña. Si bien la fuerza de la asociación es baja, el resultado indica que el afrontamiento activo contribuye, en cierta medida, al desarrollo de la autodeterminación y la independencia psicológica. Este hallazgo puede interpretarse considerando que la autonomía no depende exclusivamente de la resolución de problemas, sino también de factores de personalidad y contexto; sin embargo, el uso de estrategias activas refuerza la percepción de autoeficacia y capacidad de decisión.

En cuanto a la dimensión Vínculos sociales, la correlación fue positiva y de magnitud moderada ($r = .33, p < .01$), constituyendo una de las asociaciones más consistentes del estudio. Este resultado sugiere que las estrategias centradas en el problema, que incluyen la búsqueda de apoyo instrumental y la comunicación asertiva, favorecen relaciones interpersonales más saludables. Desde el marco teórico, el afrontamiento activo no solo implica acciones individuales, sino también la movilización de recursos sociales, lo que fortalece la integración y el apoyo percibido.

Finalmente, en la dimensión Proyectos (propósito en la vida), se obtuvo una correlación positiva y significativa de magnitud moderada ($r = .30, p < .01$). Este hallazgo indica que los estudiantes que utilizan estrategias activas presentan mayor claridad de metas y sentido de dirección vital. De acuerdo con el modelo de Ryff, el propósito en la vida constituye un componente central del bienestar eudaimónico, el cual se consolida cuando el individuo enfrenta los desafíos con planificación y orientación a objetivos.

En conjunto, los resultados permiten afirmar que el afrontamiento centrado en el problema se asocia de manera consistente con todas las dimensiones del bienestar psicológico

evaluadas, aunque con distintas magnitudes de efecto. Las asociaciones más fuertes se observan en vínculos sociales y proyectos, seguidas por aceptación/control y, en menor medida, autonomía. Estos hallazgos refuerzan la importancia de promover estrategias activas de afrontamiento en el ámbito universitario como factor protector y potenciador del bienestar psicológico integral (Ver tabla 4)

5.3.2.2 Segunda hipótesis específica

La segunda hipótesis específica planteó que existe relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y las dimensiones del bienestar psicológico (aceptación/control, autonomía, vínculos sociales y proyectos) en estudiantes universitarios de Lima. Los resultados confirmaron esta hipótesis, evidenciando relaciones negativas y estadísticamente significativas en todas las dimensiones evaluadas, con magnitudes que oscilan entre pequeñas y moderadas-altas.

En la dimensión Aceptación/Control de situaciones, se obtuvo una correlación negativa de magnitud moderada ($r = -.44$, $p < .01$), constituyéndose en la asociación más fuerte encontrada en este grupo de variables. Este resultado indica que un mayor uso de estrategias centradas en la emoción se asocia con menores niveles de aceptación personal y percepción de control. Desde el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus y Susan Folkman, las estrategias emocionales cumplen una función reguladora; sin embargo, cuando predominan formas evitativas o pasivas (como la negación o la rumiación), pueden disminuir la sensación de dominio sobre la situación estresante, afectando directamente la percepción de control.

En la dimensión Autonomía, la correlación fue negativa y significativa ($r = -.28$, $p < .01$), con un tamaño del efecto pequeño a moderado, cuya magnitud es débil. Este hallazgo sugiere que el énfasis en estrategias emocionales puede relacionarse con menor autodeterminación y menor capacidad para actuar de manera independiente frente a las

demandas académicas. Desde el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff, la autonomía implica autorregulación y toma de decisiones basadas en criterios personales; por tanto, cuando el afrontamiento se centra predominantemente en la gestión emocional sin acciones concretas, puede limitar el desarrollo de esta dimensión.

En relación con la dimensión Vínculos sociales, la correlación negativa encontrada ($r = -.25$, $p < .01$) fue de magnitud pequeña, lo que indica una asociación inversa de baja intensidad. No obstante, el resultado sugiere que ciertas estrategias emocionales — especialmente aquellas asociadas al aislamiento o la evitación— pueden debilitar la calidad de las relaciones interpersonales y el apoyo social percibido. Si bien algunas estrategias emocionales como la búsqueda de apoyo afectivo pueden ser adaptativas, el predominio de respuestas pasivas podría interferir en la interacción social efectiva.

Finalmente, en la dimensión Proyectos (propósito en la vida), se observó una correlación negativa moderada ($r = -.37$, $p < .01$), lo que evidencia que un mayor uso de estrategias centradas en la emoción se asocia con menor claridad de metas y sentido de dirección vital. Este resultado es consistente con la perspectiva de Ryff, quien plantea que el propósito en la vida requiere orientación activa hacia metas y coherencia entre acciones y valores personales. Cuando el afrontamiento se limita a la regulación emocional sin acompañarse de estrategias orientadas a la solución, puede dificultar la planificación y el logro de objetivos a largo plazo.

En conjunto, los resultados indican que el afrontamiento centrado en la emoción, especialmente cuando adopta formas desadaptativas, se relaciona de manera inversa con todas las dimensiones del bienestar psicológico evaluadas. La asociación más fuerte se presenta en aceptación/control y proyectos, seguida de autonomía y vínculos sociales. Estos hallazgos refuerzan la importancia de promover un afrontamiento equilibrado, en el que la regulación

emocional se complemente con estrategias activas orientadas a la resolución de problemas, favoreciendo así un desarrollo psicológico integral en el contexto universitario (Ver tabla 4).

Tabla 4

Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico

Variables	1	2	3	4	5	6
1 Centrado en el problema	-					
2 Centrado en la emoción	0.07	-				
3 Aceptación y control de situaciones	,28**	-,44**	-			
4 Autonomía	,14*	-,28**	,57**	-		
5 Vínculos sociales	,33**	-,25**	,54**	,37**	-	
6 Proyectos	,30**	-,37**	,60**	,49**	,63**	-

Nota. H_a es correlación positiva. p < .05, ** p < .01, *** p < .001, a una cola

6. Discusión de resultados

La discusión de resultados se organiza acorde a las hipótesis planteadas, y a la contrastación con otros estudios y con el modelo teórico planteado. Asimismo, se analizan las implicancias teóricas, prácticas y metodológicas de los hallazgos; así como también las limitaciones propias del estudio.

De acuerdo con la hipótesis general que buscaba determinar la relación significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima, los resultados permitieron comprobar esta hipótesis, hallándose que entre ambas variables existe relación estadísticamente significativa y de magnitud moderada (Rendon-Macias, et al. 2021). Los resultados obtenidos confirman esta relación, evidenciando que el modo en que los estudiantes enfrentan las demandas académicas y personales se asocia de manera significativa con sus niveles de bienestar psicológico. En términos teóricos, estos hallazgos se sustentan en el modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984), quienes sostienen que el estrés no depende únicamente de la situación, sino de la valoración cognitiva y de los recursos de afrontamiento que activa la persona. Así, el bienestar psicológico no se explica solo por la presencia o ausencia de estresores, sino por la calidad de las estrategias utilizadas para gestionarlos.

Asimismo, desde el modelo de bienestar psicológico propuesto por Carol Ryff, los resultados adquieren mayor coherencia conceptual. El bienestar, entendido como funcionamiento óptimo y desarrollo personal, se ve favorecido cuando el individuo emplea estrategias activas y orientadas a la solución. La confirmación de la hipótesis general permite afirmar que el afrontamiento constituye un factor clave en la salud mental universitaria, reforzando la idea de que las instituciones de educación superior deben promover competencias socioemocionales como parte de su formación integral.

Estos hallazgos coinciden con lo reportado por Gustems y Calderón (2012) quienes hallaron relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en universitarios de España; y Harvey et al. (2021) y García (2015) quienes encontraron una relación significativa en universitarios de Colombia. Asimismo, Condori (2020), Paredes y Hacha (2020), Bravo (2021) y Huamani (2021) hallaron relación significativa entre ambas variables en universitarios de Lima, Perú.

La primera hipótesis específica analizó la relación entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y las dimensiones del bienestar psicológico (aceptación/control, autonomía, vínculos sociales y proyectos). Los resultados confirmaron relaciones positivas y estadísticamente significativas, lo que evidencia que el uso de estrategias activas —como la planificación, la toma de decisiones y la búsqueda de apoyo instrumental— se asocia con mayores niveles de bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

La relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y la dimensión aceptación/control se sustenta en el modelo transaccional del estrés de Richard Lazarus y Susan Folkman, quienes sostienen que cuando el individuo evalúa la situación como modificable y activa estrategias dirigidas a su resolución, incrementa su percepción de control (Lazarus & Folkman, 1984). Asimismo, desde el modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989), la aceptación de sí mismo y del entorno implica una integración positiva de la experiencia, lo cual se fortalece mediante estrategias activas. Estos resultados coinciden con los estudios de Roca Santiago (2025) y Chau Pérez et al. (2025), quienes encontraron que el afrontamiento activo predice mayores niveles de bienestar en universitarios peruanos.

La relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y la dimensión de autonomía indica que los estudiantes que enfrentan

las dificultades de manera activa desarrollan mayor autodeterminación y capacidad de autorregulación. Este resultado es coherente con lo reportado por Bravo (2021) y Condori (2020), quienes evidenciaron que las estrategias orientadas a la solución de problemas fortalecen la autoeficacia académica y la independencia psicológica. Desde la perspectiva teórica de Ryff (1989), la autonomía constituye un indicador clave del funcionamiento óptimo, por lo que su relación con el afrontamiento activo refuerza la consistencia conceptual del estudio.

La relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y la dimensión vínculos sociales se explica porque dichas estrategias incluyen la búsqueda de apoyo social como recurso adaptativo. Estudios como los de Harvey et al. (2021) y Gustems y Calderón (2012) evidencian que el coping activo favorece la integración social y reduce la vulnerabilidad emocional en estudiantes universitarios.

Finalmente, la relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y la dimensión proyectos confirma que el afrontamiento activo fortalece la claridad de metas y el sentido de dirección vital. Este hallazgo coincide con lo señalado por García (2015) y Chumpitaz (2024), quienes encontraron que la planificación y la orientación a metas se relacionan con mayor bienestar psicológico y persistencia académica. En términos teóricos, el propósito en la vida, como dimensión central del modelo de Ryff, se ve reforzado cuando el individuo asume una actitud proactiva frente a las adversidades.

La segunda hipótesis específicas examinó la relación entre las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y las dimensiones del bienestar psicológico. Los resultados evidenciaron relaciones negativas y significativas con aceptación/control, autonomía, vínculos sociales y proyectos, lo que sugiere que el uso predominante de estrategias

emocionales desadaptativas puede asociarse con menores niveles de bienestar.

Desde el enfoque de Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento centrado en la emoción es funcional cuando regula el malestar ante situaciones inmodificables; sin embargo, cuando adopta formas evitativas (negación, aislamiento o rumiación), puede obstaculizar la resolución efectiva del problema. Este planteamiento teórico permite comprender la relación negativa hallada con la dimensión aceptación/control. Resultados similares fueron reportados por Paredes y Hacha (2020) y Condori (2020), quienes encontraron que el afrontamiento evitativo se asocia con mayor malestar psicológico en estudiantes peruanos.

En cuanto a la autonomía y proyectos, las correlaciones negativas sugieren que la regulación emocional pasiva puede afectar la toma de decisiones y la claridad de metas. Roca Santiago (2025) y Chau Pérez et al. (2025) señalaron que el predominio de estrategias emocionales sin acompañamiento de acciones concretas predice menor bienestar y mayor incertidumbre vocacional.

Respecto a los vínculos sociales, los resultados muestran que ciertas estrategias emocionales pueden deteriorar la calidad de las relaciones interpersonales, especialmente cuando implican retraimiento o evitación. Estudios internacionales como el de Harvey et al. (2021) y Kao (2024) evidencian que el coping evitativo se asocia con mayor ansiedad y menor apoyo social percibido, confirmando la tendencia observada en esta investigación.

En síntesis, los resultados evidencian que, si bien las estrategias centradas en la emoción cumplen una función reguladora, su uso predominante y desadaptativo puede constituir un factor de riesgo para el bienestar psicológico. Estos hallazgos, en coherencia con la teoría y los antecedentes revisados, refuerzan la importancia de promover en el ámbito universitario un afrontamiento equilibrado que combine regulación emocional adaptativa con estrategias activas orientadas a la resolución de problemas.

7. Conclusiones y recomendaciones

7.1. Conclusiones

Existe una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima.

Existe relación estadísticamente significativa positiva entre las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema y las dimensiones de aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos del bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima.

Existe relación estadísticamente significativa negativa entre las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y las dimensiones de aceptación/control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y proyectos del bienestar psicológico en estudiantes de universidades de Lima.

7.2. Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos y considerando la confirmación de la hipótesis general y específicas, se proponen las siguientes recomendaciones dirigidas al ámbito universitario, investigativo y psicoeducativo:

- Replicar el estudio en otras regiones del Perú para contrastar resultados y fortalecer la validez externa de los hallazgos.
- Realizar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución del afrontamiento y el bienestar a lo largo de la trayectoria universitaria.
- Profundizar en el análisis de variables mediadoras, como resiliencia, inteligencia emocional o apoyo social, que podrían explicar con mayor precisión la relación entre afrontamiento y bienestar.
- Explorar modelos explicativos mediante análisis estructurales que permitan confirmar

relaciones predictivas y no solo correlacionales.

- Desarrollar y diseñar programas de intervención para desarrollar estrategias de afrontamiento al estrés en el mundo universitario.
- Desarrollar investigaciones cuasiexperimentales para estudiar el incremento de bienestar psicológico en universitarios a partir de la propuesta de un programa de intervención.

Referencias

- Aimituma Checco, J. (2022). *Estrés y espiritualidad durante la pandemia en estudiantes de la Escuela Profesional de Psicología UNSAAC 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco]. Repositorio UNSAAC. http://repositorio.unsaac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12918/6300/253T20220015_TC.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arias Lazarte, G. C., Navarrete Seminario, F., & Rodríguez, M. S. F. (2013). Factores asociados al bienestar psicológico de los estudiantes de la escuela académico-profesional de odontología de la Universidad nacional Jorge Basadre Grohmann. *Revista Médica Basadrina*, 7(2), 28-30. <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/529/524>
- Araujo Herrera, V., & Savignon Araujo, D. (2018). Bienestar psicológico en estudiantes repitentes de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana. *Revista Cubana de Educación Superior*, 37(2), 178-188. <http://scielo.sld.cu/pdf/rces/v37n2/rces14218.pdf>
- Marly, B., Alarcón-Vásquez, Y., Cudris Torres, L., Trejos Herrera, A. M., & Campo Aráuz, L. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 396. <https://www.redalyc.org/journal/559/55962867002/html/>
- Barrera Hernández, L. F., Sotelo Castillo, M. A., Barrera Hernández, R. A., & Aceves Sánchez, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Enseñanza e investigación en psicología*, 1(2), 244-251. <https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/28/27>
- Bello Castillo, I., Peterson Elias, P. M., Martínez Camilo, A. L., & Sánchez-Vincitore, L. V. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de

universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y sociedad*, 46(4), 31-48.

<https://cris.unibe.edu.do/bitstream/123456789/236/1/CyS->

10.22206cys.2021.v46i4.pp31-48.pdf

Bisquerra, R. (2019). *Metodología de la investigación educativa*. Editorial la Muralla. Madrid.

Bravo, Y. M. (2021) *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura,

Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio UNFV.

<https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5043/YEIMY%20MA>

[YUMI%20BRAVO%20CARHUACHIN_TITULO%20PROFESIONAL_2021.pdf?se](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5043/YEIMY%20MA)

[quence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/5043/YEIMY%20MA)

Cáceres Ramirez, G. E. (2019). *Inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la Escuela de Educación Superior Técnico Profesional PNP*

Tarapoto, 2018 [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29562/C%c3%a1ceres_

[RGE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/29562/C%c3%a1ceres_)

Carrasco, S. (2007). *Metodología de la investigación científica*. Editorial San Marcos.

Lima. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2926629/>

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach [Evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque

basado en la teoría]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

Cevallos López, L. (2020). *El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua* [Tesis de licenciatura, Pontificia

Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCE.

<https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/7366>

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). [Análisis de potencia estadística para las ciencias del comportamiento]. Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Collas Vidal, D. H., & Cuzcano Julcarima, S. D. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de una institución privada de Lima Este, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPEU. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1906>
- Condori, E. (2021). Jóvenes peruanos crean aplicación que puede ayudar a detectar y reducir el estrés. *La República*. <https://larepublica.pe/tecnologia/2021/12/27/jovenes-peruanos-crean-aplicativo-que-puede-ayudar-a-detectar-y-reducir-el-estres/>
- Condori Morán, J. F. (2020) *Afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de ingeniería en una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de bachiller, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/items/d406db41-2dae-402f-98f5-ce2006fff83a>
- Correa Reyes, A. S., Cuevas Martínez, M. D. R., & Ponce, M. V. (2016). Bienestar psicológico, metas y rendimiento académico. *Vertientes Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 19(1), 29-34. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2016/vre161d.pdf>
- Chau Pérez, Y. J., Espinoza Ponce, Y. J., & Vallejos Carrillo, I. A. (2025). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en universitarios peruanos. *Revista de Investigación Psicológica y Científica*, 1(1), 37-44. <https://revistas.unheval.edu.pe/index.php/ripc/article/view/2496/2153>
- Chumpitaz Caman, J. L. (2024). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de un instituto técnico de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/16343/Estilos_ChumpitazCaman_Jessica.pdf?sequence=1&isAllowed=yrepositorio.upch+2

Dadang Kresnawan, J., Hambali, I., & Hidayah, N. (2021). Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa [Habilidades de afrontamiento centradas en el problema para reducir el estrés académico en estudiantes universitarios]. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 6(6), 895–900. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i6.14877>

Dirección de Asuntos Estudiantiles – Pontificia Universidad Católica del Perú (DAES-PUCP). (s.f.).

Área de bienestar psicológico.
<https://daes.pucp.edu.pe/areas/bienestar-psicologico>

Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities [Evaluación del bienestar subjetivo: avances y oportunidades]. *Social Indicators Research*, 31, 103-157. <https://link.springer.com/article/10.1007/BF01207052>

Dominguez Lara, S. A. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 8(1), 23-31. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297231283003>

Duque Moreno, A., & Blanco Núñez, B. (2022, enero 10). *Qué es la “coronafobia”, el miedo “desadaptativo” que no nos protege del coronavirus.* BBC News. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-59927239>

Enriquez Palomino, T., & Hinojosa Marquina, M. S. (2024). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en trabajadores administrativos de Lima Metropolitana. [Tesis de licenciatura, Universidad San Ignacion de Loyola]. Repositorio USIL. <https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/070a182a-7fbd-4f5d-8a8f->

635d6c91be79/content

- Escudero-Castillo, I. (2021). Bienestar psicológico en tiempos de coronavirus: el cuidado y la salud mental durante el confinamiento. *Panorama social*, 33, 127-144. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8014958>
- Elera Herrera, A. L. (2018). *Funcionamiento familiar y bienestar psicológico en adultos jóvenes de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio UPC. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/624034/Elera_ha.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Espinoza Mora, M. T. (2021). *Estrés laboral y bienestar psicológico en efectivos policiales de la división de laboratorio de la DIRCRI PNP, Surquillo, 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/62501/Espinoza_MMT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fasanando-Puyo, T., & Yalta-Flores, B. (2025). Revisión sistemática del proceso de adaptación a la vida universitaria. *Revista Científica Episteme y Tekne*, 4(1), e778. <https://doi.org/10.51252/rceyt.v4i1.778>
- Fernández Martínez, M. E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* [Tesis de doctorado, Universidad Complutense Madrid]. Repositorio UCM. <https://produccioncientifica.ucm.es/documentos/5e4fc31829995245c6b246c5>
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>
- Freire Rodríguez, C. & Ferradás Canedo, M. D. M. (2020). Afrontamiento del estrés académico

- y autoeficacia en estudiantes universitarios: un enfoque basado en perfiles. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 133-142.
<https://revista.infad.eu/index.php/IJODAEP/article/view/1769/1562>
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres, Reino Unido: Routledge.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2000). ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. Manual (3ª edición) [Adaptación española de Jaime Pereña y Nicolas Seisdedos]. Madrid, España: TEA ediciones
- Galarza Torres, K. R., & Nieves Torres, G. S. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés y síndrome de Burnout en policías de la UNIPREMB-Surquillo, Lima 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV.
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/62708>
- García Moreno, J. D. 2015. *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico* [Tesis de licenciatura, Universidad de Antioquia]. Repositorio UDEA.
<https://bibliotecadigital.udea.edu.co/entities/publication/b15ab1bb-d221-4511-b906-187f1ae8237f>
- González Barrón, R., Montoya Castilla, I., Casullo, M. M., Martina, & Bernabéu Verdú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2),363-368. <https://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>
- González Cabanach, R., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., & Franco Taboada, V. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de Investigación Educativa*, 36(2), 421-433. <https://doi.org/10.6018/rie.36.2.290901>
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2012). Coping strategies and psychological well-being

- among teacher education students [Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico entre estudiantes de formación docente]. *European Journal of Psychology of Education*, 28(4), 1127–1140. <https://doi.org/10.1007/s10212-012-0158-x>
- Guzmán Pérez, J. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés y síndrome de burnout en docentes de una Institución Educativa de Chorrillos-Lima 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de los Andes]. Repositorio UPLA. <https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3840/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Harvey Narvaez, J., Obando-Guerrero, L. M., Hernández-Ordoñez, K. M. & De la Cruz-Gordon, E. K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207-216. <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v23n3/2389-7066-reus-23-03-207.pdf>
- Huamaní, Y. (2021). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en colaboradores de instituciones educativas Jornada Escolar Completa del distrito de Progreso Grau-Apurímac 2020* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/71213/Huamani_SY-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jibaja Cuadros, J. A. (2020). *Estrategias de afrontamiento al estrés en venezolanos que laboran en un distrito de Lima Metropolitana* [Tesis de licenciatura, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio URP. https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/3387/T030_48137622_T%20%20%20JOS%c3%89%20ANTONIO%20JIBAJA%20CUADROS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kao P. C. (2024). Exploring the roles of academic expectation stress, adaptive coping, and academic resilience on perceived English proficiency. *BMC psychology*, 12(1), 158.

<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01630-y>

Kerlinger, F. N., & Lee, H. B. (2002). *Investigación del comportamiento* (4ta ed.). Mc Graw-Hill.

<https://www.scribd.com/document/586338696/Investigacion-Del-Comportamiento-Kerlinger>

Ketchen Lipson, S., Lattie, E. G., & Eisenberg, D. (2019). Increased rates of mental health service utilization by U.S. college students: 10-year population-level trends (2007-2017) [Aumento de las tasas de utilización de servicios de salud mental por parte de estudiantes universitarios de Estados Unidos: tendencias a nivel de población de 10 años (2007-2017)]. *Psychiatric Services* 70(1), 60-63.

<https://doi.org/10.1176/appi.ps.201800332>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping* [Estrés, evaluación y afrontamiento]. Springer publishing company.

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=stress+appraisal+and+coping&ots=DgHOkpikSf&sig=xj6AHjMEronVg3InhnNsMsR9cDc#v=onepage&q=stress%20%20appraisal%20and%20coping&f=false>

Leslie-Miller, C. J., Joormann, J., & Quinn, M. E. (2025). *Coping flexibility: Match between coping strategy and perceived stressor controllability predicts depressed mood.*

Affective Science, 6, 94–103. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00275-9>

Ley N° 30220, Ley General de Educación. (2014). *Diario Oficial El Peruano*. 9 de julio de 2014.

https://www.minedu.gob.pe/reforma-universitaria/pdf/ley_universitaria_04_02_2022.pdf

Llaque, P. (2020). Infección por el nuevo coronavirus 2019 en niños. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 37(2), 335-340.

<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5439>

Manzano-Arrondo, V. (2009). Sobre la acotación de efectos y la existencia de relación.

<http://asignatura.us.es/dadpsico/apuntes/efectos.pdf>

Martínez, R. & Chacón, J. (2016). *Análisis de datos diseño en psicología*. Ediciones CEF. Madrid.

Martínez Ricse, R. (2022). *Estrategias de afrontamiento al estrés en comunidades cristianas de Huancayo–2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana de los Andes].

Repositorio

UPLA.

<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/3302/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Martínez, A. & Peterson, P. (2021). *Bienestar psicológico, afrontamiento y espiritualidad durante el COVID-19 en jóvenes universitarios dominicanos* [Disertación doctoral, Universidad Iberoamericana]. Repositorio UNIBE.

https://repositorio.unibe.edu.do/jspui/bitstream/123456789/532/1/18-0525_TF.pdf

Martínez Martínez, L. (2020) "Riesgos psicosociales y estrés laboral en tiempos de COVID-19: instrumentos para su evaluación." *Revista de Comunicación y Salud* 10(2): 301-321. <http://www.revistadecomunicacionysalud.es/index.php/rcys/article/view/212/182>

Martínez-Rojas, S. M., & Ruiz-Roa, S. L. (2022). Bienestar psicológico en enfermeras que realizan terapia de reemplazo renal en tiempos de COVID-19. *Enfermería Nefrológica*, 25(1), 46-52. <https://doi.org/10.37551/S2254-28842022005>

Márquez Peñaranda, J. F., Vergel Ortega, M., & Gallardo Pérez, H. D. J. (2021). Escala para valorar el estrés en estudiantes de cursos de física en tiempos de Covid-19. *Revista Boletín Redipe*, 10(2), 190-200.

<https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1206/1112>

Medina, M. M. (2020). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en padres con hijos afectados con Síndrome de Down en distintas instituciones de la ciudad de La*

- Paz [Tesis de doctorado, Universidad Mayor de San Andrés]. Repositorio UMSA.
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/24995/T-1288.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mella-Morambuena, J., López-Angulo, Y., Sáez-Delgado, Y. & Del Valle, M. (2020). Estrategias de afrontamiento en apoderados durante el confinamiento por la covid-19. *CienciAmérica*, 9(2), 322-333.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746434>
- Mezarina, J., Salcedo, G., & Ortiz, M. (2022). Estrategias de afrontamiento del estrés académico en estudiantes universitarios en tiempos de pandemia. *Revista Odontológica Basadrina*, 6(2), 25-31.
<https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rob/article/view/1574/1809>
- Pardo, C. (2021). *Eficacia de Mindfulness en el estrés de los estudiantes universitarios* [Tesis Doctoral, Universidad de Coruña]. Repositorio UDC.
https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/28212/PardoCarballido_Carmen_TD_2021.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Paredes Huanca, L. M., & Hacha Humpuri, M. E. (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 Licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA.
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11539/PSpahulm%26hahume.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Peña Paredes, E., Bernal Mendoza, L. I., Pérez Cabañas, R., Reyna Avila, L., & García Sales, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en Estudiantes de Nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *NURE investigación: Revista Científica de enfermería*, 15(92), 1. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6279759>

- Perú21. (2023, 17 de junio). Cinco de cada diez universitarios abandonan el primer año de estudios por falta de apoyo psicológico. *Perú21*. <https://peru21.pe/cheka/gef-cinco-de-cada-10-universitarios-abandonan-estudios-por-falta-de-apoyo-psicologico-en-colegios-noticia/>
- Polanco Cano, J. K. (2019). *Adaptación del inventario de afrontamiento COPE en adultos pertenecientes a la población económicamente activa de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio ULima. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/9994/Polanco_Cano_Jocelyn.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Popa, E. T. (2021). *Depresión en estudiantes universitarios de Europa durante el confinamiento derivado de la crisis sanitaria del COVID-19* [Tesis de licenciatura, Universidad Baliarica]. Repositorio Ub. https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/155720/Popa_Elena_Teodora.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Putranto, A. R. A., Damayanti, Y., & Takalapeta, T. (2025). *Problem-focused coping in student academic stress* [Afrontamiento centrado en problemas en el estrés académico estudiantil]. *Journal of Health and Behavioral Science*, 7(2), 704–717. <https://ejurnal.undana.ac.id/index.php/CJPS/article/view/21288/8500>
- Quintanilla Acosta, A. (2021). Estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica de Santa María. *Revista de Psicología*, 11(2), 69–83. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i2.1398>
- Ramos-Zaga, F. (2024). *Prevalencia del florecimiento psicológico en estudiantes universitarios de Perú*. *Ajayu: Órgano de difusión científica del Departamento de Psicología*, 22(2), 151-167. <https://doi.org/10.35319/ajayu.222267>
- Rendón-Macías, M. E., Zarco-Villavicencio, I. S., & Villasís-Keever, M. Á. (2021). Métodos

- estadísticos para el análisis del tamaño del efecto. *Revista Alergia México*, 68(2), 128-136. <https://www.redalyc.org/journal/4867/486771910006/486771910006.pdf>
- Rodríguez-Carvajal, R., Díaz Méndez, D., Moreno-Jiménez, B., Blanco Abarca, A., & Dierendonck, D. V. (2010). Vitalidad y recursos internos como componentes del constructo de bienestar psicológico. *Psicothema*, 22(1), 63-70. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72712699011.pdf>
- Rojas, A., M. (2018). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle Alma Máster del Magisterio Nacional]. Repositorio UNE. <https://repositorio.une.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8e341ff2-3f80-47a9-9388-3cbbe62412d3/content>
- Rossi, J. L., Jiménez, J. P., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C. & Martínez, F. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista médica de Chile*, 147, 579-588. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v147n5/0717-6163-rmc-147-05-0579.pdf>
- Roca Santiago, S. D. (2025). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de una universidad pública de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio Institucional UNMSM. <https://gestionrepo.unmsm.edu.pe/bitstreams/77c3a6ef-84e9-40dd-b3a6-3eb5f82cec26/downloadalicia.concytec+2>
- Rubio Arévalo, M. F. (2019). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en internos por el delito contra el patrimonio del establecimiento penitenciario Tarapoto, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29568>

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being [La felicidad lo es todo, ¿o no? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well – being [Sobre la felicidad y las potencialidades humanas: una revisión de la investigación sobre el bienestar hedónico y eudaimónico]. *Annual Reviews Psychology*, 52, 141–166. <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., y Singer, B. H. (2006). Best news yet on the six-factor model of wellbeing. *Social science research*, 35(4), 1103-1119. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.002>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10- 28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Sandoval Barrientos, S., Dorner Paris, A., & Véliz Burgos, A. (2017). Bienestar psicológico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 6(24), 260-266. <http://www.scielo.org.mx/pdf/iem/v6n24/2007-5057-iem-6-24-00260.pdf>
- Santana, A. (2021, 16 diciembre). *Salud mental: depresión, ansiedad y COVID-19 pandemia*. France 24. <https://www.france24.com/es/programas/especial-noticias/20211216-salud-mental-depresion-ansiedad-covid19-pandemia>
- Santomauro, D. (2021). *Global prevalence and burden of depressive and anxiety disorders in 204 countries and territories in 2020 due to the COVID-19 pandemic* [Prevalencia y

- carga mundial de trastornos depresivos y de ansiedad en 204 países y territorios en 2020 debido a la pandemia de COVID-19*. *The Lancet*, 398(10312), 1700-1712.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)02143-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)02143-7)
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
<https://www.redalyc.org/jatsRepo/674/67462875008/67462875008.pdf>
- Siesquén Mayerhoffer, L. L. (2024). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Autónoma.
<https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/3393>
- Suarez Sirlopu, K. V. (2019). *Bienestar psicológico en colaboradores de una empresa intermediadora en el rubro industrial de Chiclayo, agosto-diciembre 2018* [Tesis de bachiller, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio USAT.
<https://repositorio.usat.edu.pe/items/3b1c8615-3b93-4fcf-b3a6-4d449d89b45b>
- Sterzer, S. (2020). Impacto del coronavirus en el sistema educativo: ejemplos en el continente asiático. *Red Sociales, Revista del Departamento de Ciencias Sociales*, 07(2), 64-74.
[https://ri.unlu.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/rediunlu/751/10.-Impacto-del-coronavirus-en-el-sistema-educativo_-ejemplos-en-el-continente-asi%
c3%a1tico..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://ri.unlu.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/rediunlu/751/10.-Impacto-del-coronavirus-en-el-sistema-educativo_-ejemplos-en-el-continente-asi%c3%a1tico..pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tacca Huaman, D. R., & Tacca, Huaman 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/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf
- Tanta-Luyo, A. Y., Quispe, M., Serpa, A. & Ardiles, D. E. (2019). Diseño y validación de la escala de afrontamiento al estrés en padres de hijos con discapacidad. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 265-286.

<https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17426>

Torrejón Rosales, B. P., & Elke Yupanqui, E. A. (2025). *Estrategias de afrontamiento y rumiación en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana en contexto de pandemia* [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio UPC.
<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/686989>

Urbano, E. Y. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12(22), 253-262.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570969250018>

Valdivieso-León, L., Lucas Mangas, S., Tous-Pallarés, J., & Espinoza-Díaz, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: educación infantil-primaria. *Educacion XXI: revista de la Facultad de Educación.*, 23(2), 165-186.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=70664431007>

Vásquez Briceño, S. (2021). Actitudes maternas y bienestar psicológico en madres de hijos con habilidades diferentes de una institución educativa especial de Trujillo [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Atenor Orrego]. Repositorio UPAO.
<https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/7215>

Waterman, A. S. (1984). *The psychology of individualism* [La psicología del individualism]. Praeger.

Xiang, Z., Tan, S., Kang, Q., Zhang, B. & Zhu, L. (2019). Longitudinal effects of examination stress on psychological well-being and a possible mediating role of self-esteem in Chinese high school students [Efectos longitudinales del estrés en los exámenes sobre el bienestar psicológico y un posible papel mediador de la autoestima en estudiantes de secundaria chinos]. *Journal of Happiness Studies*, 20(1), 283-305.
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-017-9948-9>


Yataco Apaza, J. P. (2019). *Bienestar psicológico y estrés académico en estudiantes de la*

carrera de Ingeniería de Sistemas de una universidad privada de Lima Sur [Tesis de Licenciatura, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Autónoma. <https://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/20.500.13067/707>

Zuñiga Paco, D. Y. (2021). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en integrantes de una Comunidad Cristiana de Arequipa y Lima, 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. Repositorio UNSA. <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/3d0ba351-1bc2-4660-a577-5e55fa027eeb>

	INFORME DE SIMILITUD	ININ-F-17
		V. 02
		Página 1 de 1

1	FACULTAD	Educación y Psicología
2	ESCUELA	Escuela Profesional de Psicología
3	ÁREA RESPONSABLE:	Centro de Investigación de las Escuelas Profesionales de Psicología y Educación
4	APELLIDOS Y NOMBRES DEL RESPONSABLE	BERNAOLA CORIA ESPERANZA
5	<input checked="" type="checkbox"/> TESIS	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE UNIVERSIDADES DE LIMA
	<input type="checkbox"/> TRABAJO DE INVESTIACIÓN	
	<input type="checkbox"/> TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL	
6	AUTOR DEL DOCUMENTO	ANDREA MARIANELA JARA MARIN
7	ASESOR	Dra. Mónica Cecilia AGUIRRE GARAYAR
8	SOFTWARE PARA DETERMINAR LA SIMILITUD	Turnitin
9	FECHA DE RECEPCIÓN DEL DOCUMENTO	22/04/2026
10	FECHA DE APLICACIÓN DEL SOFTWARE PARA DETERMINAR LA SIMILITUD	23/04/2026
11	PORCENTAJE MÁXIMO PERMITIDO, SEGÚN EL PROTOCOLO PARA LA EL USO DEL SOFTWARE	20%
12	PORCENTAJE DE SIMILITUD ENCONTRADO	8%
13	CONCLUSIÓN	El documento presentado no supera el índice de similitud permitido en la Universidad Marcelino Champagnat, según el Protocolo para el Uso del Software.
14	FECHA DEL INFORME	27/04/2026



Dra. Esperanza Bernaola Coria
 Coordinadora del Centro de Investigación
 de las Escuelas Profesionales de Psicología y Educación