UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO RELACIONADAS AL NOVIAZGO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CAJAMARCA

Katherine Margot Guzmán Marcelo Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres

Asesor:

Mg. Rafael Leal Zavala

Cajamarca – Perú.

Marzo - 2016

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO



Facultad De Psicología

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO RELACIONADAS AL NOVIAZGO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CAJAMARCA

Tesis presentada en cumplimiento parcial de los requerimientos para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Bachilleres:

Katherine Margot Guzmán Marcelo Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres

Asesor:

Mg. Rafael Leal Zavala

Cajamarca – Perú.

Marzo - 2016

COPYRIGTH © by KATHERINE MARGOT GUZMÁN MARCELO KELLY MAGDALENA SANTA CRUZ CÁCERES

Todos los derechos reservados

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y NO PLAGIO

Por el presente documento, las alumnas de la Faculta de Psicología:

Katherine Margot Guzmán Marcelo y Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres, quienes han

elaborado la tesis denominada: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE

AFRONTAMIENTO RELACIONADAS AL NOVIAZGO EN ESTUDIANTES DE

UNA UNIVERSIDAD DE CAJAMARCA, como medio para optar el título profesional

de Licenciada en psicología otorgado por la Universidad Privada Antonio Guillermo

Urrelo.

Declaramos, bajo juramento, que el presente trabajo de tesis ha sido elaborado por nuestra

persona y en el mismo no existe plagio de ninguna naturaleza, en especial copia de otro

trabajo de tesis o similar presentado por cualquier persona ante cualquier instituto

educativo o no.

Dejamos expresa constancia que las citas de otros autores han sido debidamente

identificadas en el trabajo, por lo que no hemos asumido como nuestras las opiniones

vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos o del Internet.

Asimismo, asumimos la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento y

somos conscientes que este compromiso de fidelidad de la tesis tiene connotaciones

éticas, pero también de carácter legal.

En caso de incumplimiento de esta declaración, nos sometemos a lo dispuesto en las

normas académicas de la Facultad de Psicología y de la Universidad Privada Antonio

Guillermo Urrelo.

Cajamarca, Marzo /2016

Katherine Margot Guzmán Marcelo

DNI: 70206040

Kelly Magdalena Santa Cruz Cáceres

DNI: 48123170

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONIO GUILLERMO URRELO FACULTAD DE PSICOLOGÍA

APROBACIÓN DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO RELACIONADAS AL NOVIAZGO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE CAJAMARCA

Presidente : Mg. Lucía Esaine Suárez

Secretaria : Mg. Gianina Calderón Pérez

Vocal : Ps. Ricardo Monzón

Asesor : Mg. Rafael Antonio Leal Zavala

٨	ı
А	٠

Margarita Marcelo, Elsa Cáceres y Juan Santa Cruz por su tiempo, su apoyo y sus esperanzas puestas en nosotras que nos impulsaron siempre a conseguir nuestros sueños y metas.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos a Dios por habernos acompañado y guiado a lo largo de nuestra carrera, por ser nuestra fortaleza y brindarnos la oportunidad de adquirir conocimientos y experiencias útiles para nuestro desarrollo profesional.

Le damos gracias a nuestros padres por su apoyo en todo tiempo, por los valores inculcados, por sus palabras de aliento y sobre todo por su ejemplo de vida, su paciencia y comprensión en nuestros momentos de debilidad.

Agradecemos a la UPAGU y la facultad de psicología por acogernos durante todo este tiempo brindándonos importantes experiencias de aprendizaje. A nuestros profesores, Rafael Leal y Milagros Céspedes por sus sabios consejos e incansables correcciones que hicieron posible la culminación de esta investigación.

Asimismo, manifestamos nuestra gratitud a todos nuestros buenos amigos que cercanos o distantes supieron animarnos en todo tiempo. Las palabras no son suficientes para expresar todo lo que sentimos al recordar su ayuda incondicional.

RESUMEN

El propósito del presente estudio fue determinar la relación existente entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo, en estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca.

Participaron 291 estudiantes universitarios, hombres y mujeres matriculados en octavo, décimo y doceavo ciclo de once carreras profesionales de una universidad privada en el período 2015-II, residentes en la ciudad de Cajamarca, Perú.

El bienestar psicológico se evaluó con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, que está conformada por 32 ítems y las estrategias de afrontamiento se evaluaron con la escala de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus, con 67 ítems, que fue adaptada en relación al noviazgo por las autoras de esta investigación. El tipo de investigación utilizado fue empírico no experimental, con un diseño asociativo, de tipo correlacional. Los datos encontrados fueron procesados mediante el programa de cálculo Excel y el programa estadístico informático SPSS, además de la ayuda de una profesional con conocimientos en estadística. Se utilizaron análisis de frecuencias, análisis de porcentajes y correlaciones de Pearson.

Los resultados muestran que el bienestar psicológico general de los participantes es de nivel promedio en un 52%, nivel bajo en 32% y un 16%, nivel alto; siendo propósito de vida y crecimiento personal las dimensiones de bienestar psicológico que alcanzaron un nivel más bajo, con 81% y 74% respectivamente. Por otro lado se halló que las estrategias de afrontamiento más utilizadas son la búsqueda de soluciones, reevaluación positiva y confrontación; además, se observa que hay una correlación significativa entre el bienestar psicológico en general y las estrategias de afrontamiento centradas al problema, relacionadas al noviazgo.

Palabras clave: bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo, estudiantes universitarios, Cajamarca.

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the relationship that exists between psychological wellbeing and coping strategies that exist related to engagement in students who attend a private university in the city of Cajamarca.

291 university students, including both men and women, enrolled in the eighth, tenth, and twelfth cycle of eleven professional careers in the Private University Antonio Guillermo Urrelo (UPAGU) in the period 2015-II, residents of the city of Cajamarca, Peru, participated.

The psychological wellbeing was evaluated with the Ryff Psychological Wellbeing scale which consists of 32 items. The coping strategies were assessed with the Lazarus Coping Strategies Scale that consists of 67 items and was adapted in relation to engagement for by the authors of this investigation. For obtain the results of this study, frequency analysis, analysis of percentages, and Pearson correlations were used.

The results show that the level of general psychological well-being of the participants is 52% of students tested as average, 32% tested as low, and 16% as high. Regarding the purpose of life and personal growth, the dimensions of psychological well-being were at a lower level, with 81% and 74% respectively. On the other hand it was found that the most frequently used coping strategies are seeking solutions, positive reappraisal and confrontation; also it observed that there is a significant correlation between psychological general well-being and coping strategies focused to the problem related to engagement.

Key words: psychological wellbeing, coping strategies related to engagement, university students, Cajamarca.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN	viii
ABSTRACT	ix
ÍNDICE	X
LISTA DE TABLAS	xii
LISTA DE GRÁFICOS Y FIGURAS	xiii
INTRODUCCIÓN	14
CAPÍTULO I	16
EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	16
1.1. Planteamiento del problema	17
1.2. Formulación del Problema	20
1.3. Objetivos	21
1.3.1 Objetivo general	21
1.3.2 Objetivos específicos	21
1.4. Justificación e Importancia	21
CAPÍTULO II	23
MARCO TEÓRICO	23
2.1. Antecedentes de investigación	24
2.2. Bases teóricas	26
2.2.1 Bienestar Psicológico	26
2.2.2 Noviazgo en los jóvenes	31
2.2.3 Estrategias De Afrontamiento	33
2.2.4 Estrategias De Afrontamiento relacionadas al noviazgo	36
2.3. Definición de términos	37
2.3.1 Bienestar Psicológico.	37
2.3.2 Noviazgo	38
2.3.3 Estrategias de afrontamiento	39
2.4. Hipótesis de investigación	40
2.5. Operacionalización de variables	40
CAPÍTULO III	42

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	42
3.1. Tipo de investigación	43
3.2. Diseño de investigación	43
3.3. Población y unidad de análisis	43
3.3.1 Población:	43
3.3.2 Unidad de análisis:	44
3.4. Instrumentos de recolección de datos	45
3.5. Procedimiento de recolección de datos	46
3.6. Análisis de datos	48
3.7. Consideraciones éticas	48
CAPÍTULO IV	49
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS	49
4.1. Análisis de resultados	50
4.2. Discusión de resultados	58
CAPÍTULO V	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	62
5.1. Conclusiones	63
5.2. Recomendaciones	63
REFERENCIAS	65
ANEXOS	69
ANEXO A	
ANEXO B	71
ANEXO C	
ANEXO D	
ANEXO E	79

LISTA DE TABLAS

Tabla 1.	Proporción de estudiantes separados por sexo	. 44
Tabla 2.	Proporción de estudiantes separados por ciclo.	. 44
Tabla 3.	Proporción de estudiantes separados por carrera profesional	. 45
Tabla 4.	Correlación y significancia de bienestar psicológico y estrategias de	
	afrontamiento centradas en el problema.	. 57
Tabla 5.	Correlación y significancia de bienestar psicológico y estrategias de	
	afrontamiento centradas en la emoción	. 58

LISTA DE GRÁFICOS Y FIGURAS

Figura 1.	Histograma de Bienestar Psicológico	50
Figura 2.	Nivel de la dimensión autoaceptación, de bienestar psicológico	51
Figura 3.	Nivel de la dimensión relaciones positivas, de bienestar psicológico	51
Figura 4.	Nivel de la dimensión dominio del entorno, de bienestar psicológico.	52
Figura 5.	Nivel de la dimensión autonomía, de bienestar psicológico	52
Figura 6.	Nivel crecimiento personal, de bienestar psicológico.	53
Figura 7.	Nivel propósito de vida, de bienestar psicológico.	53
Figura 8.	Niveles de bienestar psicológico en general	54
Figura 9.	Puntuaciones promedio de cada estrategia de afrontamiento	55
Figura 10.	Gráfico de dispersión de bienestar psicológico y estrategias de	
	afrontamiento centradas en el problema.	56
Figura 11.	Gráfico de dispersión de bienestar psicológico y estrategias de	
	afrontamiento centradas en el problema.	56

INTRODUCCIÓN

Esta investigación tiene como principal función describir la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo, en jóvenes universitarios. Nuestro principal interés es obtener datos concretos, como porcentajes y números que indiquen la relación significativa entre las estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo y el bienestar psicológico, así como identificar las estrategias de afrontamiento más usadas por universitarios con pareja y conocer el nivel de bienestar psicológico que tienen, por lo que se obtuvieron datos de 291 jóvenes universitarios con pareja de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca.

Es nuestro anhelo que la información encontrada sea útil y sirva de antecedente a futuras investigaciones en nuestra ciudad, puesto que no existen estudios en base a la utilización de estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo en parejas jóvenes.

En los siguientes capítulos se desarrollarán los elementos necesarios para comprender el tema de estudio.

En el capítulo I se presenta el planteamiento del problema, los objetivos de la investigación y la justificación misma del estudio, tomando como relevancia la problemática existente en nuestra sociedad, donde se pone de manifiesto que uno de los principales vínculos afectivos de la persona es la relación de pareja. Esta relación está altamente influenciada por una serie de factores que contribuyen a su formación o la ponen en riesgo mediante actos violentos que se dan como respuesta a la resolución de problemas que surgen en la pareja, lo que genera inestabilidad emocional; es así que un problema mal resuelto en la relación de pareja puede estar relacionado con el nivel de bienestar psicológico individual. Los objetivos están encaminados a conocer la relación existente entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento relacionadas al

noviazgo, corroborando algunas investigaciones ya desarrolladas por otros autores, en distintos lugares, pero con poblaciones semejantes.

En el capítulo II se abordan los antecedentes, fundamentación teórica e hipótesis de la investigación, en donde se describen las principales investigaciones encontradas que logran dar credibilidad a este estudio, así mismo se describen las variables principales del estudio como son el bienestar psicológico, su evolución a lo largo de la historia, así como su importancia y las dimensiones que la componen, en cuanto a las estrategias de afrontamiento se trata de describir su principal relación en cuanto al bienestar psicológico y su importancia al evaluar aspectos relacionados al noviazgo.

En el capítulo III se describe el tipo y diseño de investigación, los instrumentos, la población y unidad de análisis, además del método de procesamiento de datos. Se detalla el tipo de estudio utilizado para la obtención de los resultados, las principales correcciones y modificaciones de los instrumentos utilizados para la evaluación y se especifica paso a paso la metodología utilizada para procesar los datos obtenidos.

Finalmente, en el capítulo IV se describen y discuten los resultados encontrados, en base a los objetivos planteados y antecedentes; en este capítulo también se resumen los resultados a modo de conclusiones y se plantean algunas recomendaciones útiles para futuros estudios sobre este tema.

CAPÍTULO I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

El noviazgo es una etapa que forma parte de la vida del ser humano, de su desarrollo y de su crecimiento como persona, en la adolescencia que es donde la persona inicia el camino hacia el noviazgo, casi siempre estas relaciones de pareja suelen ser muy intensas y hasta pasionales. Como consecuencia de la transformación física y psicológica que están sufriendo, las emociones se exacerban y el sentido idealista que los caracteriza provoca tanto la sensación de estar viviendo el gran amor de su vida, como las decepciones más tormentosas. Al hablar de noviazgo hablamos de relaciones como experiencias intensas y gratificantes que corresponden al vínculo de mayor importancia aparte de las relaciones de la familia de origen (Maureira, 2011).

Pero también los problemas son parte del aprendizaje en el noviazgo, pues requieren de una atención especial para solucionarlos, en la actualidad todavía existen contextos en donde los problemas son percibidos como negativos o dañinos y que no deberían de existir, mientras que para otras personas es todo lo contrario ya que es un factor que puede ayudar a fortalecer su relación y generar un mayor satisfacción. Por lo tanto los problemas en el noviazgo siempre van a estar presentes y surgen debido a diversos motivos, uno de ellos y el más importante, es que ambos miembros que se unen para formar una relación, crecen y se desarrollan en contextos diferentes, con pensamientos, costumbres y percepciones diferentes, por lo que no resulta fácil formar una relación de pareja, pues los jóvenes deben lograr la integración y acomodación de sus individualidades construyendo una identidad particular (García e Ilabaca, 2013).

La vivencia en familias violentas constituye un predictor de la violencia en la pareja, aunque algunos investigadores han encontrado que su incidencia es mayor en varones que en mujeres (Foo y Margolin, 1995), es evidente que la familia de origen y la inadecuada resolución de problemas conlleva a casos de violencia, donde siempre uno tiene el control sobre el otro. Stets (1991) encontró que una elevada necesidad de control sobre la pareja es un predictor de la agresión y de la victimización durante el noviazgo.

Además se ha señalado que al consolidarse una relación se crea un proyecto de vida en común y ambos miembros de la pareja deben encarar cambios importantes en tanto en su estilo de vida como en el sistema de seguridad emocional, a fin de lograr un acoplamiento mutuo (Pineda, 2005).

Así que el progreso de la relación de noviazgo dependerá mucho de la forma en que los jóvenes hayan aprendido a resolver sus problemas haciendo uso de estrategias de afrontamiento, que mal usadas generaran malestar en la relación, llegando incluso a generarse actos violentos, como se puede apreciar en parejas casadas, que son un tema en constante estudio, dado que "el vínculo matrimonial se vuelva un área de suma importancia en la formación de individuos para construir una sociedad equilibrada y en armonía y facilitar la funcionalidad dentro de un contexto" (Hawkins, Catalana y Millar, 1992).

Los problemas de parejas casadas es un tema reconocido y en continuo estudio en la sociedad; por lo que mencionaremos algunos datos acerca de las consecuencias de sus problemas mal resueltos; en Estados Unidos, los conflictos en las parejas terminan hasta en un 50% de los divorcios (Epstein y Baucom 2002), una de cada ocho esposas han agredido físicamente a sus esposos, más de dos millones de mujeres son agredidas severamente por sus esposos, y el 30% de los matrimonios

experimentan agresión física (Holtzworth-Munroe, Rehman, Marshall y Meehan, 2002); en Colombia, se ha reportado que el 3.5% de los hombres y 3.4% de mujeres que experimentan separación presentan ansiedad (Ministerio de Protección Social, 2003). En el Perú, el Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables (MINMPV), muestra que en 2012, el 89.7% de las denuncias por violencia familiar tenía a mujeres como víctimas. En otras palabras, 10,224 mujeres víctimas por mes, 341 casos por día, 14 mujeres por hora fueron víctimas de violencia de su pareja masculina (MINMPV 2014).

Las cifras existentes sobre la violencia en las parejas casadas, son motivación suficiente para estudiar la problemática que se presenta en parejas en etapa de noviazgo y las estrategias que utilizan para dar solución a dichos problemas, ya que muchas veces los problemas mal resueltos en una etapa de noviazgo, en el futuro, pueden originar matrimonios frustrados y violencia familiar. Los problemas en la pareja aparecen cuando entre los dos miembros existen motivaciones de carácter opuesto pero de igual intensidad. Estos son la base de los malos entendidos de la relación de pareja y son los causantes de la insatisfacción, frustración y debilitamiento y hasta pérdida de la pareja si no están bien resueltos.

Mantener la satisfacción en la relación de pareja requiere un gran esfuerzo por ambas partes, así como la utilización de ciertas habilidades que ayuden al buen funcionamiento de la comunicación, respeto, complicidad, pasión, etc.

Las pocas investigaciones sobre problemas entre parejas jóvenes aseveran que, los factores que explican los problemas son la violencia vivida en la familia de origen, las actitudes respecto a los roles de género, la necesidad de control, e incluso, un romanticismo (Barnett, Miller-Perrin y Perrin, 1997).

Ya sabemos que las relaciones de pareja son las más intensas y gratificantes, pero eso no significa que la pareja esté exenta de problemas, experimentando solamente momentos felices y placenteros. En toda relación de pareja hay presencia de dificultades que requieren un trato específico, por parte de la pareja, para encontrar solución a sus problemas, recurriendo así, a la utilización de estrategias de afrontamiento en relación al noviazgo. Las estrategias de afrontamiento que son utilizadas de manera adecuada pueden generar satisfacción en la pareja que puede estar relacionada al bienestar psicológico individual de la persona y que contribuya a una mejor calidad en su relación.

En nuestro medio cajamarquino no se conoce las formas como las parejas jóvenes resuelven sus problemas y cómo se relaciona con su bienestar psicológico. Conociendo esto se podrá entender si el uso de ciertas estrategias de afrontamiento se relaciona significativamente con el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento que más utilizan, lo que ayudará a comprender si hacen frente a sus problemas de pareja, de manera directa o los evitan. Además se podría predecir también si algunas estrategias de afrontamiento son más funcionales al momento de resolver problemas de pareja, lo que evitaría la aparición de violencia en el noviazgo.

1.2. Formulación del Problema

¿Cuál es la relación existente entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo en estudiantes universitarios, matriculados en el período 2015-II de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca?

1.3. Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación existente entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo en estudiantes matriculados en el período 2015-II de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca.

1.3.2 Objetivos específicos

- Conocer el nivel de bienestar psicológico de los estudiantes con pareja, matriculados en el período 2015-II de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca.
- Identificar las estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo que más utilizan los estudiantes con pareja matriculados en el período 2015-II de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca.

1.4. Justificación e Importancia

La inexistencia de información sobre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo en estudiantes universitarios de Cajamarca, da importancia a la realización de una investigación que recoja información sobre este tema.

En el ámbito teórico, este estudio es importante porque proporcionará porcentajes y cifras significativas a cerca de los niveles de bienestar psicológico, además de la obtención de información específica sobre cuáles son las estrategias de afrontamiento más usadas en la resolución de problemas en el noviazgo de estudiantes universitarios, lo que beneficiará al ámbito práctico, pues se realizará una mejor atención psicológica, donde se propondrá a los universitarios aconsejados utilizar aquellas estrategias de afrontamiento que generen un nivel alto de bienestar psicológico, lo que también contribuirá a reducir la violencia.

Además los resultados encontrados nos permitirán conocer si las estrategias de afrontamiento relacionadas al problema guardan relación significativa con el nivel de bienestar psicológico en general o por dimensiones, lo que permitirá descubrir si las estrategias de afrontamiento pueden generar un alto nivel de bienestar psicológico o es necesario considerar otros aspectos que favorezcan dicho nivel. Este hallazgo será útil para futuros estudios que consideren el bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento como variables de investigación.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de investigación

García (2015), en su estudio Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico, tomó como muestra a 251 estudiantes de la Universidad de Antioquia Seccional Oriente, Colombia, con una edad promedio de 19 años. Utilizó la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés de Fernández-Abascal validada para población española, y adaptada para población Colombiana por Londoño y la escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A, construida por Casullo. Los resultados indican que los estudiantes participantes, utilizan con mayor frecuencia las estrategias denominadas reevaluación positiva y resolver el problema; además, presentan una alta percepción en relación a las dimensiones que evalúa la escala de bienestar psicológico, como aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. El estudio halló que a mayor uso de estrategias de afrontamiento de tipo activo, mayores son los niveles de bienestar psicológico, pero este hallazgo no fue estadísticamente significativo.

García e Ilabaca (2013) en su estudio *Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico, en adultos jóvenes;* tomaron como muestra a 227 personas (hombres y mujeres), entre 18 y 35 años, residentes en la ciudad de Concepción, Chile, y que habían terminado una relación de pareja estable en los últimos doce meses, evaluando las estrategias de afrontamiento, mediante el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI y el bienestar psicológico con la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff modificada por Díaz. Encontraron que las estrategias de búsqueda de apoyo social y de evitación suelen relacionarse con mayores niveles de bienestar psicológico tanto a nivel general como en las dimensiones de auto aceptación, relaciones positivas con otros, dominio del entorno, propósito en la vida

y crecimiento personal. Así mismo, la expresión emocional aporta al bienestar psicológico general y a la dimensión de relaciones positivas con otros.

Continil, Coronel, Levin y Estevez (2003), en su estudio *Bienestar psicológico* y estrategias de afrontamiento en estudiantes escolarizados de Tucumán, analizaron las estrategias de afrontamiento de 454 adolescentes escolarizados de 15 a 18 años de nivel socioeconómico medio de San Miguel de Tucumán, Argentina. Se focalizó en las estrategias de afrontamiento con relación a la edad y se correlacionaron los tipos de estrategias utilizadas con el nivel de bienestar psicológico de los jóvenes. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Afrontamiento para adolescentes (adaptación española, ACS, forma general), la Escala de Bienestar Psicológico para Adolescentes (BIEPS) adaptada por Casullo para Argentina y una Encuesta Sociodemográfica diseñada por los autores. Las resultados manifiestan que las estrategias más utilizadas por estos jóvenes fueron "Buscar apoyo social" e "Invertir en amigos íntimos". Otra variante encontrada fue la tendencia a aislarse y a evitar que los demás conozcan sus preocupaciones o situaciones no resueltas.

Romero, Carrasco, Campbel, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier (2010) en su estudio *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas en competición*, participaron 26 adolescentes tenistas de una edad media de 15 años participando a un nivel muy alto en Chile. El cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte (ACSQ-1) fue utilizado para medir la manera de aproximación al afrontamiento y la evaluación del bienestar psicológico se realizó a través la Escala de Bienestar Psicológico. En este estudio se encontró que la estrategia de afrontamiento que menos destaca, en los deportistas que declaran poseer tanto un elevado como un bajo bienestar psicológico, es la Búsqueda de Apoyo Social. Otro hallazgo relevante es la relación existente de manera directa entre

Dominio del Entorno y Retraimiento Mental, el grupo que aparece con mayor Bienestar Psicológico, utiliza mayoritariamente el Retraimiento, y, en segundo lugar, tanto la Calma Emocional como el Riesgo.

2.2. Bases teóricas

Como introducción al estudio de las variables de esta investigación diremos que diferentes filósofos y otros investigadores han ido marcando el camino para llegar a conocer el bienestar psicológico como ahora se conoce; pues en un inicio se hablaba de calidad de vida y satisfacción. Finalmente, Ryff ha sido la autora que ha ampliado más sobre este constructo, hablando incluso del bienestar psicológico conformado por seis dimensiones. En cuanto al noviazgo, es un término utilizado en la sociedad para hacer referencia a la relación formal entre dos personas próximas al matrimonio, pero en esta investigación el noviazgo se ha tomado más bien como una experiencia de socialización, donde se desarrolla la intimidad (Sánchez, Gutiérrez, Herrera, Ballesteros, Izzedin y Gómez, 2011). Y respecto a las estrategias de afrontamiento, Lazarus y Folkman se consideran como el punto de partida, ya que han sido ellos los pioneros en tratar este tema, quienes además clasificaron las estrategias de afrontamiento como centradas en el problema y centradas en la emoción.

2.2.1 Bienestar Psicológico

A lo largo de la historia se ha intentado dar respuesta a la pregunta ¿qué es sentirse bien? Y la respuesta a esa pregunta dentro del ámbito de la psicología es lo que hoy se conoce como bienestar psicológico.

Mirando a través de la historia, en los tiempos antiguos, podemos encontrar que para los filósofos griegos "la buena vida" establecía una virtud, Aristóteles por ejemplo habla del "Sumo Bien" y de la "Felicidad Suma" como el objetivo o finalidad del transcurrir humano. Igualmente los discípulos del filósofo chino

Confucio describían a una buena calidad de vida en términos de una sociedad ordenada en donde cada ciudadano tiene roles y responsabilidades claramente delimitados y en los que se los puedan ejercer correctamente (Diener y Suh, 2000).

Estos términos filosóficos antiguos son los que a continuación dieron lugar a conceptos más operativos como el de bienestar personal o de satisfacción con la vida (Fierro, 2001). Estos conceptos se introducen como objeto de interés para la Psicología de forma tardía debido, en parte, a lo abstracto del concepto como a la misma orientación terapéutica vinculada al estudio del malestar o de los estados psicopatológicos de la Psicología.

Podemos decir entonces, que el interés por el estudio del bienestar psicológico ha existido desde hace mucho tiempo y aunque en un inicio no se conocía con ese nombre, a lo largo de los años su concepto se ha ido perfeccionando. Los estudios iniciales en esta área estuvieron centrados en aspectos externos como la calidad de vida, además los primeros estudios estaban relacionados con una fuerte tradición economicista.

La calidad de vida ha sido y es objeto de innumerables estudios. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1992) define a la calidad de vida como la "percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas e inquietudes". Este es un concepto bastante amplio, influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como por su relación con el entorno. El concepto de calidad de vida, en términos relativos, surge cuando las necesidades básicas han sido satisfechas, puesto que este concepto toma en cuenta la percepción

de cada persona frente a su propia vida, habiendo ya satisfecho sus necesidades básicas.

Ahora bien, el concepto de bienestar psicológico, como tal, ha surgido en los Estados Unidos y se fue estrechando a partir del desarrollo de las sociedades industrializadas y del interés por las condiciones de vida. Preguntas como ¿por qué algunas personas se sienten más satisfechas con sus vidas y porqué otras no? y ¿Qué factores estarían relacionados con el bienestar psicológico y la satisfacción? son las que dieron origen a muchos de los estudios sobre esta temática. El sentirse bien, en un inicio, estaba asociado con la apariencia física, la inteligencia o el dinero, pero actualmente, como resultado de diversas investigaciones en el tema, se sabe que el bienestar psicológico no sólo se relaciona con éstas variables sino también con la subjetividad personal (Diener, Suh y Oishi, 1997).

Por otra parte, no existe dentro de la comunidad científica un consenso sobre su definición. Las definiciones del bienestar en la literatura sobre el tema no resultan del todo explícitas y en general están ligadas con los instrumentos utilizados para su medición. Se las podría caracterizar a partir de tres elementos: su carácter subjetivo, que descansa sobre la propia experiencia de la persona; su extensión global, porque incluye la valoración del sujeto en todas las áreas de su vida; y la apreciación positiva, ya que su naturaleza va más allá de la mera ausencia de factores negativos.

Ryff y Keyes (1995) diferencian al bienestar psicológico, definiéndolo como percepción subjetiva, estado o sentimiento; la satisfacción es entendida como la gratificación proporcionada por los proyectos personales; mientras que la calidad de vida es el grado en que la vida es percibida favorablemente. Ryff y Keyes consideran que el bienestar psicológico puede medirse a través de algunos de sus componentes

(afectos y cognición) los cuales tienen que ser examinados en diferentes contextos tales como familia y trabajo.

Por otra parte Veenhoven (1991) define al bienestar y su carácter subjetivo como el grado en que un individuo juzga su vida "como un todo" en términos positivos, es decir, en qué medida un sujeto se encuentra a gusto con la vida que lleva. También este autor habla sobre el componente cognitivo y el componente afectivo como medios que usa el individuo para evaluar su bienestar. El componente cognitivo (la satisfacción con la vida) representa el conflicto percibido entre sus aspiraciones y sus logros; donde el individuo fluctúa desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso. La principal característica del bienestar es ser estable, se mantiene en el tiempo e impregna la vida global de los sujetos. En cuanto al componente afectivo se considera el plano hedónico, es decir, el que contiene el agrado experimentado por la persona con sus sentimientos, emociones y estados de ánimo más frecuentes. Este componente es mucho más frágil, momentáneo y cambiante. Ambos componentes se encuentran interrelacionados, ya que una persona que tiene experiencias emocionales placenteras tiene más probabilidades de percibir su vida como deseable y positiva.

El componente cognitivo y el componente afectivo del bienestar subjetivo tienden a correlacionar porque ambos están influidos por la valoración que realiza el sujeto acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en los que se desarrolla su vida. Igualmente, estos componentes, pueden diferir, puesto que la satisfacción con la vida representa una valoración global de la vida como un todo, mientras que el balance afectivo depende más de las reacciones puntuales a eventos concretos que acontecen en el transcurrir de su vida.

Es importante aclarar que el bienestar (subjetivo) tiene elementos estables y cambiantes a la vez, si bien es estable a lo largo del tiempo, puede experimentar variaciones circunstanciales en función de los afectos predominantes (Diener, 1994).

Según Diener y Diener (1995) las definiciones sobre el bienestar se las puede agrupar en tres grandes categorías. La primera corresponde a las descripciones sobre el bienestar referidas a la valoración que realiza el propio sujeto de su vida en términos favorables; éstas se relacionan con la satisfacción vital. Una segunda agrupación posible corresponde a la preponderancia de afectos positivos sobre los negativos; esto se refiere a lo que usualmente una persona puede definir como bienestar cuando predominan los afectos positivos más que los negativos. Y la última categoría hace referencia a aquella desarrollada por los filósofos griegos, descrita anteriormente, que concibe a la felicidad como una virtud y como el único valor final y suficiente en sí mismo. Es, porque todo lo demás no es más que un medio para alcanzarla y suficiente porque, una vez conseguida, nada más es deseado.

Con respecto a las dimensiones del bienestar psicológico Ryff (1989) sugiere dimensiones de manera más amplia. Esta autora entiende por bienestar psicológico, el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido. Con respecto a las dimensiones, pudo determinar, a través del análisis factorial en la población norteamericana, la existencia de las siguientes seis dimensiones:

- Auto aceptación
- Relaciones positivas
- Dominio del entorno
- Crecimiento personal
- Propósito de la vida

• Autonomía

El bienestar psicológico se presenta como un concepto multidimensional. Es un concepto complejo que ha sido empleado de un modo impreciso en relación con otros como satisfacción vital y calidad de vida, como lo hemos señalado anteriormente.

2.2.2 Noviazgo en los jóvenes

El noviazgo en nuestra sociedad cajamarquina es visto como una relación precedida a la entrega de un anillo, que el varón le hace a la mujer, como símbolo de compromiso próximo al matrimonio, donde además se considera un acto de celebración y las familias de los involucrados se reúnen, se alegran y toman acuerdos para la boda. Es muy probable que este término no solo tenga esta connotación en nuestra ciudad, sino que se extienda incluso por todo nuestro país, pero para esta investigación no usaremos este término con el concepto secular que tenemos, sino teniendo en cuenta su conceptualización teórica.

El noviazgo es visto como una experiencia de socialización, una oportunidad de crecimiento personal y de aprendizaje sobre uno mismo en relación con los otros (Sánchez, et. al., 2011). Las experiencias de socialización parecen ser fundamentales para la salud y el bienestar (Papalia, Wendkos y Duskin, 2009).

La oportunidad de crecimiento personal en el noviazgo está relacionado al amor, la entrega a otros y a la sociedad, que nace en cada joven (entre 20 y 30 años de edad), pues dejan de lado su egocentrismo para dar lugar a su solidaridad sincera que refleja su capacidad de amar, transformando sociedades (Bordignon, 2005). Esa emergente capacidad de amar es aún más profunda que solo luchar por una sociedad mejor, puesto que el joven busca tener intimidad con sus iguales.

En el noviazgo se da también la oportunidad de aprender sobre uno mismo; este aprendizaje se da mediante la búsqueda de intimidad, que se explica mejor en la teoría

psicosocial de Erikson, que divide el desarrollo humano en ocho etapas que describen crisis presentes en grupos de edad diferenciados, empezando desde el nacimiento y terminando en la vejez. La sexta etapa describe la "intimidad frente al aislamiento" y comprende las edades de veinte a treinta años de edad. En ésta etapa la forma de relacionarse con otras personas se modifica, el individuo empieza a priorizar relaciones más íntimas que le permitan conocerse; que ofrezcan y requieran de un compromiso recíproco, una intimidad que genere una sensación de seguridad, de compañía, de confianza. Si se evade este tipo de intimidad, uno puede estar rozando la soledad o el aislamiento, situación que puede acabar en depresión (Regader, s.f.). En otras palabras, vemos en esta etapa, que los jóvenes buscan mantener un equilibrio emocional mediante la intimidad, puesto que el aislamiento produce depresión.

El noviazgo es también entendido como una vinculación que se establece entre dos personas que se sienten atraídas mutuamente; representa una oportunidad para conocerse, una etapa de experimentación y de búsqueda, con actividades, gustos y pensamientos en común, y es un preámbulo para una relación duradera (Gobierno Federal de México, 2007).

Al hablar de actividades, gustos y pensamientos en común se hace referencia a la intimidad, que es la fuerza sintónica que lleva al joven adulto (20 a 30 años de edad) a confiar en alguien como compañero en el amor y en el trabajo, integrarse en afiliaciones sociales concretas y desarrollar la fuerza ética necesaria para ser fiel a esos lazos, al mismo tiempo que imponen sacrificios y compromisos significativos. El joven se involucra de lleno en todo lo que la otra persona hace, sin importar las implicancias, pues mientras dure su juventud tiene la seguridad de poder enfrentar

con coraje aun las dificultades más adversas y salir victorioso en defensa de aquella persona por la que se entrega sin medida.

El otro lado de esta situación es el aislamiento afectivo, el distanciamiento o la exclusividad que se expresa en el individualismo y egocentrismo sexual y psicosocial, individual o los dos. Un justo equilibrio entre la intimidad y el aislamiento fortalece la capacidad de la realización del amor y el ejercicio profesional (Bordignon, 2005), pues las proporciones adecuadas de dos cosas opuestas se contrarrestan generando estabilidad, lo que da lugar a la realización.

A partir de los 18 años los seres humanos están listos para asumir sus deberes y derechos, además deben haber logrado las habilidades y destrezas para desenvolverse con autonomía de pensamiento y acción en la vida social y, para adquirir compromisos de familia propia y relaciones de pareja. Son estas dos últimas características las que, con variaciones, acompañan a los individuos hasta el fin de su vida. (Mansilla, 2000).

Los seres humanos que se encuentran entre los 18 y 24 años de edad son maduros en cuanto a crecimiento y desarrollo psicológico, pero son inexpertos en el mundo, al que entran con entusiasmo, dinamismo y creatividad que se expresa en su activa participación social. Al finalizar el período, es decir a los 24 años de edad, ya tienen estudios terminados (a excepción de las carreras profesionales muy largas), tienen trabajo y tienen o han tenido relaciones de pareja: pocos se han casado. En cuanto a los estereotipos sexuales, presentan un nuevo modelo de relaciones de pareja y forma de ver el "mundo", que se les presenta más amplio y más exigente (Mansilla, 2000).

2.2.3 Estrategias De Afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son un concepto que ha sido tomado con mucho interés por Lazarus y Folkman. La definición que plantean estos autores ha sido el

punto de partida de muchos otros estudios sobre esta área. Lazarus define afrontamiento como "Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (Lazarus y Folkman, 1984). Esta definición tiene un amplio significado pues incluye no solo las demandas externas del individuo sino también sus demandas internas en cuanto a la utilización de sus recursos para actuar de manera específica en situaciones particulares.

Por su parte Folkman también hizo una definición de afrontamiento "El afrontamiento constituye un proceso cambiante con fines de adaptación, en el que el sujeto y el contexto interactúan de manera permanente en donde los individuos varían sus patrones de estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver" (Lazarus y Folkman, 1984). La definición de Folkman incluye una perspectiva más social, pues habla de cómo el individuo interacciona con su medio para adaptarse a él, utilizando estrategias de afrontamiento que varían en función al problema presente, donde la solución correcta será la adaptación a su entorno.

Un año más tarde, Folkman y Lazarus (1985) llegan a definir estrategias de afrontamiento como una forma específica de enfrentar un evento estresante de acuerdo al contexto. Además clasifican las estrategias de afrontamiento en dos; las centradas en el problema, que describen los intentos del sujeto para cambiar el problema con el objetivo de disminuir la amenaza, modificando o eliminando sus factores; y las centradas en la emoción, que describen los esfuerzos del sujeto para regular sus emociones que son consecuencia de un problema que considera imposible de cambiar.

A continuación se detalla la clasificación de las estrategias de afrontamiento, realizada por Lazarus y Folkman:

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema: la persona se concentra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema en el que se encuentra. La persona busca soluciones para recomponer el equilibrio quebrado por la presencia del problema. En este tipo de estrategias se encuentra la confrontación, búsqueda de apoyo social y búsqueda de soluciones.

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: la persona solamente busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante; en ningún momento busca cambiar la situación porque cree que no es posible hacerlo. En este tipo de estrategias está el autocontrol, el distanciamiento, la revaluación positiva, la autoinculpación y el escape/evitación.

Es fundamental evaluar hasta qué punto las estrategias dirigidas a la emoción son formas superficiales de solucionar el problema o permiten el desarrollo por parte del sujeto de mecanismos eficaces de manejo de las demandas de su medio, ya que las estrategias dirigidas a la emoción pueden ser un mecanismo sano de adaptación funcional, cuando acepta que hay situaciones y conflictos que no pueden resolverse es decir son irreversibles; por ejemplo, una situación de duelo, o una vivencia traumática previa.

A partir de la clasificación y el concepto presentado por Lazarus y Folkman, ha habido otros autores que han parafraseado las estrategias de afrontamiento, como Forsythe y Compas (1987) que describen el uso de las estrategias de afrontamiento en dependencia a la naturaleza del estresor y las circunstancias en las que se produce, donde dicen que las situaciones en las que se puede hacer algo constructivo favorecen estrategias focalizadas en la solución del problema, mientras que las situaciones en

las que lo único que cabe es la aceptación, favorecen el uso de estrategias focalizadas en las emociones.

Hay otra forma de clasificación de las estrategias de afrontamiento hecha por Carver, Scheier y Weintraub (1989), que hablan de estilos de afrontamiento activo/pasivo. El estilo de afrontamiento activo hace referencia a las personas que ante un problema deciden hablar con otros de lo que están pasando y aquellas personas que deciden guardarse para ellas mismas sus problemas se encuentran dentro del estilo de afrontamiento pasivo. El uso de estos estilos de afrontamiento dependerá de las predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones, así como su estabilidad temporal y situacional.

2.2.4 Estrategias De Afrontamiento relacionadas al noviazgo

Al iniciar una relación de pareja y en cualquier sistema relacional, los conflictos son inevitables (Carrasco, Amor y López-González, 2015) y pueden devenir en interacciones violentas cuando no se resuelven de manera adecuada, es decir cuando no se usan las estrategias de afrontamiento apropiadas, o cuando alguno de los miembros de la pareja ejerce una función dominante, controladora o de posesividad sobre el otro. Las relaciones de noviazgo de los adolescentes y jóvenes no son ajenas a estos comportamientos agresivos (Makepeace, 1981). Podemos decir que el mal uso de las estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo puede generar violencia en la pareja, lo que, al no solucionarse a tiempo, conllevará a una vida matrimonial violenta, aportando así al incremento de las cifras estadísticas de víctimas por violencia en parejas casadas.

Ante la aparición de problemas en la relación de pareja, los jóvenes hacen uso de estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo, aunque en ese momento no estén conscientes de ello, pues la mayoría de jóvenes desconoce que las formas de

resolver un problema tienen un nombre específico y mucho menos conoce la manera adecuada de usarlas o de saber si su uso será efectivo o no.

Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema buscan encontrar soluciones, mientras las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción son los esfuerzos encaminados a regular la respuesta emocional. Pedraza y Vega (2015) afirma que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema generan beneficios para el individuo, pues se asocia negativamente con la violencia en el noviazgo.

Después de entender lo que es el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, podemos decir que el bienestar psicológico podría estar relacionado con las estrategias de afrontamiento, puesto que el bienestar psicológico se mide en función a varios aspectos que incluyen dos componentes: el componente cognitivo y el componente afectivo, estando la resolución de problemas dentro del componente afectivo, que permite actuar puntualmente (haciendo uso de estrategias de afrontamiento) en función a eventos concretos que acontecen en el transcurrir de la relación de pareja.

2.3. Definición de términos

2.3.1 Bienestar Psicológico.

El bienestar psicológico es el resultado de una evaluación valorativa, que produce una mayor cantidad de emociones positivas o de placer, en función a lo que la persona ha vivido (Ryff, 1989).

Dimensiones del Bienestar Psicológico según Ryff

Autoaceptación: está determinada por el grado en que la persona se siente satisfecha con sus atributos personales. Éste es un rasgo central de la salud mental,

la persona presenta buena aceptación, reflejándola en una autoestima alta y aceptándose como es, esto favorece el bienestar psicológico general.

Relaciones positivas: son las relaciones de confianza con otros, se caracteriza por que la persona tiene la capacidad de amar; ésta capacidad disminuye el estrés e incrementa el bienestar psicológico. Helgeson (1994) menciona que el tener relaciones satisfactorias con los demás, lleva a las personas a participar en grupos e interesarse por establecer nuevos vínculos incrementando el bienestar psicológico.

Dominio del entorno: es la habilidad personal para hacer uso de los propios talentos e intereses, así como de las opciones que se vayan presentando. Es la participación activa en el medio ambiente que permite funciones psicológicas positivas.

Crecimiento personal: es el nivel en que la persona se encuentra abierta a nuevas experiencias, obteniendo logros, enfrentándose a los retos que la vida presenta.

Propósito en la vida: es cuando la persona establece objetivos, tiene sentido de dirección y una intencionalidad en la vida; funciona positivamente y todo esto contribuye al sentimiento de tener una orientación y un lugar en la vida.

Autonomía: se refiere a la autodeterminación, la independencia de la persona y la capacidad para regular su propia conducta; si una persona sacrifica su autonomía, entonces se sentirá insatisfecha y presentará niveles bajos de bienestar psicológico.

2.3.2 Noviazgo

Es una vinculación que se establece entre dos personas que se sienten atraídas mutuamente; representa una oportunidad para conocerse, una etapa de experimentación y de búsqueda, con actividades, gustos y pensamientos en común, y es un preámbulo para una relación duradera (Gobierno Federal de México, 2007).

2.3.3 Estrategias de afrontamiento

El afrontamiento es un proceso cambiante con fines de adaptación, en el que el sujeto y el contexto interactúan de manera permanente en donde los individuos varían sus patrones de estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver (Lazarus y Folkman, 1984).

Clasificación de Estrategias de Afrontamiento según Lazarus y Folkman:

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:

Confrontación: describe los esfuerzos agresivos y conductas de riesgo y hostilidad para intentar cambiar la situación que se está viviendo.

Búsqueda de apoyo social: describe los esfuerzos que se llevan a cabo en la búsqueda de apoyo con los otros; apoyo informacional o emocional.

Búsqueda de soluciones: describe los esfuerzos orientados al problema para tratar de cambiar la situación, acompañados de una labor mental de análisis para dar la mejor solución.

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:

Autocontrol: describe los esfuerzos que hace la persona para regular o controlar los propios sentimientos y acciones.

Distanciamiento: describe los esfuerzos cognoscitivos que se hacen para disminuir el significado de la situación que se vive.

Reevaluación positiva: describen los esfuerzos para crear un significado positivo de la situación a través de un crecimiento personal.

Autoinculpación: son los conocimientos que se tienen sobre el manejo de uno mismo en situaciones problemáticas para intentar solucionar las cosas de manera adecuada.

Escape-evitación: describen los deseos y esfuerzos conductuales para escapar o evitar el problema.

2.4. Hipótesis de investigación

Si los estudiantes con pareja de los últimos ciclos de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, matriculados en el período 2015-II, utilizan las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, entonces su nivel bienestar psicológico será alto.

2.5. Operacionalización de variables

VARIABLE BIENESTAR PSICOLÓGICO

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INDICES
			A	Seguridad, comodidad	1 7 12	Alto
			 Autoaceptación 	y aceptación de sí	1, 7,12, 16, 22, 28	Promedio
				mismo	10, 22, 28	Bajo
	El bienestar	D 1 111		Considerar que las		Alto
	psicológico es el	Es la medida	Relaciones positivas	personas a su alrededor	2, 8, 13,	Promedio
	resultado de una	(alto-bajo) en que una persona siente		son valiosas y que él es valioso para ellas	23, 29	Bajo
	valorativa, que	alorativa, que	– Dominio del entorno	Controla sus acciones teniendo en cuenta su bienestar	5, 10, 14, 19, 25, 32	Alto
	produce una	sufrimiento				Promedio
o establication of the state of	mayor cantidad	consigo mismo y su entorno.				Bajo
U	de emociones	Puede medirse	- Crecimiento personal	Sentimiento de mejora continua	17, 21, 27, 30, 31	Alto
	positivas o de	con la "Escala De				Promedio
	placer, en			Continua		Bajo
	función a lo que	Psicológico de	– Propósito en la	Sabe qué hacer en el	6, 11, 15, 20, 26	Alto
	la persona ha	Ryff"	vida	presente y el futuro		Promedio
viv	vivido	,	viua	presente y el luturo		Bajo
				No le preocupa lo que	2 4 0 19	Alto
			 Autonomía 	otros piensen sobre su	3, 4, 9, 18, 24	Promedio
-				persona	24	Bajo

VARIABLE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ÍNDICES
	FI			Confrontación	5, 6, 7, 17, 26, 28, 34 y 46	Estrategia
	El afrontamiento es	Es la forma en que una persona		Búsqueda de apoyo social	8, 18, 22, 31, 42 y 45	centradas - en el
	un proceso cambiante con fines de adaptación, en el que el sujeto y el contexto interactúan de Afrontamient o permanente en donde los individuos varían sus patrones de estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver. Estrategias contexto (estrategias que pueden clasificarse (estrategias centradas en la emoción y centradas en el problema) mediante la aplicación de la "Escala De Estrategias De Afrontamiento De Lazarus"	problemas		Búsqueda de soluciones	1, 2, 6, 27, 39, 48, 49, 52 y 64	problemas
Estrategias co De int		pueden clasificarse (estrategias centradas en la emoción y centradas en el problema) mediante la aplicación de la	Unidimensional	Autocontrol	10, 14, 35, 37, 43, 53, 54, 57, 62, 63 y 65	
v				Distanciamient 0	12, 13, 15, 19, 21, 32, 41 y 44	Estrategia
s e a f c				Reevaluación positiva	4, 20, 23, 30, 36, 38, 56 y 60	centradas en la
		Afrontamiento De		Autoinculpación	9, 25, 29, 51 y 61	- emoción
		-	Escape/ evitación	3, 11, 16, 24, 33, 40, 47, 50, 55, 58, 59 y 66		

CAPÍTULO III MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

Estudio empírico no experimental, ya que es un estudio que está encaminado a dar respuestas a problemas de índole psicológico y en el cual no se manipularán las variables. (Ato, López y Benavente, 2013).

3.2. Diseño de investigación

Es un estudio asociativo de tipo correlacional cuyo propósito principal es explorar las relaciones entre variables con el objeto de pronosticar o explicar su comportamiento (Ato, López y Benavente, 2013).

3.3. Población y unidad de análisis

3.3.1 Población:

Para esta investigación se incluyó a todos los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, de los últimos ciclos de su carrera profesional (octavo, décimo y doceavo ciclo), que tuvieran pareja, quedando así excluidos todos aquellos que, aunque cursaban los últimos ciclos, no tenían pareja.

Primeramente se evaluó al 81% de todos los estudiantes matriculados en el período 2015-II de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, donde se encontró que 291 universitarios tenían pareja, siendo 208 mujeres y 83 hombres (Ver tabla 1). La totalidad de universitarios con pareja fueron considerados en este estudio, dentro de los cuales 64 pertenecían a octavo ciclo, 209, a décimo ciclo, y 18, a doceavo ciclo (Ver tabla 2). Los estudiantes evaluados pertenecían a once carreras profesionales. En la carrera profesional de Derecho y Ciencia Política hubieron 46 estudiantes, cifra que representa el mayor porcentaje (16%) de evaluados separados por carrera profesional, a este porcentaje le siguió la carrera profesional de Farmacia y Bioquímica, que tenía 15% de participantes, por otro lado, en la carrera profesional de Ingeniería Informática

y de Sistemas hubieron 12 evaluados, lo que representa el porcentaje más bajo, siendo de 4% (ver tabla 3).

3.3.2 Unidad de análisis:

Estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, matriculados en el período 2015-II, que tenga pareja.

Tabla 1. Proporción de estudiantes separados por sexo.

Va	riable	Frecuencia absoluta	Porcentaje
Sexo	Femenino	208	71%
Beno	Masculino	83	29%
Г	Total	291	100 %

Tabla 2. Proporción de estudiantes separados por ciclo.

Var	riable	Frecuencia absoluta	Porcentaje
	Octavo	64	22%
Ciclo	Décimo	209	72%
	Doceavo	18	6%
Т	otal	291	100%

Tabla 3. Proporción de estudiantes separados por carrera profesional.

	Variable	Frecuencia absoluta	Porcentaje
	Administración Turismo y Hotelería	21	7%
	Administración de Empresas	30	10%
	Administración y Negocios Internacionales	17	6%
Carreras	Contabilidad y Finanzas	16	6%
profesionales	Derecho y Ciencia Política	46	16%
	Enfermería	31	11%
	Estomatología	13	5%
	Farmacia y Bioquímica	45	15%
	Ingeniería Ambiental y Prevención de Riesgos	21	7%
	Ingeniería Informática y de Sistemas	12	4%
	Psicología	39	13%
	TOTAL	291	100%

3.4. Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos para esta investigación son dos escalas, que se aplicaron de manera conjunta a todos los participantes.

La primera es la escala de bienestar psicológico, cuyo nombre original es Scales of Psychological Well-Being, SPWB y fue creada en el año 1989 por Carol Ryff, y adaptada al español por Diaz, et.al. (2006). La misma que fue adaptada y estandarizada por Leal y Silva (2010) en la cuidad de Cajamarca, esta última fue la que se utilizó para esta investigación. Contiene 32 ítems distribuidos en 6 dimensiones (Ver anexo B). Asimismo, las respuestas de sus ítems fueron medidas en una escala de intervalo según el modelo Likert. Las puntuaciones de las respuestas son de 4 puntos, según las cuales los evaluados escribieron un valor del 1 al 4 según las siguientes opciones de respuesta: 4 = "siempre", 3 = "casi siempre", 2 = "casi nunca" y 1 = "nunca" (Ver anexo C). Además, esta escala cuenta con 12 ítems negativos, es

decir su valor de respuesta es inverso, dichos ítems son los siguientes "2,4,5,8,9,12,19,22,24,26,27,30".

La segunda escala es la de estrategias de afrontamiento, cuyo nombre original es Ways of Coping Checklist, fue creada en 1980 por Lazarus y Folkman. Tiene 67 ítems clasificados en dos categorías que se subdividen en 8 formas de afrontamiento. Asimismo, las respuestas de sus ítems están formuladas en una escala de medición de intervalos según el modelo Likert. Las puntuaciones de sus respuestas varían del 1 al 4, según las cuales los evaluados escribieron un valor del 1 al 4 según las siguientes opciones de respuesta: 4 = "siempre", 3 = "casi siempre", 2 = "casi nunca" y 1= "nunca". Los ítems "3,4,6,7,12,15,17,18,23,24,25,27,32,3941,43,44,48,50,60,63,64" de esta escala fueron modificados según los criterios de esta investigación y después de la aplicación a un grupo piloto, que estuvo compuesto por 30 estudiantes con pareja, de décimo ciclo de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca. La escala tenía todos los verbos de los ítems en tiempo pasado (Ver anexo D), los que fueron modificados para esta investigación, en tiempo presente (Ver anexo E).

3.5. Procedimiento de recolección de datos

En un inició se contactó con la oficina del vicerrectorado académico de la universidad privada en estudio para poder acceder a su autorización. Con el documento de permiso obtenido se procedió a ingresar a las diferentes aulas de los últimos ciclos de las 11 carreras profesionales. Una vez frente a los alumnos se brindó las instrucciones generales tales como pedirles que apaguen sus teléfonos celulares y se liberen de cualquier distractor mientras durase la evaluación. "Chicos buenas noches, somos egresadas de la Facultad de Psicología de la Universidad Upagu, estamos realizando nuestra investigación de tesis titulada *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en relación al noviazgo*, y dado con el permiso que nos

ha brindado el rector de esta universidad, venimos a evaluarlos de manera voluntaria a quienes deseen participar, la evaluación consta en llenar dos escalas la de Bienestar psicológico y de Estrategias de afrontamiento, les rogamos por favor que puedan llenarlas y apoyarnos en nuestra investigación, antes de empezar a repartir queremos que retiren todo lo que tengan encima de sus carpetas, guarden sus celulares y solo quédense con un lapicero en mano", luego se les entregó de manera individual a cada participante el consentimiento informado, así como las dos escalas, tanto la de bienestar psicológico, como la de estrategias de afrontamiento, una vez que cada participante tuvo en sus manos el material físico de las escalas, se procedió a dar las indicaciones de llenado, previo a ello, se leyó en voz alta el consentimiento informado para que los participantes puedan confirmar en ese momento su participación en la investigación mediante su firma, "Chicos les rogamos que se tomen su tiempo para leer detenidamente cada pregunta formulada, marca con la mayor seriedad y firmeza, hay un límite de 25 minutos para poder llenar ambas escalas luego procederemos a recogerlas, si tuvieran alguna duda o consulta solo levanten la mano y nos apersonaremos a sus lugares, nosotras recogeremos las escalas para evitar desorden y molestias en sus compañeros, les repetimos que es de manera voluntaria, quienes deseen con seguridad participar en la hoja primera colocar sus apellidos y nombres completos, esto por si luego desean saber sus resultados", una vez concluida esta parte, a quienes firmaron el consentimiento informado se les entregó una copia del mismo y se procedió a recoger el material de llenado sin generar desorden, finalmente se dieron algunas indicaciones más sobre preguntas y dudas de los participantes respecto a la investigación de la cual ya estaban formando parte "Chicos muchas gracias por su colaboración, recuerden que si desean saber sus resultados o en general los resultados encontrados en nuestra investigación, pueden contactarnos a nuestros correos que están impresos en las hojas del consentimiento".

3.6. Análisis de datos

Para el análisis de los datos recogidos se utilizó el programa de cálculo Excel y el programa estadístico informático SPSS además de la ayuda de un profesional con conocimientos en estadística, para procesar los datos y obtener los resultados estadísticos. El análisis que se realizó es de tipo cuantitativo. Se utilizaron análisis de frecuencias, análisis de porcentajes y correlaciones de Pearson.

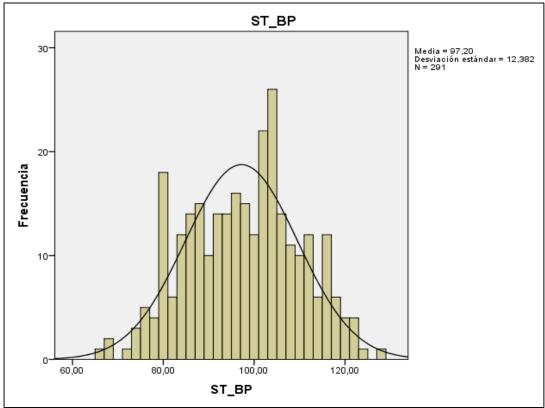
3.7. Consideraciones éticas

En cuanto a las consideraciones éticas de esta investigación, en un inicio se estableció contacto con las autoridades de la universidad privada en estudio para poder obtener un documento que autorice el ingreso respectivo a las aulas, para evaluar a los alumnos de los últimos ciclos de su carrera profesional, matriculados en el período 2015-II. Con el documento de autorización se ingresó a las aulas y después de explicar a los alumnos el motivo de la evaluación; se entregó a cada alumno el consentimiento informado, que es un documento que validó su participación en la investigación. Cada alumno que firmó el consentimiento informado se quedó con una copia del mismo, para proceder a llenar la escala de bienestar psicológico y de estrategias de afrontamiento.

CAPÍTULO IV ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Análisis de resultados

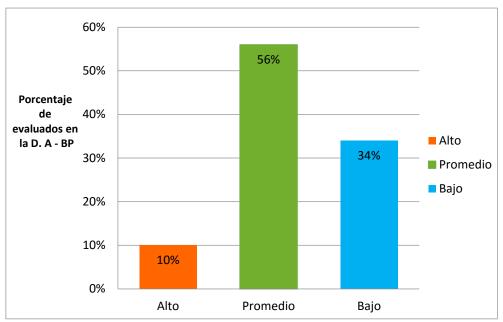
El nivel encontrado de bienestar psicológico general, de los 291 estudiantes evaluados, fue promedio, con una media de 97, 20 y desviacion estándar de 12,382 (Ver figura 1)



Nota: ST_BP= suma total de bienestar psicológico

Figura 1. Histograma de Bienestar Psicológico

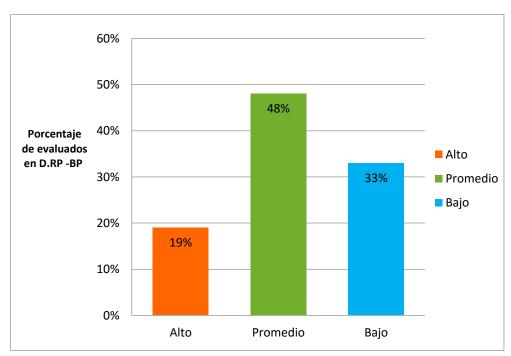
Dentro de las seis dimensiones que componen al bienestar psicológico se encontró que en cuatro de ellas, la mayoría de los participantes obtuvieron un nivel promedio; tal es así que en la dimensión de autoaceptación hubo un 56% de universitarios con este nivel (Ver Figura 2), en relaciones positivas, 48% (Ver figura 3), en dominio del entorno, 70% (Ver figura 4) y en autonomía, 67% (Ver figura 5). De otra manera, en la dimensión de crecimiento personal un 74% de universitarios evaluados obtuvieron un nivel bajo (Ver figura 6), de igual manera en la dimensión de propósito de vida, los participantes se ubicaron en un nivel bajo, siendo el porcentaje de ellos mucho más elevado que el anterior: 81% (Ver figura 7).



Nota: D. A = Dimensión de autoaceptación

BP = Bienestar Psicológico

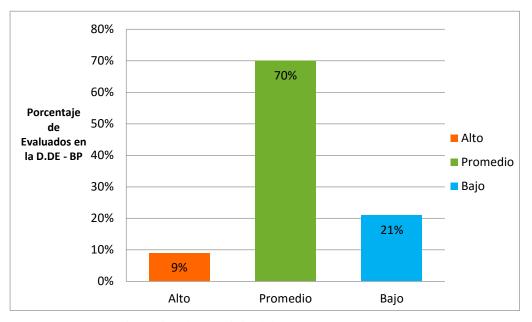
Figura 2. Nivel de la dimensión autoaceptación, de bienestar psicológico



Nota: D. RP = Dimensión de Relaciones Positivas

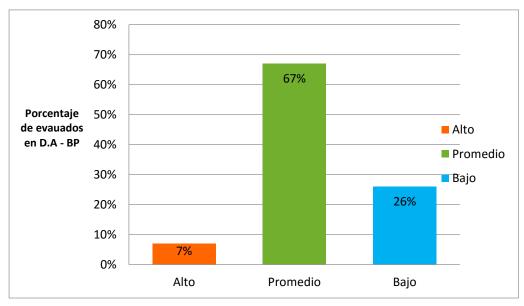
BP = Bienestar Psicológico

Figura 3. Nivel de la dimensión relaciones positivas, de bienestar psicológico.



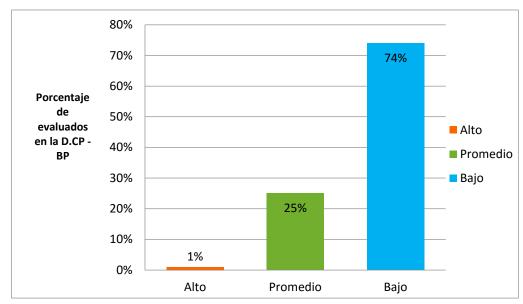
Nota: D. DE = Dimensión de Dominio del Entorno BP = Bienestar Psicológico

Figura 4. Nivel de la dimensión dominio del entorno, de bienestar psicológico.



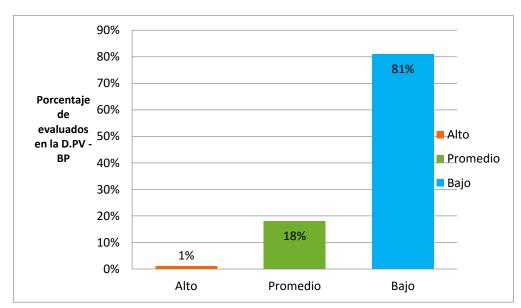
Nota: D.A = Dimensión de Autonomia BP = Bienestar Psicológico

Figura 5. Nivel de la dimensión autonomía, de bienestar psicológico.



Nota: D. CP = Dimensión de Crecimiento Personal BP = Bienestar Psicológico

Figura 6. Nivel crecimiento personal, de bienestar psicológico.



Nota: D. PV = Dimensión de Propósito de Vida BP = Bienestar Psicológico

Figura 7. Nivel propósito de vida, de bienestar psicológico.

En cuanto al bienestar psicológico general, se puede observar que 92 estudiantes evaluados, obtuvieron un nivel de bienestar bajo, que corresponde al 32 % de la población total. 153 evaluados obtuvieron un nivel promedio, correspondiente al

52% del total y 46 estudiantes evaluados alcanzaron un nivel alto, lo que corresponde al 16 % restante de la población total. (Ver figura 8).

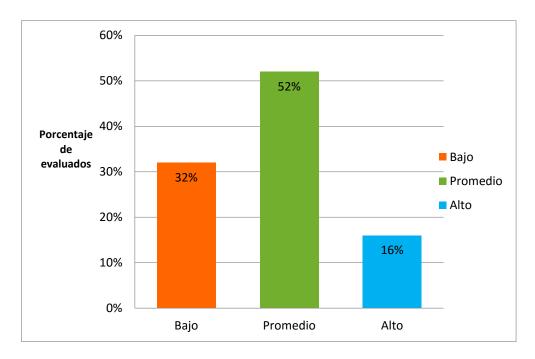


Figura 8. Niveles de bienestar psicológico en general.

Respecto a las estrategias de afrontamiento se puede apreciar que el promedio de puntuaciones es más alto en las estrategias de confrontación = 780, búsqueda de soluciones = 813 y reevaluación positiva = 810, indicando así que son estas las más usadas por los estudiantes universitarios evaluados, ya que al obtener una puntuación más alta, implica que su respuesta frente al uso de determinadas estrategias, fue de siempre, lo que equivale al puntaje máximo de 4 puntos (ver figura 9).

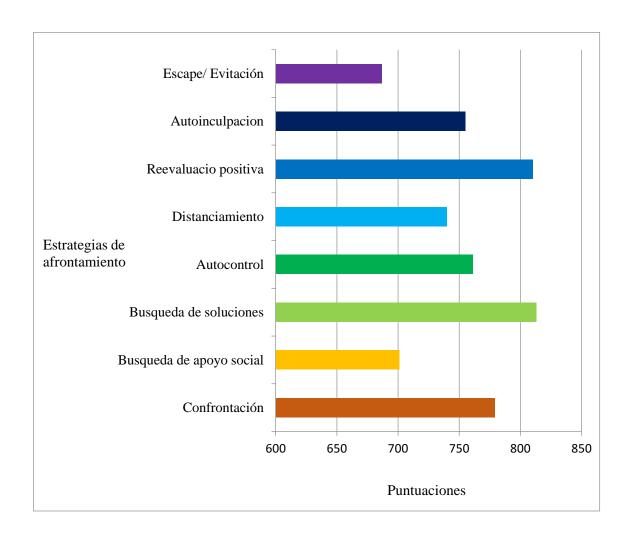
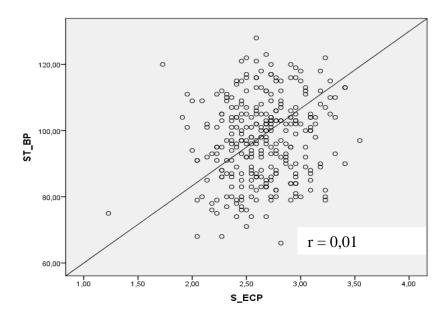


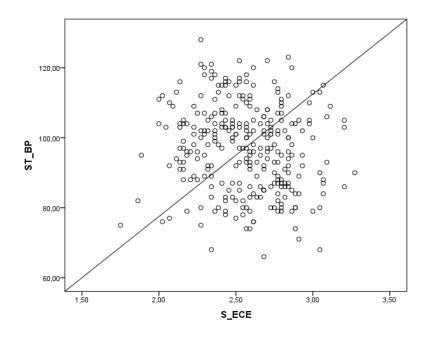
Figura 9. Puntuaciones promedio de cada estrategia de afrontamiento

Con respecto al bienestar psicológico en general y a las estrategias de afrontamiento, los gráficos de dispersión muestran que las estrategias centradas en el problema se relacionan con el bienestar psicológico en mayor medida (Ver Figura 10) que las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción (Ver figura 11).



Nota: ST_BP= suma total de bienestar psicológico S_ECP= suma de estrategias centradas en el problema

Figura 10. Gráfico de dispersión de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento centradas en el problema.



Nota: ST_BP= suma total de bienestar psicológico S_ECE= suma de estrategias centradas en la emoción

Figura 11. Gráfico de dispersión de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

Mediante las siguientes tablas se puede apreciar más claramente la correlación y significancia entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico.

Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema y el bienestar psicológico muestran una correlación significativa en el nivel 0,01, siendo su correlación de ,158** y su significancia de 007; asimismo la estrategia búsqueda de soluciones tiene una mayor correlación y significancia en relación a la confrontación y búsqueda de apoyo social (Ver tabla 4).

Tabla 4. Correlación y significancia de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

Estrategias de Afrontamiento		Bienestar Psicológico / Correlación	Significancia
Estrategias Centradas en el Problema	Confrontación	,063	,285
	Búsqueda de apoyo social	-,025	,665
	Búsqueda de soluciones	,308	,000
,	Fotal	,158**	,007

^{**.} La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Las estrategias de reevaluación positiva y escape-evitación, comparadas al autocontrol, distanciamiento y autoinculpación (estrategias de afrontamiento centradas en la emoción) guardan mayor correlación y significancia con el bienestar psicológico, (Ver tabla 5), pero la correlación no es significativa, en general, con el grupo de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el bienestar psicológico.

Tabla 5. Correlación y significancia de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Estrategias de Afrontamiento		Bienestar Psicológico / Correlación	Significancia
	Autocontrol	-,002	,967
	Distanciamiento	-,102	,082
Estrategias Centradas en la Emoción	Reevaluación Positiva	,202	,001
ia Emocion	Autoinculpación	-,092	,119
	Escape - Evitación	-,335	,000
Total		-,114	,053

4.2. Discusión de resultados

En primer lugar se analizará el nivel de bienestar psicológico de los participantes tanto a nivel general como en sus respectivas dimensiones. Luego se analizarán los resultados de las estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo y su uso en los estudiantes universitarios; para finalmente discutir lo encontrado con respecto a la relación existente entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento.

De acuerdo a los resultados obtenidos de forma general en la escala de bienestar psicológico se encontró que de los 291 estudiantes evaluados, el 52% obtuvo un nivel psicológico promedio, el 16 %, un nivel alto y el 32 % de los estudiantes un nivel bajo.

El nivel de bienestar psicológico general obtenido, en la población evaluada, pudo haber estado influenciado por la deseabilidad social, que es la tendencia de las personas a presentarse ante los demás de una forma adecuada desde el punto de vista social, es decir, de la forma más valorada socialmente (Falces, Briñol, Sierra, Becerra

y Alier, 2001), ya que al ser evaluados en grupo cabe la posibilidad de que los estudiantes se dispusieran a mostrarse como aceptables ante los demás.

Por otro lado, con respecto a las dimensiones del bienestar psicológico se halló que propósito de vida y crecimiento personal, son las dimensiones con un nivel más bajo, con porcentajes de 81 % y 74 % respectivamente. Estos datos se corroboran con el estudio de Zubieta y Delfino (2010), investigación que estuvo dirigida a jóvenes universitarios argentinos, y donde se halló un nivel bajo en la percepción de progreso, que es el crecimiento personal, debido a la creencia de que la sociedad controla su destino y traza intencionalmente el horizonte hacia dónde quiere llegar en el futuro (proyecto de vida). Además, García (2013), en su estudio sobre bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles, señala que a medida que el ser humano avanza en la edad adulta hay una declinación del interés por el crecimiento personal y el propósito de vida, debido a que en esta etapa de vida el mayor interés es la conservación.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento más usadas se halló que, las estrategias de afrontamiento se utilizan indistintamente al estilo al que pertenecen. Así pues, los resultados muestran mayor utilización de estrategias tales como confrontación, búsqueda de soluciones y reevaluación positiva. La tendencia al mayor uso de las estrategias de afrontamiento de reevaluación positiva y búsqueda de soluciones también han sido halladas en estudiantes universitarios de Colombia (García, 2015), donde se puede apreciar que los universitarios están dispuestos a enfrentar los problemas directamente, creando nuevos significados (mediante la reevaluación positiva) que permite la adaptación a contextos de adversidad. Asimismo, la estrategia de confrontación es otra de las más usadas por los universitarios, ya que esta estrategia puede ser funcional, dependiendo de la

naturaleza del problema frente al cual se utiliza dicha estrategia (García e Ilabaca, 2013). Los jóvenes utilizan la confrontación como una manera directa de hacer frente al problema, buscando cambiar la situación que está viviendo (Ryff, 1989).

Es muy interesante ver la utilidad de la estrategia de reevaluación positiva, en la resolución de problemas en el noviazgo, pues al darle una connotación distinta al problema, éste se torna en algo provechoso, tomándose como un reto y no como un obstáculo, que al superarse, la relación de pareja puede ser más sólida; por lo que se inicia el análisis mental para buscar soluciones y hacer frente al problema de manera directa, mediante la confrontación.

Los principales resultados obtenidos muestran que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema (relacionadas al noviazgo) guardan una correlación significativa con el bienestar psicológico en general. Pedraza y Vega (2015) muestran que las estrategias de afrontamiento centradas en el problema son las más benéficas para quien las usa y reduce la violencia en el noviazgo; pero no por eso podemos calificar a un estilo de estrategias de afrontamiento como mejor que otro, como lo hace Barrón, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) al denominar a las estrategias de afrontamiento centradas en el problema como productivas y a las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción como improductivas. El uso de las estrategias de afrontamiento depende del problema o situación estresante y ambos estilos pueden ser beneficiosos en función a la solución y a la percepción que el individuo estime (García e Ilabaca, 2013).

Los resultados muestran además que, aun cuando las estrategias de afrontamiento centradas en el problema tienen una correlación significativa con el bienestar psicológico, éste no se halla en un nivel alto (tanto de forma general como por cada una de sus dimensiones) en los participante evaluados y esto debido a que el bienestar

psicológico está determinado por diferentes variables que pueden ser estables o situacionales, donde las estrategias de afrontamiento solamente corresponden a variables situacionales. Y curiosamente parece ser que las variables estables, como el ciclo vital, las condiciones de vida, el nivel educacional, la ocupación laboral o el grupo social, son los que tienen efectos significativamente más fuertes sobre el bienestar psicológico, que las variables situacionales como la reacción emocional inmediata, el estado de ánimo, o la actitud ante determinada situación (García-Viniegras y Gonzales, 2000). También García (2015) nos dice que el bienestar psicológico depende de variables sociodemográficas, como la edad, el género, la cultura de las personas; y los contextos en donde uno se desenvuelve; entonces, una vez más se aprecia que el bienestar psicológico no guarda relación significativa con variables situacionales, pues al variar significativamente en función a variables estables y sociodemográficas tendría mayor relación con ellas.

Ante esto diremos que nuestra hipótesis no ha sido confirmada, pues, aunque las estrategias centras en el problema tienen una correlación significativa con el bienestar psicológico, este no alcanza un nivel alto debido a que su medición depende en mayor grado de otras variables, que no son necesariamente estrategias de afrontamiento.

CAPÍTULO V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

El nivel de bienestar psicológico general, encontrado en la totalidad de los participantes es promedio, y con respeto a cada una de las seis dimensiones se halló que crecimiento personal y propósito de vida tienen un nivel bajo, mientras que las otras cuatro dimensiones, autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno y autonomía, muestran un nivel promedio.

En cuanto a las estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo, son tres las más utilizadas por los participantes al momento de hacer frente a un problema y éstas fueron confrontación, reevaluación positiva y búsqueda de soluciones.

Así mismo se puede mencionar que hay una relación significativa (pero baja) entre el bienestar psicológico en general y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema, mientras que las estrategias centradas en la emoción no guardan ninguna relación con el bienestar psicológico. Cabe recalcar que este grupo de estrategias solo guarda una relación significativa con el bienestar, pero no determina su nivel, puesto que el bienestar psicológico encontrado no es alto.

Por lo tanto, la hipótesis de esta investigación no ha sido confirmada, pues no se halló un nivel alto de bienestar psicológico, por el contrario el nivel encontrado fue promedio.

5.2. Recomendaciones

Para próximos estudios se recomienda tener en cuenta variables estables y sociodemográficas de la población a estudiar, puesto que las variables situacionales no tienen una relación significativa con el nivel de bienestar psicológico.

También es necesario considerar un factor relevante como es el tiempo de relación que tienen los participantes con su pareja, ya que este podría ser un factor bastante

influyente al momento de evaluar las estrategias de afrontamiento relacionadas al noviazgo.

También es importante considerar instrumentos de evaluación que tengan menor cantidad de ítems, esto con el objetivo de evitar el cansancio y disgusto de los evaluados al momento de la recolección de datos.

Así mismo, se sugiere que para futuros estudios sobre esta temática o relacionados, se pueda utilizar instrumentos que estén adaptados específicamente al noviazgo en universitarios, para un mejor análisis.

Finalmente se propone como un tema de interés y relevancia seguir realizando campañas preventivo promocionales, sobre temáticas relacionadas al bienestar psicológico y la satisfacción emocionan en los jóvenes, de nuestro localidad y región, dado los preocupantes hallazgos encontrados en esta investigación, sobre todo en las dimensiones más bajas del bienestar como son su preocupación por su crecimiento personal y propósito de vida.

REFERENCIAS

- Ato, M, López, J y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29 (3), 1038-1059. Edición web (http://revistas.um.es/analesps).
- Barnett, O, Miller-Perrin, C.L. y Perrin, R. (1997). Family violence across the lifespan. Londres: Sage. Recuperado de http://www.sagepub.com/upm-data/38654_Chapter1.pdf
- Barrón, A. y Martínez-Iñigo, D. (1999). Atribuciones de causalidad y responsabilidad en una muestra de casados y divorciados. *Psicothema*, 11, 551-560.
- Barrón, R, Montoya, I, Casullo, M y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema* 14(2), 363-368.
- Bordignon, N. (2005) El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, 2(2), 50-63 Corporación Universitaria Lasallista Antioquia, Colombia.
- Carver, Scheier y Weintraub (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 269-283.
- Carrasco, M, Amor, P y López-González, M. (2015). Factores asociados a la violencia en el noviazgo entre adolescentes: una revisión crítica. *Anuario de Psicología Jurídica*, 25, 47–56.
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20, 403-414.
- Chóliz, M y Barberá, E. (1994). *Prácticas de motivación y emoción*. Editorial Promolibro. Valencia. 17-19.
- Continil, N, Coronel, P, Levin, M y Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(1).
- Coronel, P. (*s.f.*). Bienestar psicológico consideraciones éticas. Recuperado de https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&c ad=rja&uact=8&ved=0CBsQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.psicologia.unt. edu.ar%2Findex.php%3Foption%3Dcom_docman%26task%3Ddoc_download%26gid%3D319%26Itemid%3D248&ei=7BluVeaiKsW-ggSNsIKwAQ&usg=AFQjCNGznPmy4IfFBAFMBF66PZdK_cG4lA&sig2=jYH7qUHRvj-eqpOfmo8ghQ&bvm=bv.94911696,d.eXY
- Diaz, D, Rodriguez, R, Blanco, A, Moreno, B, Gallardo, I, Valle, C y Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación Española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicotema*, 18, 572 577.
- Diener, E. (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.

- Diener, E y Diener, M. (1995). Cross-cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, (1), 120-129.
- Diener, E y Suh, E. (2000). *Culture and Subjective Well-being*. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology, 403-425.
- Diener, E, Suh, E y Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 1-24. Recuperado de http://www.psych.uiuc.edu/~ediener/hottopic/paper.html.
- Epstein, N y Baucom, D. (2002). *Enhanced Cognitive-behavioral Therapy for Couples: A Contextual Approach*. First Edition. Washington D.C. American Psychological Association. Recuperado de http://www.apa.org/pubs/books/431790A.aspx
- Falces, C, Briñol, P, Sierra, B, Becerra, A y Alier, E. (2001). Validación de la escala de necesidad de cognición y su aplicación al estudio del cambio de actitudes. *Psicothema*, 13, 622-628.
- Fierro, A. (2001). Sobre la vida feliz, *Psicothema*, 13 (3), 530-531
- Frydenberg, E y Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist*, 29, 45-48.
- Folkman, S y Lazarus, R. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of personality and social psychology*, 48, 150-170.
- Foo, L. y Margolin, G. (1995). A multivariate investigation of dating aggression. *Journal of Family Violence*, 10, 351-377.
- Forsythe, C y Compas, B. (1987) Interaction of Cognitive Appraisals of Stressful Events and Coping: Testing the Goodness of Hypothesis. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 473-485
- García, (2004). Desde el concepto de felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual. Recuperado de www.efdeportes.com/.
- García, E e Ilabaca, D. (2013). Ruptura de pareja, afrontamiento y bienestar psicológico en adultos jóvenes. *Ajayu*, 11(2), 157-172.
- García, J. (2013) Bienestar psicológico, edad y género en universitarios españoles. *Salud y Sociedad*, 4, (1), 48-68. Recuperado de: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:6NgAl1tND7sJ:dialnet. unirioja.es/desca rga/articulo/4323138.pdf+&cd=1&hl=es&ct=clnk&gl=co
- García, J. (2015). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico. *Tesis para optar al título de psicólogo*. Universidad de Antioquia seccional de oriente. El Carmen de Viboral, Colombia.

- García-Viniegras, V y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Rev Cubana Med Gen*, 16(6), 586-92
- Gobierno Federal de México. (2007). Guía básica de prevención de la violencia en el ámbito escolar. SEP, SNTE, SSP., Pág. 42. México.
- González, R. y Santana, J. (2001). La violencia en parejas jóvenes. *Psicothema*, 13(1), 127-131.
- Hawkins, J, Catalana, R y Millar, J. (1992). Risk and Protective Factors for Alcohol and Other Drug Problems in Adolescence and Early Adulthood Implications for Substance Abuse Prevention. *Psychological Bulletin*. 112, 1, 64–105.
- Helgeson, V. (1994). The effects of self-beliefs and relationship beliefs on adjustment to a relationship stressor. *Personal relationship*. 1, 241-258.
- Holtzworth-Munroe, A, Rehman, U, Marshall, A y Meehan, J. (2002). Treating Violence in Couples. In T. Patterson (Ed.), *Volume II: Comprehensive Handbook of Psychotherapy*. F.W. Kaslow, Editor-in-Chief. Wiley & Sons, Inc., New York, 421-449.
- Hotaling, G. y Sugarman, D. (1986). An analysis of assaulted wives. *Journal of Family Violence*, 5, 1-13.
- Lazarus, R y Folkman, S. (1984). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.
- Leal, R y Silva, R. (2010). Bienestar psicológico en estudiantes de secundaria de Cajamarca. *Cuaderno de investigación*. Capítulo III, 2-25.
- Makepeace, J. (1981). Courtship violence among college students. *Family Relations*, 30, 97–102. Recuperado de http://dx.doi.org/10.2307/584242
- Mansilla, M. (2000). Etapas Del Desarrollo Humano. Revista de Investigación en Psicología, 3(2), 106-116
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, 321-332.
- Ministerio de la protección social, república de Colombia, fundación fes-social. (2003). *Estudio nacional de salud mental*. Recuperado de http://www.minsalud.gov.co/Documentos%20y%20Publicaciones/ESTUDIO%2 0NACIONAL%20DE%20SALUD%20MENTAL%20EN%20COLOMBIA.pdf
- Ministerio de la mujer y poblaciones vulnerables. (2014). *Hacia la igualdad de derechos entre mujeres y hombres*. 1ª ed. Lima: Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.
- Organización Mundial de la Salud (1992). *Trastornos mentales y del comportamiento*. Descripciones clínicas y pautas para el diagnóstico. Madrid, España: Visor.
- Papalia, D, Wendkos, S y Duskin, R. (2009). *Desarrollo Humano*. Undécima edición. McGraw-Hill companies. China. 6-17.

- Pareja-Fernández, J. A. (2007). Conflicto, comunicación y liderazgo escolar: Los vértices de un triángulo equilátero. Profesorado: *Revista de Curriculum* y Formación del Profesorado. Granada: Universidad de Granada, España. 1-19.
- Pedraza, G y Vega, C. (2015). Las Estrategias de afrontamiento ante la violencia en el noviazgo. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 1(1), 133-140.
- Pineda, R. (2005). Vivencia de la esterilidad en parejas que no tienen hijos. Tesis de Licenciatura, UNAM, México.
- Regader, B. (*s.f.*). La Teoría del Desarrollo Psicosocial de Erikson. Recuperado de http://psicologiaymente.net/desarrollo/teoria-del-desarrollo-psicosocial-erikson#!
- Romero, A, Carrasco, E, Campbel, R, Zapata, García-Mas, A, Brustad, R, Garrido, R y Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista psicológica del deporte*, 19 (1), 117-133
- Ryff, C. (1989). Happiness is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality an Social Psychology*, 57, 1069-1081. Shackelford, T. K. y Buss, D. M. (1997). Spousal esteem. *Journal of Family Psychology*, 11, 478-488.
- Ryff, C y Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 69(4), 719-727
- Sánchez, I, Gutiérrez, M, Herrera, Ballesteros, N, Izzedin, M y Gómez, A. (2011). Representaciones sociales del noviazgo, en adolescentes escolarizados de estratos bajo, medio y alto, en Bogotá. *Rev. Salud pública*. 13(1), 79-88.
- Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. Tesis de licenciatura, Universidad de Belgrano, Argentina.
- Stets, J. (1991). Psychological aggression in dating relationships: The role of interpersonal control. *Journal of Family Violence*, 6, 97-114.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research* 24, 1-34. Recuperado de http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub1990s/91a-full.pdf
- Zubieta, E y Delfino, G. (2010). Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y bienestar social en estudiantes universitarios de Buenos Aires. *Anuario de investigaciones (online)*. 17, 277-283. Recuperado de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-16862010000100027&lng=es&nrm=iso. ISSN 1851-1686.

ANEXOS

ANEXO A

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Katherine Guzmán Marcelo y Kelly Santa Cruz Cáceres. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es identificar las estrategias que los jóvenes utilizan para la resolución de sus conflictos de pareja así como el nivel de bienestar psicológico y la relación existente entre estos dos componentes.

Me han indicado también que tendré que responder dos escalas, las cuales me tomará llenar aproximadamente 25 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado (a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Katherine Guzmán Marcelo al teléfono 076-506-223 y Kelly Santa Cruz Cáceres al teléfono 076-608-311 y correos electrónicos kguzmanmarcelo@gmail.com, <a hr

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Katherine Guzmán Marcelo y Kelly Santa Cruz Cáceres a los teléfonos y correos electrónicos anteriormente mencionados.

Nombre y Apellidos del Participante
(En letras de imprenta)
Firma del Participante
DMI

ANEXO B

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

SPWB_LS

Estimado amigo (a)

La presente encuesta tiene como objetivo tener un mayor conocimiento de lo que piensas sobre tu propia vida. Esto nos permitirá determinar cómo es que sueles tratar a los demás y desearías ser tratado(a) por ellos. Por favor, marca con una X sobre la opción que consideres que se ajusta a tu persona, como se ve en el ejemplo siguiente. Recuerda, no debes demorar en responder cada uno de los enunciados, pues no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Ejemplo

Llego temprano al Colegio	Signipre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca	
---------------------------	----------	--------------	------------	-------	--

1. Por las cosas que me ha tocado vivir pienso que mi vida es muy buena.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
2. Me siento solo(a) al no tener amigos íntimos o de confianza con quienes compartir mis emociones.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
3. Expreso mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
4. Me preocupa saber qué opinan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
5. Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
6. Planifico las acciones que me brindarán las cosas que espero de la vida.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
7. Me siento seguro(a) con lo que soy.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
8. No tengo quién me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
9. Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
10. Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
11. Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
12. Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a).	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
14. La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca

16. Me agrada gran parte de mi forma de ser.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
17. Siento que me estoy desarrollando como persona.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
22. Me siento inconforme conmigo mismo(a) por carecer de éxito en algunos asuntos de mi vida.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
23. Cuento con personas que me brindan su confianza.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
24. Me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
25. Soy bueno(a) manejando mis responsabilidades de la vida diaria.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
26. Tengo dificultad en definir lo que quiero conseguir en la vida.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
27. Postergo aquellos cambios que debo hacer para mejorar mi vida	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
28. Me siento orgulloso (a) de la vida que llevo.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
29. Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
30. Pienso que realmente no estoy mejorando como persona.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
31. Mi vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento personal.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca
32. Realizo los cambios necesarios cuando siento que mi vida se vuelve insatisfactoria.	Siempre	Casi Siempre	Casi Nunca	Nunca

ANEXO C

ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO SPWB_LS

Por favor escriba el número que corresponda a la opción que considere que se ajusta a su persona, como se ve en el ejemplo siguiente. Recuerda no demorar en responder cada uno de los enunciados, pues no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Opciones de respuesta:

Nunca = 1	Casi nunca $= 2$	Casi siempre = 3	Siempre =4		
Ejemplo:					
Llego tempra	no a la universidad			4	

2. Me siento solo(a) al no tener amigos íntimos o de confianza con quienes compartir mis emociones. 3. Expreso mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente. 4. Me preocupa saber qué opinan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida. 5. Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener. 6. Planifico las acciones que me brindarán las cosas que espero de la vida. 7. Me siento seguro(a) con lo que soy. 8. No tengo quién me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas. 9. Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás. 10. Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos. 11. Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida. 12. Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a). 13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14. La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor. 22. Me siento inconforme conmigo mismo(a) por carecer de éxito en algunos asuntos de mi vida.	1. Por las cosas que me ha tocado vivir pienso que mi vida es muy buena.	
4. Me preocupa saber qué opinan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida. 5. Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener. 6. Planifico las acciones que me brindarán las cosas que espero de la vida. 7. Me siento seguro(a) con lo que soy. 8. No tengo quién me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas. 9. Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás. 10. Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos. 11. Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida. 12. Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a). 13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14. La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	2. Me siento solo(a) al no tener amigos íntimos o de confianza con quienes compartir mis emociones.	
5. Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener. 6. Planifico las acciones que me brindarán las cosas que espero de la vida. 7. Me siento seguro(a) con lo que soy. 8. No tengo quién me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas. 9. Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás. 10. Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos. 11. Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida. 12. Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a). 13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14. La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	3. Expreso mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	
6. Planifico las acciones que me brindarán las cosas que espero de la vida. 7. Me siento seguro(a) con lo que soy. 8. No tengo quién me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas. 9. Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás. 10. Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos. 11. Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida. 12. Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a). 13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14. La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	4. Me preocupa saber qué opinan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida.	
7. Me siento seguro(a) con lo que soy. 8. No tengo quién me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas. 9. Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás. 10. Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos. 11. Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida. 12. Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a). 13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14. La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	5. Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener.	
8. No tengo quién me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas. 9. Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás. 10.Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos. 11.Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida. 12.Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a). 13.Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14.La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15.Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16.Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17.Siento que me estoy desarrollando como persona. 18.Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19.Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20.Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21.Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	6. Planifico las acciones que me brindarán las cosas que espero de la vida.	
dudas. 9. Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás. 10. Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos. 11. Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida. 12. Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a). 13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14. La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	7. Me siento seguro(a) con lo que soy.	
9. Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás. 10. Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos. 11. Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida. 12. Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a). 13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14. La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	8. No tengo quién me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan	
10. Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos. 11. Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida. 12. Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a). 13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14. La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	dudas.	
11.Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida. 12.Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a). 13.Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14.La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15.Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16.Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17.Siento que me estoy desarrollando como persona. 18.Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19.Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20.Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21.Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	9. Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás.	
12. Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a). 13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14. La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	10. Soy capaz de tomar las acciones necesarias para vivir según mis deseos.	
13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas. 14. La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	11. Me esfuerzo por realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida.	
14.La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido. 15.Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16.Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17.Siento que me estoy desarrollando como persona. 18.Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19.Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20.Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21.Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	12. Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a).	
15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro. 16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	13. Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas.	
16. Me agrada gran parte de mi forma de ser. 17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	14.La forma como estoy viviendo responde a las acciones que he asumido.	
17. Siento que me estoy desarrollando como persona. 18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	15. Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro.	
18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría. 19. Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	16.Me agrada gran parte de mi forma de ser.	
19.Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar. 20.Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21.Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	17. Siento que me estoy desarrollando como persona.	
20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida. 21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	18. Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.	
21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	19.Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar.	
	20. Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida.	
22. Me siento inconforme conmigo mismo(a) por carecer de éxito en algunos asuntos de mi vida.	21. Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.	
	22. Me siento inconforme conmigo mismo(a) por carecer de éxito en algunos asuntos de mi vida.	

23. Cuento con personas que me brindan su confianza.	
24. Me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.	
25. Soy bueno(a) manejando mis responsabilidades de la vida diaria.	
26. Tengo dificultad en definir lo que quiero conseguir en la vida.	
27. Postergo aquellos cambios que debo hacer para mejorar mi vida	
28. Me siento orgulloso (a) de la vida que llevo.	
29. Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.	
30. Pienso que realmente no estoy mejorando como persona.	
31. Mi vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento personal.	
32. Realizo los cambios necesarios cuando siento que mi vida se vuelve insatisfactoria.	

Ficha técnica de la escala de Bienestar Psicológico

Nombre Original	Scales of Psychological Well-Being, SPWB Escala de Bienestar Psicológico de Ryff
Autor	Carol Ryff
Procedencia	XXXXXX
Adaptación Peruana	Leal Zavala, Rafael y Silva Guzmán, Ricardo
Administración	Individual y colectiva.
Duración	Sin límite (tiempo aproximado de 10 a 15 minutos)
Aplicación	Universitarios de octavo, décimo y doceavo ciclo.
Puntuación	Variables psicológicas expresadas en escala de medición de intervalo.
Significación	Evaluación de la percepción de bienestar personal.
Tipificación	Baremos Peruanos: ciudades andinas del norte del país.
Usos	Educacional, clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores.
Materiales	Un CD que contiene Cuestionario, hoja de calificación y baremos locales.

ANEXO D

ESCALA - MODOS DE AFRONTAMIENTO DE LAZARUS

A continuación se presenta una serie de reacciones posibles ante situaciones de estrés. Señala rodeando con un círculo la puntuación que exprese con mayor exactitud la forma como reaccionaste ante el evento vital estresante.

Debes tener en cuenta que las puntuaciones significan lo siguiente:

- **0:** En absoluto. No refleja la forma como reaccioné.
- 1: En alguna medida, alguna vez reaccioné así.
- 2: Bastante, con frecuencia reaccioné de esa manera.
- 3: En gran medida, refleja completamente la reacción que tuve.

1.	Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer (en el próximo paso).	0	1	2	3
2.	Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor.	0	1	2	3
3.	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidar todo lo demás.	0	1	2	3
4.	Pensé que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.	0	1	2	3
5.	Me comprometí a sacar algo positivo de la situación.	0	1	2	3
6.	Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.	0	1	2	3
7.	Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión.	0	1	2	3
8.	Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación.	0	1	2	3
9.	Me critiqué o sermoneé a mí mismo.	0	1	2	3
10.	No intenté quemar mis naves, sino que dejé alguna posibilidad abierta.	0	1	2	3
11.	Confié en que ocurriera algún milagro.	0	1	2	3
12.	Seguí adelante con mi destino (simplemente algunas veces tengo mala suerte).	0	1	2	3
13.	Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.	0	1	2	3
14.	Intenté guardar para mí mis sentimientos.	0	1	2	3
15	Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo; intenté mirar las cosas por su lado bueno.	0	1	2	3
16.	Dormí más de lo habitual en mí.	0	1	2	3
17.	Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) que lo habían provocado.	0	1	2	3
18.	Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona.	0	1	2	3

19.	Ma dija a mí misma acesa qua ma higiaran santirma major	0	1	2	3
	Me dije a mí mismo cosas que me hicieron sentirme mejor.				
20.	Me sentí inspirado para hacer algo creativo.	0	1	2	3
21.	Intenté olvidarme de todo.	0	1	2	3
22.	Busqué la ayuda de un profesional.	0	1	2	3
23.	Cambié, maduré como persona.	0	1	2	3
24.	Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada.	0	1	2	3
25.	Me disculpé o hice algo para compensar.	0	1	2	3
26.	Desarrollé un plan de acción y lo seguí.	0	1	2	3
27.	Acepté la segunda posibilidad mejor después de aquélla en la que yo confiaba.	0	1	2	3
28.	De algún modo expresé mis sentimientos.	0	1	2	3
29.	Me di cuenta de que yo fui la causa del problema.	0	1	2	3
30.	Salí de la experiencia mejor de como entré.	0	1	2	3
31.	Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema.	0	1	2	3
32.	Me alejé del problema por un tiempo; intenté descansar o tomarme unas vacaciones.	0	1	2	3
33.	Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo o fumando, tomando drogas o medicamentos.	0	1	2	3
34.	Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado.	0	1	2	3
35.	Intenté no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso.	0	1	2	3
36.	Tuve fe en algo nuevo.	0	1	2	3
37.	Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara.	0	1	2	3
38.	Redescubrí lo que es importante en la vida.	0	1	2	3
39.	Cambié algo para que las cosas fueran bien.	0	1	2	3
40.	Evité estar con la gente en general.	0	1	2	3
41.	No permití que me venciera; rehusé pensar en el problema mucho tiempo.	0	1	2	3
42.	Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo.	0	1	2	3
43.	Oculté a los demás las cosas que me iban mal.	0	1	2	3
44.	No me tomé en serio la situación; me negué a considerarla en serio.	0	1	2	3
45.	Le conté a alguien cómo me sentía.	0	1	2	3
46.	Me mantuve firme y peleé por lo que quería.	0	1	2	3
			_	_	_

47.	Me desquité con los demás.	0	1	2	3
48.	Recurrí a experiencias pasadas; ya me había encontrado antes en una situación similar.	0	1	2	3
49.	Sabía lo que había que hacer, así que redoblé mis esfuerzos para que las cosas marcharan bien.	0	1	2	3
50.	Me negué a creer lo que había ocurrido.	0	1	2	3
51.	Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez.	0	1	2	3
52.	Propuse un par de soluciones distintas al problema.	0	1	2	3
53.	Lo acepté, ya que no podía hacer nada al respecto.	0	1	2	3
54.	Intenté que mis sentimientos no interfirieran nada en otras cosas.	0	1	2	3
55.	Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma en que me sentía.	0	1	2	3
56.	Cambié algo de mí mismo.	0	1	2	3
57.	Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente.	0	1	2	3
58.	Deseé que la situación terminara o se desvaneciera de algún modo.	0	1	2	3
59.	Fantaseé o imaginé el modo en que podrían cambiar las cosas.	0	1	2	3
60.	Recé.	0	1	2	3
61.	Me preparé para lo peor.	0	1	2	3
62.	Repasé mentalmente lo que haría o diría.	0	1	2	3
63.	Pensé cómo dominaría la situación alguna persona a la que admiro y decidí tomarla como modelo.	0	1	2	3
64.	Intenté ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.	0	1	2	3
65.	Me recordé a mí mismo que las cosas podrían ser peor.	0	1	2	3
66.	Hice footing u otro ejercicio.	0	1	2	3
67.	Intenté algo distinto a todo lo anterior (por favor, escríbalo).	0	1	2	3

ANEXO E

ESCALA - MODOS DE AFRONTAMIENTO DE LAZARUS

Por favor escriba el número de la opción que considere que se ajusta a su persona, como se ve en el ejemplo siguiente. Recuerda no demorar en responder cada uno de los enunciados, pues no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Opciones de respuesta: Nunca = 1 Casi nunca = 2 Casi siempre = 3 Siempre = 4

Cuando tengo un problema busco ayuda	4
--------------------------------------	---

Ejemplo:

Por lo general, cuando tengo un problema con mi enamorado(a), yo:

1.	Me concentro exclusivamente en qué hacer para salir del problema.	
2.	Intento analizar el problema para comprenderlo mejor.	
3.	Me concentro en el trabajo o en otra actividad para olvidarme del problema.	
4.	Espero que el tiempo cambie las cosas.	
5.	Me comprometo o me propongo sacar algo positivo del problema.	
6.	Hago lo que sea, pero no me quedo sin hacer nada.	
7.	Intento hacerle cambiar de opinión a mi enamorado (a).	
8.	Hablo con alguien que pueda hacer algo concreto por mi problema.	
9.	Me critico o me sermoneo a mí mismo.	
10.	No intento cerrarme en mis ideas, así que dejo alguna posibilidad abierta.	
11.	Confío en que ocurrirá un milagro.	
12.	Me digo a mi mismo: "Los problemas son parte de la relación de pareja".	
13.	Sigo adelante como si no hubiera pasado nada.	
14.	Intento guardar para mí mis sentimientos.	
15	Busco alguna rendija de esperanza.	
16.	Duermo más de lo habitual.	
17.	Manifiesto mi enojo con mi enamorado (a)	
18.	Acepto la simpatía y comprensión si alguna persona me la ofrece.	
19.	Me digo a mí mismo cosas que me hacen sentir mejor.	
20.	Me siento inspirado para hacer algo creativo.	
21.	Intento olvidarme de todo.	
22.	Busco la ayuda de un profesional.	
	1	1

25. Me	spero ver lo que pasa antes de hacer algo. de disculpo con mi enamorado (a) o hago algo para compensar. desarrollo un plan de acción y lo sigo despto una segunda posibilidad, que me ayude a salir del problema.	
	esarrollo un plan de acción y lo sigo	
26. De		
	cepto una segunda posibilidad, que me avude a salir del problema	
27. Ac	cepto una segunda postornada, que me ayade a sam dei prostema.	
28. De	e algún modo expreso mis sentimientos.	
29. Me	e doy cuenta de que yo soy la causa del problema.	
30. Sa	algo del problema mejor de lo que entré.	
31. Ha	ablo con alguien que pueda hacer algo concreto por mi problema.	
32. To	omo distancia de mi enamorado (a) por un tiempo.	
33.	tento sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando, tomando drogas o edicamentos.	
34. To	omo una decisión importante o hago algo muy arriesgado.	
35. Int	tento no actuar demasiado deprisa o dejarme llevar por mi primer impulso.	
36. Te	engo fe en algo nuevo.	
37. Ma	antengo mi orgullo y pongo, al mal tiempo, buena cara.	
38. Re	edescubro lo que es importante en mi vida.	
39. Ca	ambio algo para que las cosas vayan bien.	
40. Ev	vito estar con la gente en general.	
41.	o permito que el problema me venza; rehúso pensar en el problema mucho empo.	
42. Pro	regunto a un pariente o amigo y respeto su consejo.	
43. Oc	culto a los demás lo mal que me van las cosas con mi enamorado (a).	
44. No	o tomo en serio el problema; me niego a considerarlo como algo importante.	
45. Le	e cuento a alguien como me siento.	
46. Me	e mantengo firme y peleo por lo que quiero.	
47. Me	e desquito con los demás.	
48. Re	ecurro a experiencias pasadas; para ver cómo solucioné un problema similar.	
49.	É lo que tengo que hacer, así que redoblo mis esfuerzos para que las cosas archen bien.	
50. Me	e niego a creer que tengo un problema con mi enamorado (a).	
51. Me	e prometo a mí mismo que las cosas serán distintas la próxima vez.	
52. Pro	ropongo un par de soluciones distintas al problema.	

53.	Lo acepto, ya que no puedo hacer nada al respecto.
54.	Intento que mis sentimientos no interfieran para nada en otras cosas.
55.	Deseo poder cambiar lo que está ocurriendo o la forma en que me siento.
56.	Cambio algo de mí mismo.
57.	Sueño o me imagino otro tiempo y otro lugar mejor que el presente.
58.	Deseo que el problema termine o se desvanezca de algún modo.
59.	Fantaseo o imagino el modo en que podrían cambiar las cosas
60.	Rezo, o me comunico con Dios.
61.	Me preparo para lo peor.
62.	Repaso mentalmente lo que haría o diría.
63.	Pienso cómo dominar el problema tomando como referencia a una persona que
05.	admiro.
64.	Intento ver el problema desde el punto de vista de mi enamorado (a).
65.	Me recuerdo a mí mismo que el problema podría ser peor.
66.	Hago ejercicio físico.
67.	Intento algo distinto a todo lo anterior (Por favor escríbalo).

Ficha técnica de la escala de Estrategias de Afrontamiento

Nombre Original	Ways of Coping Checklist
Nombre Original	Escala De Estrategias De Afrontamiento
Autor	Lazarus y Folkman
Procedencia	XXXXXX
Adaptación al español	Versión utilizada por Chóliz Montañés, Mariano y Barberá Heredia.
Administración	Individual y colectiva.
Duración	Sin límite (tiempo aproximado de 15 a 20 minutos)
Aplicación	Universitarios de octavo, décimo y doceavo ciclo.
Puntuación	Variables psicológicas expresadas en escala de medición de intervalo.
Significación	Evaluación del uso de las estrategias de afrontamiento.
Tipificación	XXXXXXX
	Educacional, clínico y en la investigación. Son usuarios potenciales
Usos	aquellos profesionales que se desempeñan como psicólogos, psiquiatras
	médicos, trabajadores sociales, consejeros, tutores.
Materiales	Un CD que contiene Cuestionario, hoja de calificación.