



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL
PERSONAL QUE LABORA EN LOS CENTROS DE SALUD MENTAL
COMUNITARIOS DE LAS PROVINCIAS DE PUNO Y SAN ROMÁN – 2023”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:
CÁMERON CANDISABEL ZAMALLOA NÚÑEZ
EDWARD LENIN CALLI VELÁSQUEZ

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO DE:
LICENCIADO(A) EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:
DR. CARLOS GAMARRA BUSTILLOS
CÓDIGO ORCID: N°0000-0001-5905-2399

CHINCHA, 2023

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN



U N I V E R S I D A D
AUTÓNOMA
D E I C A

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE TESIS

Chincha, 25 de julio del 2023

Mg. Susana Marleni Atuncar Deza
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Presente. –

De mi especial consideración:

Sirva la presente para la saludarla e informar que los Bachilleres: **Cámeron Candisabel Zamalloa Núñez y Edward Lenin Calli Velásquez**, de la Facultad de Ciencias de la Salud, del Programa Académico de Psicología, han cumplido con elaborar y presentar su:

TESIS

Titulada:

“AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PERSONAL QUE LABORA EN LOS CENTROS DE SALUD MENTAL COMUNITARIOS DE LAS PROVINCIAS DE PUÑO Y SAN ROMÁN – 2023”

que fue:

APROBADA

Por lo tanto, quedan **expeditos** para la revisión por parte de los Jurados, para su sustentación.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,


Dr. Carlos Gantarra Bustillos
Código ORCID:
N° 0000-0001-5905-2399

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

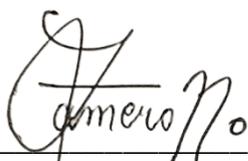
Yo, Cámeron Candisabel Zamalloa Núñez identificada con DNI N° 75475918 y Edward Lenin Calli Velásquez identificado con DNI N° 70185012, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la tesis titulada: “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023”, declaramos bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de nuestra autoría.
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Asimismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, los investigadores no han incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación tiene el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

08%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos y se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 19 de julio del 2023.



Cámeron Candisabel Zamalloa Núñez
DNI: 75475918



Edward Lenin Calli Velásquez
DNI: 70185012

DEDICATORIA

A mis amados padres, que siempre estarán conmigo,
a mis queridos hermanos, que me inspiran a seguir adelante
y a mi preciada mami Elbita, el pilar de mi familia.

Cámeron.

Dedico esta tesis con todo mi corazón a mi madre,
pues sin ella no habría sido posible.

Asimismo, a Dios, a mi padre y abuelita Verónica,
ya que, desde el cielo me protegen y
me guían por el camino correcto.

Edward.

AGRADECIMIENTO

A mi familia, por el soporte que me brindan,
A Dios, a mis queridas mascotas,
por brindarme su compañía y
amor.

A Edward, por apoyarme
y por ser mi compañero de tesis,
a nuestro asesor, por guiarnos durante
el desarrollo de este trabajo,

A la Universidad Autónoma de Ica, a las
instituciones y a todas las personas que fueron
partícipes e hicieron que esta investigación sea posible.

Cámeron.

Agradezco a mi madre y familia, por estar en las
buenas y en las malas, sacrificándose día a día
para brindarme la mejor educación.

Agradezco a Cámeron por ser mi compañera y
soporte en este proceso de tesis.

Agradezco a la Universidad Autónoma de Ica y
al asesor de este trabajo, por brindarme
la oportunidad de lograr mis metas.

Edward.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

El tipo de investigación fue cuantitativo, con nivel descriptivo correlacional, de diseño no experimental y corte transversal; se evaluó a 90 profesionales sanitarios, donde el inventario COPE-28 y la escala BIEPS-A fueron los instrumentos utilizados para la recopilación de datos.

Los resultados demostraron que existe una correlación significativa de tipo positiva débil entre ambas variables de estudio ($Rho = 0.215^*$; $p = 0.042 < 0.05$); asimismo, se encontró que las dimensiones afrontamiento al estrés enfocado en el problema y enfocado en la emoción tuvieron una correlación positiva débil con el bienestar psicológico, mientras que la dimensión afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias no mostró una correlación significativa con el bienestar psicológico.

Concluyendo así que, al encontrar una correspondencia débil entre ambas variables de estudio, podemos decir que, cuando el personal de salud mejor afronte el estrés y utilice adecuadamente las estrategias de afrontamiento de las diferentes dimensiones, puede resultar en cierto grado, una mayor sensación de bienestar psicológico.

Palabras clave:

Afrontamiento al estrés, bienestar psicológico y Centros de Salud Mental Comunitarios.

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between coping with stress and the psychological well-being of personnel working in Community Mental Health Centers in the provinces of Puno and San Román 2023.

The type of research was quantitative, with a descriptive correlational level, of non-experimental design and cross section; 90 health professionals were evaluated, where the COPE-28 inventory and the BIEPS-A scale were the instruments used for data collection.

The results showed that there is a significant weak positive correlation between both study variables ($Rho = 0.215^*$; $p = 0.042 < 0.05$); likewise, it was found that the dimensions of coping with stress focused on the problem and focused on emotion had a weak positive correlation with psychological well-being, while the dimension of coping with stress focused on other strategies didn't show a significant correlation with psychological well-being.

Thus concluding that by finding a weak correspondence between both study variables, we can say that when health personnel better cope with stress and adequately use coping strategies of the different dimensions, a greater sense of psychological well-being may result, to a certain degree.

Keywords:

Coping with stress, psychological well-being and Mental Health Centers Community.

ÍNDICE GENERAL

I. INTRODUCCIÓN	12
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
2.1 Descripción del problema.....	14
2.2 Pregunta de investigación general.....	17
2.3 Preguntas de investigación específicas	17
2.4 Objetivo general.....	17
2.5 Objetivos específicos	18
2.6 Justificación e importancia	18
2.7 Alcances y limitaciones	20
2.7.1 Alcances	20
2.7.2 Limitaciones.....	20
III. MARCO TEÓRICO	21
3.1 Antecedentes	21
3.1.1 Internacionales	21
3.1.2 Nacionales	24
3.2 Bases teóricas	26
3.2.1 Afrontamiento al estrés	26
3.2.2 Bienestar Psicológico.....	40
3.3 Marco conceptual.....	53
IV. METODOLOGÍA	55
4.1 Tipo y nivel de investigación	55
4.2 Diseño de la investigación	56
4.3 Hipótesis general y específicas.....	56
4.3.1 Hipótesis general	56
4.3.2 Hipótesis nula	56

4.3.3	Hipótesis específicas	56
4.4	Identificación de las variables	57
4.5	Matriz de operacionalización de variables	58
4.6	Población - Muestra	60
4.6.1	Criterios de inclusión.....	60
4.6.2	Criterios de exclusión.....	61
4.7	Técnicas e instrumentos de recolección de información...	61
4.8	Técnicas de análisis y procesamiento de datos	62
V.	RESULTADOS	63
5.1	Presentación de Resultados	63
5.2	Interpretación de resultados.....	79
VI.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	83
6.1	Análisis inferencial	84
VII.	DISCUSIÓN DE RESULTADOS	89
7.1	Comparación de resultados	89
	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	92
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	95
	ANEXOS	108
	Anexo 1: Matriz de consistencia	108
	Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos	111
	Anexo 3: Fichas de validación de instrumentos de medición ..	115
	Anexo 4: Base de datos.....	118
	Anexo 5: Evidencia fotográfica	127
	Anexo 6: Informe de Turnitin	133

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 01. Descripción por profesión del personal</i>	63
<i>Tabla 02. Distribución del afrontamiento al estrés</i>	64
<i>Tabla 03. Distribución de la dimensión afrontamiento al estrés enfocado en el problema</i>	65
<i>Tabla 04. Distribución de la dimensión afrontamiento al estrés enfocado en la emoción</i>	66
<i>Tabla 05. Distribución de la dimensión afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias</i>	67
<i>Tabla 06. Distribución de indicadores de afrontamiento al estrés</i>	69
<i>Tabla 07. Distribución del bienestar psicológico</i>	70
<i>Tabla 08. Distribución de la dimensión aceptación de sí mismo/control de situaciones</i>	71
<i>Tabla 09. Distribución de la dimensión autonomía</i>	72
<i>Tabla 10. Distribución de la dimensión vínculos</i>	73
<i>Tabla 11. Distribución de la dimensión proyectos</i>	74
<i>Tabla 12. Relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico</i>	75
<i>Tabla 13. Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico</i>	76
<i>Tabla 14. Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico</i>	77
<i>Tabla 15. Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico</i>	78

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 01. Descripción por profesión del personal.....</i>	<i>64</i>
<i>Figura 02. Distribución del afrontamiento al estrés.....</i>	<i>65</i>
<i>Figura 03. Distribución de la dimensión afrontamiento al estrés enfocado en el problema.....</i>	<i>66</i>
<i>Figura 04. Distribución de la dimensión afrontamiento al estrés enfocado en la emoción.....</i>	<i>67</i>
<i>Figura 05. Distribución de la dimensión afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias.....</i>	<i>68</i>
<i>Figura 06. Distribución del bienestar psicológico.....</i>	<i>70</i>
<i>Figura 07. Distribución de la dimensión aceptación de sí mismo/ control de situaciones.....</i>	<i>71</i>
<i>Figura 08. Distribución de la dimensión autonomía.....</i>	<i>72</i>
<i>Figura 09. Distribución de la dimensión vínculos.....</i>	<i>73</i>
<i>Figura 10. Distribución de la dimensión proyectos.....</i>	<i>74</i>
<i>Figura 11. Relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico.....</i>	<i>75</i>
<i>Figura 12. Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico.....</i>	<i>76</i>
<i>Figura 13. Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico.....</i>	<i>77</i>
<i>Figura 14. Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico.....</i>	<i>78</i>

I. INTRODUCCIÓN

Se ha observado que el afrontamiento al estrés dentro del área sanitaria presenta relevancia, puesto que resulta un tema con el que deben lidiar continuamente debido a sus actividades diarias como parte de su trabajo, lo que con el tiempo puede generar influencia sobre el estado de su bienestar psicológico y con ello afectar no solo su vida laboral, sino otras áreas de su vida.

Por ello, en la presente tesis, se buscó desarrollar y conocer si es que puede existir correlación entre las variables de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román, además de servir como referencia para posteriores investigaciones y como línea base de una intervención adecuada en los trabajadores en salud mental, logrando mayor calidad de su servicio y atención.

Es así que, que en el primer capítulo se expone la introducción del presente trabajo.

En el segundo capítulo se expone el planteamiento del problema, el cual incluye la descripción problemática, las interrogantes del estudio, sus objetivos, la justificación, importancia y los alcances junto a las limitaciones del estudio.

El tercer capítulo, está abordado por el marco teórico, que incluye los antecedentes nacionales e internacionales que sirven como sustento para la elaboración del presente estudio, asimismo, se plantea la base teórica de ambas variables de estudio de distintos autores e instituciones relevantes aportando teorías y definiciones relacionadas a las variables y por último se incluye el marco conceptual.

En el cuarto capítulo, se plantea la metodología de la investigación comprendida por el tipo, nivel y diseño de ésta, hipótesis, identificación y operacionalización de variables, población y muestra,

técnicas e instrumentos de recolección de datos, así como las técnicas de análisis y procesamiento de éstos.

En el quinto capítulo, se exponen los resultados del estudio, incluyendo su presentación e interpretación de éstos.

En el sexto capítulo, se muestra el análisis de los resultados.

En el séptimo capítulo, se discuten los resultados con los trabajos que sirvieron como referencia para este estudio.

Por último, se muestran las conclusiones y recomendaciones de este trabajo, junto a las referencias bibliográficas y anexos correspondientes.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Descripción del problema

De acuerdo con la Organización Internacional del Trabajo (OIT) (2016), el estrés se entiende como aquella respuesta corporal y psicológica causada por una disparidad de las demandas que se perciben, sus recursos y destrezas de afrontamiento de una persona. Actualmente, el estrés es un tema que impacta a un número significativo de la población mundial, de acuerdo con un informe perteneciente a Gallup compilado por Business Insider (2022), el 44% de empleados en todo el mundo declararon experimentar estrés en su día a día dentro de su trabajo.

Según Sapountzi & Lemonidou en 1994, como se citó en Koinis et al. (2015), el estrés es común entre quienes trabajan en el campo de la salud como el agotamiento, porque tienen el deber de prevalecer vidas humanas y sus acciones o inacciones logran repercutir y/o afectar significativamente a sus pacientes. De igual manera, la psicoterapeuta Landázuri (2015), en la conferencia realizada por la Universidad de Lima, menciona que los psicólogos al tratar continuamente con las personas atendidas, son en sí mismas una fuente de estrés, asimismo, produce una sobrecarga emocional constante y en ocasiones se involucran emocionalmente, lo que consecuentemente les puede llegar a afectar.

Si nos referimos al afrontamiento de estrés como tal, los autores Carver et al. (1989), nos dicen que son las diversas reacciones, tanto mentales como emocionales, utilizadas con el objetivo de gestionar incluso afrontar el estrés, lo que permite a las personas aliviar la tensión y recuperar el equilibrio.

Desde luego, si hablamos del bienestar psicológico, Díaz Llanes (2001), en su artículo publicado en una revista médica de Cuba, define este concepto destacando la valoración que los individuos hacen de su vida, involucra aspectos tanto cognitivos como

afectivos que interactúan entre sí, dando lugar a una gama de experiencias que puede variar desde el sufrimiento intenso a la felicidad extrema.

Es así que, la Organización Panamericana de la Salud (2022), realizó un estudio dirigido hacia profesionales de la salud, en el cual el puntaje de malestar psicológico en Uruguay, Venezuela, Guatemala, México, Puerto Rico y Perú fue promedio entre 12,0 y 13,5 dentro de la escala de cero a treinta y dos puntos, donde el puntaje más alto corresponde al grado más significativo de malestar psicológico.

Por otro lado, en nuestro país, los Centros de Salud Mental Comunitarios (CSMC) conforme al Ministerio de Salud (MINSA) (2017), son aquellas instituciones sanitarias de nivel I-3 o I-4 que ofrecen servicios especializados hacia individuos que experimentan problemas psicológicos y sociales y/o trastornos de salud mental a través de una atención ambulatoria, así como unidad de adicciones y participación social y comunitaria. Además, son responsables de mejorar las capacidades técnicas de los establecimientos de categoría I-1, quienes detectan, atienden y realizan seguimiento de los casos leves y/o derivación de usuarios con diagnósticos moderados o graves hacia estos centros especializados. Normativamente, estos establecimientos deben de tener un ámbito de influencia de 100 000 habitantes.

Agregando a lo anterior, Díaz Vásquez (2021), refiere que en el Perú, la población en donde funcionan este tipo de centros suele superar esta cifra mencionada, lo cual genera una alta demanda sobre la capacidad laboral; del mismo modo, otra de las restricciones dentro de éstos, hace referencia a los casos de emergencia, ya que, al carecer de presupuesto, movilidad o infraestructura necesaria, resulta siendo costeadado por el personal debido a que la familia no siempre cuenta con los fondos necesarios. A su vez, está el problema de adherencia al tratamiento por el poco conocimiento o

comprensión sobre su diagnóstico, pues al sentir mejoría optan por abandonar su tratamiento o llevarlo de manera irregular.

Asimismo, si hablamos sobre la exigencia de expertos dentro del dominio en salud mental, el MINSA (2018), indica que, el 72,3% de psiquiatras radican en los hospitales psiquiátricos ubicados en Lima, mientras que un 19% está radicado en otras regiones; conformando un total de 294 especialistas de psiquiatría que laboran en las diferentes instituciones sanitarias públicas. La proporción nacional de psiquiatras se estima en 1,4% por cada 100 000 mil ciudadanos. Por su parte, en Junín, Cajamarca, Áncash, Piura, Loreto, La Libertad y Puno disponen menos profesionales de psicología, con 7 profesionales por cada 100 000 habitantes, lo que equivale a 1 psicólogo por 14 285 habitantes.

Según el MINSA (2023), en el Perú existen 248 CSMC; en Puno a nivel regional, podemos encontrar un total de 14 centros de esta categoría distribuidos en las diferentes provincias pertenecientes a la región; por su parte, a nivel provincial, en Puno existen 2 de estos establecimientos, mientras que en San Román hay 4, donde se ha observado que el personal que trabaja en este tipo de centros está bajo una gran carga laboral debido a la variedad de actividades antes mencionadas que realizan para cumplir con las expectativas y funciones destinadas.

Por lo expuesto, se consideró de interés y relevancia ejecutar este estudio, que buscó establecer la correlación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román - 2023.

2.2 Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023?

2.3 Preguntas de investigación específicas

¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023?

¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023?

¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023?

2.4 Objetivo general

Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

2.5 Objetivos específicos

Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

2.6 Justificación e importancia

Justificación

El estudio actual se justificó de forma teórica, por la exploración de diferentes perspectivas que permitieron comprender con mayor claridad las variables de estudio y la problemática que se abordó, lo que una vez obtenidos los resultados nos dio la posibilidad de ampliar el conocimiento en variación al contexto donde se desarrolló el estudio, que no fue muy estudiado en la actualidad.

Respecto a la justificación práctica, al ser una investigación correlacional entre sus variables, con los resultados obtenidos se pudo recopilar la información necesaria y así realizar propuestas a considerar para mejorar la vida laboral del personal perteneciente a los CSMC.

Conforme a la justificación social, ésta se dio por la posibilidad de poder identificar las estrategias que utiliza el personal laboral en

estos centros para hacer frente al estrés que presentaron, al igual que el nivel en el que se encontraron respecto a su bienestar psicológico, lo que representó un beneficio por el conocimiento y recomendaciones que se brindaron, esperando que éstas se puedan implementar como manejo y/o prevención frente a condiciones y/o circunstancias que provocaron estrés y pudieron afectar su bienestar psicológico en su entorno de trabajo.

Por último, se justificó metodológicamente, debido a la utilización de instrumentos, técnicas y métodos de investigación cuantitativa, los cuales fueron validados mediante juicio de expertos que contaron con los requisitos necesarios; al igual que la confiabilidad de instrumentos que se obtuvo a través de los procesos estadísticos correspondientes.

Importancia

El afrontamiento al estrés al igual que el bienestar psicológico, son temas a tomar con mayor consideración e importancia dentro del rubro de la salud mental, sobre todo en aquellos profesionales que trabajan directamente con personas que acuden a estos establecimientos requiriendo de sus servicios, es por esto que se buscó realizar la presente tesis para poder conocer la existencia de una correlación entre ambas variables, con lo cual, según sus resultados, se pudo brindar opciones y sugerencias para un mejor manejo del estrés, un adecuado bienestar psicológico y con esto propiciar mejoría en su desempeño laboral dentro de esta área profesional.

2.7 Alcances y limitaciones

2.7.1 Alcances

- **Social:** Los participantes del estudio estuvieron conformados por el personal de salud que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.
- **Espacial:** La investigación fue aplicada en los CSMC de las provincias de Puno y San Román, localizadas en el departamento de Puno.
- **Temporal:** Este estudio se realizó entre los meses de febrero y julio del 2023.

2.7.2 Limitaciones

- Algunos miembros del personal se encontraban de vacaciones, por lo que no pudieron ser partícipes.
- Algunos profesionales no desearon participar en la investigación.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Antecedentes

3.1.1 Internacionales

Kaya & Yağan (2022), realizaron un estudio en Turquía sobre “El papel mediador de la resiliencia psicológica en relación con el uso del humor como afrontamiento y el bienestar psicológico”. Utilizaron un modelo de investigación cuantitativo, correlacional y transversal; donde los participantes fueron 228 consejeros psicológicos trabajadores en diferentes instituciones y escuelas de Turquía. Los datos se recopilaron a través de las escalas “Coping Humour”, “Psychological Well-Being-Diener” y “Resilience Scale”. Mediante el uso del coeficiente Pearson, pudieron comprobar una correlación positivamente significativa entre sus tres variables de estudio, además, encontraron una correspondencia positiva significativa ($r=.36$, $p<.01$) entre el nivel de bienestar psicológico y el humor como afrontamiento; concluyendo así que, los consejeros psicológicos se recuperan rápidamente cuando se enfrentan a diferentes obstáculos, enfrentan situaciones difíciles mediante el sentido del humor, y es más probable que vean las experiencias estresantes con una actitud positiva.

Cramer et al. (2020), realizaron un estudio sobre “Afrontamiento, salud mental y bienestar subjetivo entre el personal de salud mental que trabaja en entornos psiquiátricos forenses seguros” en Reino Unido. Al ser un trabajo cuantitativo, correlacional no experimental y transversal, tuvieron como muestra a 170 miembros del personal, se evaluaron a psiquiatras, psicólogos, enfermeras, auxiliares de enfermería y otros. Utilizaron las escalas “Coping Self-Efficacy (CSE)”, “Depresión, Ansiedad y Estrés

(DASS-21)", "Satisfacción con la vida (SWLS-Diener)" y un cuestionario sobre satisfacción laboral elaborado por los mismos investigadores. Dentro de sus resultados obtuvieron que el personal de salud mental dio puntajes promedio no clínicos en todas las categorías de síntomas de salud mental; la dimensión de afrontamiento "apoyo social" se asoció positivamente con la dimensión de bienestar subjetivo "satisfacción con la vida" ($B = 1.43$, $seB = 0.72$, $p = .04$, $np2 = .02$) y el afrontamiento se asoció parcialmente con un mejor bienestar, ya que dos de sus tres dimensiones (detener los pensamientos negativos y apoyo social) se relacionaron con el bienestar subjetivo, más no la dimensión "afrontamiento orientado al problema".

Mei et al. (2020), en su investigación acerca del "Estrés, bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en enfermeras en Sabah-Malasia". Trabajaron con una metodología cuantitativa, descriptiva correlacional y transversal. Utilizaron cuestionarios autoadministrados para evaluar sus variables, esto incluye el de "Bienestar Psicológico de Ryff (RPWB)", "Formas de Afrontamiento (WOCQ)" y la "Escala de Estrés en enfermería (NSS)". Participaron 637 enfermeras en 9 hospitales de Sabah, donde los resultados revelaron que la principal fuente de estrés entre las enfermeras fue el conflicto con sus colegas, asimismo, encontraron en su dimensión "propósito en la vida" un puntaje promedio más alto dentro del bienestar psicológico, también encontraron que emplean la "reevaluación positiva" para afrontar el estrés. El estudio reveló una correspondencia significativa entre las fuentes de estrés de las enfermeras, su bienestar psicológico y el afrontamiento; concluyendo que, éste último juega un rol importante en la minimización de su estrés laboral.

Lee et al. (2019), investigaron acerca del “impacto de las estrategias de afrontamiento en el bienestar y la práctica en las enfermeras”, en Taipéi, Taiwán; su estudio fue cuantitativo, correlacional con diseño no experimental transversal; fueron seleccionadas aleatoriamente 500 enfermeras clínicas de un grupo de 1500 y utilizaron el “Brief-COPE 28”, las escalas “Bienestar Psicológico de Ryff” y “Ambiente de Práctica del Índice de Trabajo en Enfermería” para recopilar sus datos. Según sus resultados, las estrategias más orientadas al problema se asociaron significativamente con un mejor bienestar psicológico, a su vez, este último se relacionó directamente con la calidad en sus entornos de práctica.

Jang et al. (2019), realizaron un estudio sobre “El papel de los estilos de afrontamiento (centrado en el problema y centrado en la emoción) y su relación con el estrés laboral y el bienestar de las enfermeras clínicas según la experiencia profesional”, en Seúl y Gyeonggi-do, Corea del Sur. Este estudio fue cuantitativo, correlacional y transversal, su muestra fue de 399 enfermeras; se administraron escalas de autoinforme: “Estrés Laboral”, “Lista de Verificación de Formas de Afrontamiento” en su versión coreana y el “Bienestar Psicológico de Ryff”. Encontraron que, el estrés laboral influyó directamente en el bienestar psicológico; asimismo, el afrontamiento centrado en la emoción y en el problema fueron indirectamente influenciados por la correlación de las otras dos variables, además, en las enfermeras con 3 años de servicio o menos, el estrés laboral fue correlacionado significativamente con su bienestar psicológico, donde solo el afrontamiento centrado en la emoción ejerció un efecto mediador parcial sobre esta correlación. Sin embargo, en las enfermeras con 3 a más años de servicio, el estrés laboral no se relacionó significativamente

con su bienestar psicológico, aunque el afrontamiento centrado en la emoción y en el problema fueron mediadores.

3.1.2 Nacionales

Montes Kubota (2022), realizó un estudio sobre “Los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico de los trabajadores de reciente ingreso al Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen”. Fue un trabajo correlacional, no experimental transversal, donde aplicó el “Cuestionario de Estilos de Afrontamiento” como la “Escala de Bienestar Psicológico” adaptados por Cassaretto & Chau y Álvarez respectivamente. Fue compuesto por 107 empleados; obteniendo un alto nivel en bienestar psicológico (49.5%), además, el estilo que los trabajadores utilizan mayormente es el afrontamiento centrado en el problema (52.3%) y también demostró una correspondencia significativa débil entre sus variables de estudio ($\rho=.280$; $p=.003$).

Alvarado Cutipa (2021), investigó sobre “Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en personal de salud del Sistema de Atención Móvil de Urgencias (SAMU) que asisten a pacientes COVID-19, Tacna”. Su estudio fue correlacional y cuantitativo no experimental; donde fue constituido por 85 trabajadores de salud pertenecientes al SAMU. Utilizó el Inventario COPE-28 y la Escala BIEPS-A. Según sus resultados, en afrontamiento al estrés hubo un nivel medio (57.65%), mostrando al afrontamiento centrado en el problema (44.71%) y el afrontamiento activo (44.20%) como los más relevantes. Por su lado, el bienestar psicológico fue de nivel medio (55.29%), como predominante dimensión fue la de control de las situaciones (45.88%). Su conclusión fue hallar una correlación positiva fuerte entre sus dos variables estudiadas ($\rho = 0.822$).

Montesinos Tizón & Yncio Ramírez (2021), investigaron sobre “Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal de un instituto de rehabilitación, Lima”. Su metodología de investigación fue cuantitativa, descriptivo correlacional, transversal y no experimental. Utilizaron el “Inventario de Estimación de Afrontamiento COPE” junto a la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff”; su muestreo tuvo 135 trabajadores. Concluyeron con una significativa correspondencia entre sus variables estudiadas (Pearson = .318), refiriendo que, a mayores estrategias de afrontamiento, habrá mejor bienestar psicológico.

Quispe Paz (2019), estudió acerca del “Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas” en Lima. Utilizó el cuestionario “CAE” de Sandi & Chorot junto al cuestionario “BIEPS-A” de Casullo. Dicho trabajo tuvo un nivel descriptivo correlacional, no experimental transversal; su muestreo tuvo 246 profesionales de enfermería entre 18 y 64 años. Demostró que hay mayor utilización de la reevaluación positiva como estilo de afrontamiento (53.7%), así como un mayor nivel en bienestar psicológico en su dimensión “aceptación de sí mismo” (57.7%). Probando así una correspondencia débil con ambas variables investigadas.

Adanaque Columbus (2019), realizó una investigación acerca del “Bienestar psicológico y estrés laboral en los colaboradores de los Centros de Salud Mental Comunitarios de la Provincia de Sullana”, en Piura. Fue un trabajo correlacional, transversal y no experimental; tuvo como muestra a 44 colaboradores, donde utilizó las escalas “BIEPS-A” para su primera variable y “Estresores Laborales” para su segunda. No demostró correlación entre sus variables

estudiadas ($\rho = -.233$; $p = 0.128$), sin embargo, encontró un alto nivel en bienestar psicológico.

3.2 Bases teóricas

3.2.1 Afrontamiento al estrés

3.2.1.1 Definiciones de estrés

Para poder comprender mejor la primera variable, se comenzará con concepciones generales acerca del estrés, empezando por el endocrinólogo Hans Selye (1950), quien fue el primero en introducir el término “estrés”, describiéndolo como la reacción corporal que no es de naturaleza específica ante cualquier solicitud o demanda. Desde entonces, Bauduin (2022), nos dice que este término ha ido evolucionando cada vez más, diferenciando entre el estrés físico descrito por Selye por un lado y el estrés psicológico por el otro.

De igual manera, Lazarus & Folkman (1984), definen el estrés como una situación en la que las herramientas individuales resultan insuficientes conforme a las demandas en el medio donde está, poniendo así su bienestar en riesgo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2023), explica este término también como aquel estado de malestar inducido por una situación exigente, indicando que, así como la forma en cómo reaccionamos a éste influye en el modo en que afecta a nuestro bienestar.

Además, la Asociación Americana de Psicología (APA) (2013), lo sostiene como aquel estado abrumador, ansioso y fatigador, también sugiere cómo éste puede llegar al punto de afectar a los individuos sin importar su condición, es decir de cualquier edad, género y circunstancia; si bien un poco de estrés es adecuado debido a que da el empuje y la energía

necesaria para sobrellevar determinadas situaciones, un exceso de éste puede generar problemas de salud física y/o psicológica.

3.2.1.2 Estrés en profesionales de la salud

García-Moran & Gil-Lacruz (2016), indican que el estrés se inicia en este campo durante su etapa formativa, ya que su preparación profesional aborda un rol crucial para generarles tensión; el impacto en los trabajadores sanitarios respecto al estrés es evidente, debido a que su trabajo está constantemente expuesto públicamente. Asimismo, deben mantener un límite terapéutico esencial con sus pacientes, sin comprometer su dedicación y empatía, del mismo modo, otra fuente añadida de estrés es la necesidad de actualizar constantemente sus conocimientos.

Felton en 1988, como se citó en Trucco et al. (1999), refiere el estrés en trabajadores del sector sanitario que cuando evoluciona crónicamente puede conducir a la experiencia de sentirse emocionalmente agotado, desconectado afectivamente, tratar a las personas de forma impersonal y una incapacidad de autorrealización personal denominado “burnout”, que junto con significar una disminución en el bienestar individual, se traduce en pérdida de productividad organizacional.

Por otro lado, Rössler (2012), manifiesta que dentro del área de salud mental, los trabajadores especializados suelen ser vulnerables hacia los mismos factores estresantes laborales y situacionales que los trabajadores de la salud en otras disciplinas médicas; varios han identificado factores estresantes que son exclusivos de la profesión psiquiátrica, estos desafíos van desde el estigma de la profesión, las

relaciones particularmente difíciles con los pacientes e incluso lidiar con sus amenazas, complicadas interacciones con otros profesionales de la salud mental como parte del equipo multidisciplinario, falta de comentarios positivos, bajos salarios y un deficiente ambiente laboral. Asimismo, el suicidio del paciente es una importante fuente de estrés, sobre el cual la mayoría de estos especialistas informan síntomas pertenecientes al estrés postraumático.

Añadiendo a lo anterior, Buchanan et al. (2006), argumentan que los profesionales que trabajan con clientes traumatizados son vulnerables y corren el riesgo de experimentar similares síntomas de trauma que sus pacientes, lo que se describe con términos como “traumatización vicaria” y “estrés traumático secundario”.

3.2.1.3 Concepciones generales sobre afrontamiento al estrés

A continuación, daremos a conocer algunas definiciones relacionadas con afrontamiento al estrés de autores que estudiaron sus características y nos ayudarán a ampliar el concepto que deseamos transmitir en nuestra investigación.

De forma primitiva, Wechsler (1995), refiere que el afrontamiento es una reacción a situaciones desagradables o aversivas, sugiere que estas estrategias han ido evolucionando como adaptaciones a situaciones que amenazan la aptitud a las que se enfrentan los animales a su entorno natural.

Por otra parte, Gantiva et al. (2010), manifiestan que las personas se encuentran con una variedad de situaciones y eventos, donde requieren respuestas distintas y sus recursos disponibles serán los responsables de la eficacia de

estas reacciones, y así, satisfacer sus demandas ambientales, dichas reacciones se conocen como estrategias de afrontamiento. (pág. 64)

Folkman & Lazarus (1980), explican que las estrategias de cognición y comportamiento que se utilizan para manejar, dominar o disminuir aquellas exigencias tanto internas como externas y sus conflictos resultantes entre éstas, se denominan “afrontamiento” (pág. 223). A su vez, Costa Jr et al. (1996), lo define como el “intento de adaptación provocado por el individuo que está enfrentando situaciones abrumadoras”.

De igual manera, Lee-Baggley et al. (2005), resaltan que el proceso de afrontamiento y el estrés resultan complicados por involucrar factores individuales, situacionales y las interacciones de las personas, es decir, puede depender en gran medida del contexto. (pág. 1173)

Broom (2001), revela que una estrategia de afrontamiento es aquel mecanismo de soporte para que el individuo pueda manejar sus circunstancias y esté en funcionamiento durante algún tiempo hasta que se logre el afrontamiento como tal; igualmente, el sistema de afrontamiento individual puede involucrar el uso de una o más estrategias que sean distintas para tratar un problema en particular, este sistema puede funcionar tan exitosamente de modo que se logre el afrontamiento o puede no tener éxito porque el individuo resulta perjudicado. Además, cuando los sistemas de afrontamiento funcionan se produce la adaptación, pero, el afrontamiento implica tener control; la adaptación se puede realizar en diversos grados que no van tan lejos como el control, por lo que, mientras que los intentos de afrontamiento pueden conducir como resultado a solo un

cierto grado de adaptación, el afrontamiento como tal equivale a una adaptación exitosa. (págs. 1-2)

Por último, Kato (2015), resalta que dentro de los instrumentos que son utilizados con mayor frecuencia está el COPE y el Cuestionario de Formas de Afrontamiento con 20,2% y 13,6% respectivamente.

3.2.1.4 Afrontamiento al estrés en el área de la salud

Según Koinis et al. (2015), aquellos trabajadores sanitarios relativamente nuevos suelen usar una perspectiva positiva en comparación a los que cumplen entre 10 a 20 años de experiencia, quienes suelen recurrir a la resolución práctica de problemas; de igual manera, los trabajadores que presentan problemas de salud tienden a usar el enfoque positivo y la negación, asimismo, las trabajadoras femeninas de este sector tienden a utilizar estrategias relacionadas con ilusiones y la búsqueda religiosa a comparación de los varones, los solteros y casados que recurren con más frecuencia a la resolución de problemas, el enfoque positivo y la reevaluación en comparación a los divorciados y viudos.

3.2.1.5 Afrontamiento al estrés en profesionales de salud mental

Thornton (1992), refiere que aquellas personas especializadas que trabajan en un centro psiquiátrico, utilizaron como formas de afrontamiento la evitación y el escape, los cuales fueron aumentando paralelamente al nivel de agotamiento.

Sin embargo, para las enfermeras de la salud mental que trabajan en otras instituciones que no sean centros

psiquiátricos, la estrategia de afrontamiento activa de dialogar con un amigo se relaciona positivamente con su realización personal. (Leiter & Harvie, 1996, pág. 93)

Además, para Ting et al. (2008), los trabajadores sociales en la salud mental que experimentaron comportamientos suicidas fatales o no fatales de los pacientes, informaron que tener soporte familiar y de amistades, participar en terapia de grupo, así como buscar el apoyo religioso disponible son factores predictivos en su afrontamiento positivo, contrariamente, aquellos trabajadores sociales que experimentaron lo mismo y utilizan modos de afrontamiento negativos son asociados con un elevado grado de estrés traumático secundario. (pág. 215)

3.2.1.6 Teorías sobre afrontamiento al estrés

“El afrontamiento es aquella acción dirigida a la resolución o mitigación de una determinada situación problemática, existen varias formas de clasificar este tema”. (Ray, Lindop, & Gibson, 1982)

- **Teoría “Represor/Sensibilizador”**

Krohne (2002), indica que el constructo represión-sensibilización elaborado por Byrne, relaciona diferentes formas de afrontamiento disposicional, según este autor aquel sujeto expuesto al estrés, puede optar por dos reacciones:

Represores: Suelen negar y/o reducir el estrés, no logran expresar su malestar emocional, por lo que evitan idearse catastróficas posibilidades tras lo sucedido.

Sensibilizadores: Tienden a reaccionar a los indicadores de estrés a través de los actos de buscar información, pensar persistentemente y experimentar malestar sobre lo acontecido.

- **Teoría “Incrementador/Atenuador”**

La concepción de este constructo formulado por Miller en 1987 como se citó en Krohne (2002), propuso que los individuos ubicados en determinadas circunstancias de estrés, reaccionan en base al grado de atención orientado al factor de estrés.

Atenuadores: Hace referencia al nivel de excitación generado por la reacción a la situación estresante, que puede reducirse si el individuo logra disminuir la influencia de los estímulos desagradables a través del uso de estilos cognitivos de evitación (distracción, negación o reinterpretación). No obstante, dichos estilos, solamente tienen que ser utilizados cuando las circunstancias desagradables resultan incapaces de controlar.

Incrementadores: Si se dispone de control, las estrategias denominadas “incrementadores”, como la búsqueda de información sobre el factor estresante, resulta una de las formas de afrontamiento más adaptativas, ya que permite ganar control sobre el factor estresante, reduciendo así el efecto de la situación aversiva.

- **Teoría desarrollada por Carl-Walter Kohlmann**

Kohlmann en 1993 como se citó en Vicente Valverde (2018), establece 4 formas de afrontamiento basadas en la persona y su forma individual de afrontar diferentes situaciones adversas.

Vigilante rígido: Posee alto grado de alerta y un nivel de evitación mínima, su preferencia es explorar la carga y el agobio, para así poder planificar una tarea especulativa y hacer frente a la situación.

Evitador rígido: Hace referencia al sujeto que presenta bajo grado de alerta y alta evitación, la intensidad de las emociones proviene de indicadores previos al afrontamiento que le provoca alto estrés, debido a su orientación de no estar muy dispuesto a participar en actividades exigentes a pesar de la presencia de un factor estresante.

Flexible: Indica el uso flexible en modos de afrontamiento ante una situación agobiante, ya que presenta un bajo nivel de alerta y evitación escasa, presenta una postura dirigida a las exigencias que tenga en el momento.

Inconsistente: Se establece en base a un elevado estado de vigilancia como un alto grado evitativo, es característico de individuos con ansiedad, por su continua angustia debido a su respuesta emocional o la incertidumbre sobre su postura o punto de vista.

- **Teoría de Lazarus y Folkman**

Según Lazarus (1993), dentro del estrés psicológico, existe dos conceptos fundamentales, por un lado, está la evaluación que hace referencia a la valoración de la importancia de lo que está sucediendo para su bienestar; por otro lado, tenemos el afrontamiento, el cual hace referencia a las estrategias o acciones de cognición y conductas para controlar determinadas exigencias. Es así como Krohne (2002), refiere que el afrontamiento al estrés se encuentra estrechamente asociado con la idea de evaluar cognitivamente y, consecuentemente, también lo está con aquellas interacciones sujeto-entorno. (pág. 4)

Según esta teoría de Lazarus & Folkman (1984), el afrontamiento implica lo siguiente: los actos de afrontamiento no son distinguidos según su impacto, el afrontamiento abarca respuestas cognitivas y conductuales, y, generalmente consta de distintas acciones las cuales se organizan secuencialmente formando así un proceso, a su vez, los actos de afrontamiento se logran distinguir porque priorizan distintos componentes de una estresante circunstancia.

Asimismo, Lazarus (1993), menciona dos particularidades sobre las estrategias de afrontamiento, que, los pensamientos y acciones que forman parte de este proceso bajo estrés deben medirse por separado, ya sean adaptativos o no; esto dependerá particularmente de la persona, el tipo de situación ya sea al corto o largo plazo, y el resultado. Resalta también que, es posible que no existen procesos de afrontamiento universalmente buenos o malos, aunque algunos pueden ser mejores o peores que otros.

Igualmente, si se resalta la consistencia en el afrontamiento a lo largo del tiempo y en todas las situaciones, nos referimos al afrontamiento como rasgo; opuestamente a esto, si se enfatiza las influencias contextuales y la inconsistencia del afrontamiento a lo largo del tiempo y entre las situaciones, hace referencia al afrontamiento como estado. Esta teoría explica el afrontamiento como un proceso y resalta que existe dos funciones principales en éste:

Centrado en el problema: Significa modificar aquella correlación problemática sujeto – entorno, interviniendo en este último o consigo mismo.

Centrado en la emoción: Incluye cambiar el modo de atender su vínculo con el entorno (como la vigilancia o la evitación) o la significancia de lo que sucede, esto disminuye su estrés, aunque sus reales términos de la relación no hayan cambiado, esto denota una reevaluación menos amenazante.

- **Teoría sobre afrontamiento según Carver, Scheier & Weintraub**

Los autores de la presente teoría, son reconocidos por haber producido un destacado instrumento para evaluar esta variable. Según Stanislawski (2019), estos teóricos comenzaron suponiendo una diferencia beneficiosa, aunque incompleta del afrontamiento enfocado en el problema como en la emoción. Por lo que, para la creación de su cuestionario COPE, optaron por plantear quince dimensiones como parte del afrontamiento, las cuales fueron clasificadas como:

Afrontamiento centrado en el problema: Constituido por cinco subdimensiones: supresión de actividades competitivas, afrontamiento restringido, afrontamiento activo, la planificación y la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales.

Afrontamiento centrado en la emoción: Compuesto también con cinco subdimensiones, entre estas están: la reinterpretación y crecimiento positivo, aceptación, la búsqueda de apoyo social por motivos emocionales, negación y religión.

Estrategias de afrontamiento menos utilizadas y estrategias adicionales: Dentro de estas estrategias, según estos teóricos, se encuentra la desconexión conductual, la desconexión mental y el enfocarse en las emociones y desahogaras. Para completar a las 15 estrategias planteadas dentro de esta teoría, agregaron dos estrategias, las cuales fueron el humor y el uso de sustancias.

Posteriormente, Carver en el año 1997 como se citó en Morán et al. (2010), presentó una versión abreviada "Brief COPE", el cual, en vez de 15, optó por 14 subescalas con dos ítems por cada una y son descritas de la siguiente manera:

Afrontamiento activo: Tomar acción y aumentar los esfuerzos propios para poder reducir el estresor.

Planificación: Pensar en cómo lidiar con el estresor, plantear estrategias de las acciones y esfuerzos a ejecutar.

Apoyo social: Buscar información, consejo y/o ayuda con personas que saben qué hacer.

Apoyo emocional: Obtener este tipo de apoyo acompañado de comprensión y compasión.

Religión: Buscar refugio en la espiritualidad, así como participar en eventos religiosos.

Reevaluación positiva: Ver el lado bueno de la situación y tratar de mejorar a partir de ello.

Aceptación: Aceptar la realidad de los acontecimientos estresantes.

Negación: Negar los acontecimientos que le generan estrés.

Humor: Tomar con humor los sucesos estresantes e incluso burlarse de ello.

Auto distracción: Enfocarse en otras actividades, tratando de distraerse para evitar centrarse en el estresor.

Autoinculpación: Echarse la culpa y autocriticarse por los estresores.

Desconexión: Reducir esfuerzos para hacer frente al estresor, incluso abandonar estos esfuerzos para así alcanzar los objetivos con los que se interrumpe al estresor.

Desahogo: Mayor conciencia de la angustia emocional y junto a ello poder descargar lo que siente.

Uso de sustancias: Consumir alcohol u otras sustancias para tolerar el estresor y/o sentir bienestar.

3.2.1.7 Niveles en afrontamiento al estrés

Estos niveles serán abordados a través de la frecuencia del uso que las personas hacen de las diferentes estrategias de afrontamiento. Por lo que, en consonancia con Izquierdo Diaz (2022), podemos explicar estos niveles planteados como parte del instrumento “COPE-28” de la siguiente manera:

Nivel muy bajo – bajo en afrontamiento al estrés: Para éstas diferentes estrategias cuando su puntuación es baja, refiere en general, el nulo o poco empleo que la persona hace de éstas, dependiendo del nivel correspondiente.

Nivel medio en afrontamiento al estrés: Un sujeto que puntúa mediana o regularmente en el cuestionario COPE-28, suele indicar que, dependiendo de la situación o circunstancia que esté atravesando el individuo, va a utilizar o no las distintas estrategias de afrontamiento.

Nivel alto – muy alto en afrontamiento al estrés: Aquel que obtiene elevado puntaje, indica que generalmente sí utiliza frecuente o permanentemente de manera adaptativa los diversos estilos de afrontamiento, esto en variación al nivel correspondiente.

3.2.1.8 Dimensiones del afrontamiento al estrés

Enfocado en el problema:

Conforme a Carroll (2020), está orientado a resolver situaciones, eventos estresantes o alterar la fuente de estrés; estas estrategias incluyen, pero no se limitan a controlar el estrés, buscar información o buscar ayuda para lidiar con la situación y retirarse uno mismo del evento estresante.

Enfocado en la emoción:

Conforme a Ben-Zur (2020), busca regular, aceptar, tolerar, reducir o eliminar aquellas reacciones fisiológicas, cognitivas, emocionales y/o conductuales que están asociadas con las experiencias de los eventos estresantes.

Enfocado en otras estrategias de afrontamiento:

Finalmente, Carver en 1991 como se citó en Morán et al. (2010), incluye estrategias dentro de esta dimensión que las denomina como adicionales y/o menos utilizadas por las personas, que de igual manera sirven para sobrellevar el estrés, sin abordar directamente a los estresores que lo generan.

3.2.2 Bienestar Psicológico

3.2.2.1 Origen del bienestar psicológico

Según Huta (2015), Aristóteles hizo popular el término “eudaimonía” en el siglo IV a.C., rechazó las actividades hedónicas, ya que las comparaba con el comportamiento de los animales y argumentó que una buena vida debería definirse como eudaimonía, que refiere a la acción según la virtud y la razón, asimismo, Aristóteles a menudo contrastaba con Arístipo (siglo IV a.C.), quien fue parte de la corriente hedonista y explicaba que el placer es el único bien de la vida y el dolor el único mal, independientemente de cómo se originen. Esta distinción hedónica-eudaimónica sobre el bienestar ha sido tema de discusión desde hace 2500 años aproximadamente, comenzando por textos filosóficos y continuando por textos de investigadores de psicología. (pág. 3)

A su vez, de acuerdo con Placer en 2004 como se citó en Fernández González et al. (2015), la perspectiva eudaimónica se basa en el propósito de nuestra vida por buscar la felicidad, una vez alcanzada no se desea nada más, por lo que, no se sustenta en la riqueza material, el placer o incluso la virtud; más bien, consiste en la misión suprema de la persona perfecta, que consiste en la ejecución de la acción racional basada en la compatibilidad de cada obra con la virtud. (pág. 1111)

Por otro lado, dentro de la perspectiva hedonista, como se mencionó anteriormente, según Arístipo, el único instrumento de conocimiento son nuestras sensaciones y cómo a través de ellas percibimos solamente nuestros propios estados; desde este criterio, el placer es reconocido solo en su momento presente, por lo que, solo el que se experimenta

en un determinado momento tiene valor y éste puede ser objeto de nuestras aspiraciones. (Fernández González, García-Viniegras, & Lorenzo Ruiz, 2015)

Díaz et al. (2006), indican que algunos autores utilizaron la construcción teórica del bienestar subjetivo, como el mayor referente en la perspectiva hedónica, que enfatiza la satisfacción y el análisis afectivo con la existencia propia; en cambio, el bienestar psicológico en representación de la perspectiva eudaimónica, está centrado en el progreso de las habilidades y la autorrealización que se consideran como pioneros del funcionamiento positivo. (pág. 572)

Sin embargo, en base a Huta (2015), “las personas que persiguen ambas perspectivas tienen un bienestar más completo que aquellas que persiguen solo una u otra, ya que éstas son diferentes y complementarias del bienestar”. (pág. 5)

Así, Garaigordobil et al. (2009), explican que el bienestar psicológico se originó en EE.UU., donde se estuvo desarrollando desde el progreso de la industrialización y la preocupación por sus condiciones vitales; comenzaron a formularse interrogantes sobre la diferencia de la satisfacción vital de unas personas con otras y los causales asociados al bienestar psicológico, lo que ha dado lugar a muchos estudios sobre este tema. (pág. 544)

3.2.2.2 Concepciones generales sobre bienestar psicológico

En concordancia con la OMS (2022), el estar saludable mentalmente incorpora el bienestar psicológico como aspecto fundamental, donde cada individuo desarrolla su potencial, es capaz de lidiar con las dificultades de su vida, trabaja fructíferamente y puede aportar en su comunidad.

Ryff & Singer (2008), mencionan que este concepto puede tener dos principales puntos, por una parte, está el bienestar que es entendido como el crecimiento y realización del individuo, el cual está influido por el contexto que le rodea y por lo cual, las oportunidades de autorrealización no son distribuidas por igual; por otra parte, el bienestar eudaimónico puede influir en la salud, al promover la regulación efectiva del sistema fisiológico.

A su vez, Diener et al. (2009), refieren cómo el bienestar psicológico abarca el bienestar subjetivo, el primero, representa el óptimo funcionamiento de las personas, mientras que el último, es definido como el análisis que realizamos sobre nuestras vidas. (pág. 251)

De acuerdo con lo anterior, Fernández Gonzáles et al. (2015), definen este concepto con un carácter subjetivo de la calidad de vida, donde influyen variables individuales; asimismo, su percepción que surge de evaluar la satisfacción en las distintas facetas de la vida que tienen mayor importancia para cada individuo. (pág. 1108)

Además, Huppert (2009), lo explica como aquella integración entre sentir bienestar y rendir eficazmente, éste no requiere que las personas se sientan bien todo el tiempo, ya que, es esencial para que el bienestar sea constante, el hecho de ser capaz de regular y manejar este tipo de emociones negativas; pero, cuando éstas resultan muy

duraderas e interfieren con el funcionamiento de la vida diaria, es cuando el bienestar psicológico se encuentra comprometido. Por otro lado, funcionar de forma eficaz conlleva desarrollar su potencial, el dominio de su vida, tener un sentido de propósito y la experiencia de relaciones positivas.

Por último, Vielma Rangel & Alonso (2010), mencionan que el bienestar psicológico se considera tanto una capacidad inherente como una capacidad aprendida y ajustable, proveniente del adecuado manejo de las propias experiencias, además de ser un indicador de la capacidad de un individuo para cuidar y autodirigir su propia vida. (pág. 267). Con lo expuesto, cada vez hay más pruebas que respaldan las características propias al bienestar psicológico en la reducción de riesgos de enfermedades. (Ryff, 2014)

3.2.2.3 Bienestar psicológico en profesionales de la salud mental

Koller & Hicks (2016), realizaron una investigación donde, los trabajadores de la salud mental tienden a mostrar alto bienestar psicológico, sobre todo en las dimensiones “crecimiento personal” y “dominio ambiental”, lo cual genera confianza y ayuda a que puedan brindar un entorno positivo para sus pacientes, a través de su optimismo (actitud que espera que lleguen cosas buenas y ve el mundo de manera positiva) y esperanza (expectativas dirigidas a objetivos ligados a resultados), que, en ausencia de estas variables, puede ser difícil trabajar eficazmente, estos atributos también resultan importantes para ayudar a sus pacientes a lidiar con sus problemas.

De igual manera, Awan & Aisha (2014), sostienen que los especialistas en salud mental satisfacen sus vidas al estar

al servicio de otras personas, lo cual les genera satisfacción y les ayuda a mantener su autoestima y su bienestar psicológico, a su vez, cuanto más fuertes sean los valores de la organización, se les hará más fácil poder manejar el entorno, por otra parte, el nivel de educación mejora el crecimiento personal de los individuos, lo que está dentro del bienestar psicológico como tal. Además, de acuerdo con Walsh & Walsh (2002), esto en los trabajadores comunitarios en salud mental está relacionado con el nivel de necesidad del paciente y el número de casos.

Por otro lado, Delgado et al. (2021), agregaron que las enfermeras de salud mental con frecuencia enfrentan adversidades emocionales y factores estresantes en el trabajo, llegando a influir negativamente sobre su bienestar psicológico, así como su capacidad para el trabajo terapéutico, las relaciones profesionales y su desempeño laboral en general; en la investigación presentada por estos autores, encontraron que tener un título de postgrado se asoció positivamente con el bienestar psicológico, lo que puede considerarse como un factor protector que puede aumentar este bienestar.

Consecuentemente, Emmanuel & Odusanya (2015), afirman que el malestar psicológico en las enfermeras de salud mental puede conllevar a problemas de salud y seguridad, asimismo, probablemente buscarán atención médica con mayor frecuencia, lo que puede generar ausencia en el trabajo; pero, entre más satisfechas estén con su trabajo mayor bienestar psicológico presentarán.

3.2.2.4 Teorías relacionadas al bienestar psicológico

- **Teoría multidimensional del bienestar psicológico según Carol Ryff**

Ryff (2018), se basó en las ideas de Aristóteles sobre la eudaimonía, quien consideró que el comportamiento del alma según la virtud, era la más alta de todas las virtudes humanas, por lo que, la tarea principal de la vida es conocer el propio “daimo”, una especie de espíritu brindado a todos al nacer; la eudaimonía representaba las normas griegas de “conócete a ti mismo”, así como la búsqueda de excelencia consistente con el potencial innato de uno, es decir, “sé lo que eres”; asimismo, los ideales principales de ésta perspectiva son ser virtuosos y crecer, lo que aplicados al bienestar, buscan preocuparse por las cosas que mejoran la existencia de los individuos, prestando atención en los aspectos más resaltantes que nutran las experiencias de compromiso con propósito, una vida significativa y la autorrealización.

Para Ryff en 1996, como se citó en Alvarado Cutipa (2021), el bienestar psicológico es fruto de las habilidades, donde el individuo en sus diferentes acciones y actividades muestra valores positivos. (pág. 40)

Dentro de esta teoría, Ryff & Singer (2008), nos dicen que se planteó seis dimensiones pertenecientes al bienestar psicológico; donde cada una representa aspectos respaldados con frecuencia que implica sentirse pleno, saludable y funcional. (pág. 19).

Por lo tanto, Ryff (2014), explica cada dimensión de la siguiente manera:

Autonomía: Un puntaje alto hace referencia a un sujeto independiente y autodeterminado, con capacidad tolerante a la influencia de expectativas sociales sobre pensamientos y determinados comportamientos, puede regular su conducta y es capaz de autoevaluarse.

Contrariamente, una puntuación baja indica angustia por los juicios de otros, da a otras personas la responsabilidad de tomar sus decisiones y suele ajustarse a las expectativas de los demás.

Dominio ambiental: En esta dimensión, un puntaje alto significa que el individuo es dominante y competente sobre el entorno que lo rodea, maneja una compleja serie de tareas ajenas a él, puede utilizar eficazmente las oportunidades que se le presentan, tiene la habilidad selectiva y recreativa de entornos acordes a sus principios y exigencias.

Por otro lado, un puntaje bajo abarca la dificultad para manejar sus tareas cotidianas, tiene incapacidad para mejorar y/o modificar su ambiente, no tiene consciencia sobre oportunidades que se le puedan presentar y suelen carecer de influencia sobre circunstancias externas.

Crecimiento personal: El puntaje alto implica que la persona tiene una sensación de continuo desarrollo, ve mejoras en sí mismo y en su comportamiento conforme pasa el tiempo, se visualiza creciendo, presenta apertura a nuevas experiencias, busca realizar su potencial y está

en constante cambio, lo que refleja mayor eficacia y autoconocimiento.

Por otra parte, un bajo puntaje indica la sensación de un avance nulo, no percibe ningún progreso propio conforme el tiempo pasa, suele sentirse desinteresado, aburrido de la vida y con incapacidad de desarrollar nuevos comportamiento o actitudes.

Relaciones positivas con los demás: La puntuación alta refiere tener vínculos amenos y confiables de los que le rodean, preocupación por la integridad de otros; manifiesta afecto, confianza, empatía y puede entender la reciprocidad dentro las relaciones interpersonales.

Una puntuación baja, explica el tener un número limitado de conexiones interpersonales íntimas y confiables; le resulta complicado tener apertura, afecto e interés por otras personas; se encuentra solo e insatisfecho con su círculo social y no suele estar listo para compromisos significativos junto a otras personas.

Propósito en la vida: Un puntaje alto, indica el ser capaz de tener objetivos y propósitos en su vida, así como tener direccionalidad, cree que tanto su pasado como su presente tienen sentido, presenta creencias que le dan sentido a la vida.

Por el contrario, el puntaje bajo indica la carencia de sentido significativo y de orientación en su vida, tiene pocos objetivos y metas, no suele ver un propósito en su pasado y carece de principios que den sentido a su existencia.

Autoaceptación: El puntaje alto sugiere que la persona muestra una optimista actitud sobre sí, reconoce sus características, lo que incluye cualidades positivas y negativas, es optimista acerca de su pasado.

Lo que no sucede cuando su puntaje es bajo, ya que hace referencia a sentirse insatisfecho sobre sí, suele tener desilusión sobre lo que le pudo haber sucedido anteriormente, siente preocupación por algunas aptitudes propias y aspira ser distinto de lo que es actualmente.

- **Teoría sobre el bienestar según Ed Diener:**

Diener (2009), habla del bienestar subjetivo, del cual refiere que éste se ocupa del cuestionamiento individual sobre la experiencia vital de manera positiva, dentro se incluyen los juicios cognitivos y las reacciones afectivas. (pág. 11)

Larsen & Eid (2008), refieren que los aportes de Ed Diener, son múltiples y duraderos, ya que estuvo interesado en perfeccionar los modelos teóricos del bienestar subjetivo y todo lo que ello implica; gracias a su contribución impulsó a otros investigadores a estudiar el bienestar subjetivo. Comenzó su investigación en temas muy contrarios al bienestar, debido a que le resultaba interesante estudiar los aspectos negativos de la naturaleza y el comportamiento humano, como la posesión de armas, crimen, robo y la violencia en la televisión; sin embargo, a principios de la década de 1980 buscó cambiar de enfoque en sus investigaciones, por lo que reunió a su equipo de investigación y les anunció que quería estudiar lo que hace feliz a la gente, lo que fue

aceptado porque les pareció nuevo e interesante. (págs. 2, 3)

Para Diener (2009), el bienestar subjetivo es aquel hecho donde el sujeto cree que su existencia es atractiva, placentera y buena; independientemente de cómo las demás personas la vean.

De igual manera, Diener et al. (1999), consideran tres componentes que forman parte del bienestar subjetivo:

Afecto agradable: Implica las emociones agradables; por ejemplo, la alegría, el afecto, la satisfacción y el orgullo. (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998, pág. 486)

Afecto desagradable: Incluye las emociones desagradables; por ejemplo, la culpa, la tristeza, la ira y el miedo. (Suh, Diener, Oishi, & Triandis, 1998, pág. 486)

Dentro de esto, Suh et al. (1998), hablan también del equilibrio afectivo entre estos dos tipos de afectos, el cual se relaciona con la prevalencia relativa de experiencias emocionales satisfactorias en comparación con las desagradables, igualmente, se explica como una experiencia emocional resumida de las reacciones del individuo hacia los eventos que suceden en el transcurso vital. (pág. 484)

Satisfacción vital: Suh et al. (1998), lo describen como aquella valoración cognitiva total de la propia vida, como un todo (pág. 484); aunque la satisfacción vital está correlacionada con el bienestar subjetivo mediante su componente afectivo, formando un factor separado de los otros tipos de bienestar. (Pavot & Diener, 2008, pág. 137)

- **Teoría sobre bienestar según Richard Ryan y Edward Deci:**

Según Ryan & Deci (2001), “el bienestar está conceptualizado como aquel complejo constructo relacionado con la experiencia y el funcionamiento óptimo”.

Además, Ryan & Deci (2008), afirman que el bienestar se divide en dos tradiciones; por un lado, se encuentra el hedonismo, el cual enfoca la felicidad y se percibe como aquella falta del afecto negativo, así como la muestra del afecto positivo; por otra parte, la tradición eudaimónica, hace énfasis en vivir plena y satisfactoriamente.

- **Teoría sobre bienestar según Martin Seligman**

Seligman (2011), explica que el bienestar psicológico es más que una carencia de problemas o emociones negativas, porque implica cultivar activamente experiencias y actitudes positivas en la vida; también manifiesta que es un estado de florecimiento caracterizado por “PERMA” que, en inglés, cada sigla representa los componentes: “emociones positivas, compromiso, relaciones, significado y logros”.

Esta teoría enfatiza la importancia de cada uno de estos elementos para la promoción del bienestar, destacando su interconexión y apoyo mutuo. Dado que, al trabajar en estos aspectos de nuestras vidas, podemos mejorar nuestro bienestar y calidad de vida.

Según Seligman (2011), estos cinco componentes de su modelo son comprendidos como:

Emociones positivas: Se refieren a la experiencia de alegría, satisfacción, gratitud y otros sentimientos positivos.

Compromiso: Se refiere a estar completamente inmerso y comprometido en actividades que le resultan agradables y significativas.

Relaciones: Explica la importancia de las conexiones sociales y las relaciones positivas con los demás.

Significado: Es el tener un sentimiento de dirección y significado en la existencia propia.

Logro: Es el sentimiento de logro; a través del establecimiento y alcance de metas.

- **Teoría sobre bienestar psicológico según María Martina Casullo**

Casullo & Castro Solano (2000), definen el bienestar psicológico alto si el individuo está satisfecho con la forma en cómo vive, también si constantemente su estado anímico suele ser adecuado y cuando solamente en ocasiones percibe emociones desagradables tal cual es la ira o la tristeza; de igual manera, menciona que el concepto de satisfacción involucra tres componentes, donde por una parte, se encuentra el componente cognitivo, el cual es denominado bienestar, y éste proviene de a combinación de diferentes procesos cognitivos que los individuos hacen acerca de su vida, ya

sea lo que les sucedió como también lo que les está sucediendo y, por otra parte, se encuentran los estados emocionales, que es comprendido por el afecto negativo y positivo. Casullo generó una herramienta medible del bienestar psicológico, donde utilizó como base la propuesta teórica de Carol Ryff. (págs. 37, 38, 46)

3.2.2.5 Dimensiones del bienestar psicológico

Casullo, como se citó en Robles Velasque (2020), define estas dimensiones como:

Aceptación de sí mismo – control de situaciones:

Cuando un individuo resulta capaz de reconocer sus características tanto positivas como negativas, está satisfecho del resultado de sus acontecimientos que le sucedieron en su pasado y presenta sentido de control, porque logra generar, orientar y modificar su ambiente adaptándolo según sus exigencias y comodidades.

Autonomía:

Significa cuando un individuo es capaz de tomar decisiones y/o determinaciones con libertad, asertividad y confianza en sus ideas.

Vínculos:

Es la capacidad que las personas tienen para formar vínculos saludables con otras personas, implica ser cordiales, tener confianza, tener empatía y ser afectivos.

Proyectos:

Significa cuando el individuo que tiene objetivos y un proyecto de su vida, considera que ésta en sí es importante y es capaz de comprender su sentido.

3.3 Marco conceptual

- **Afrontamiento:** Para Cassaretto et al. (2003), es aquel proceso continuo y adaptativo, que se ajusta a las determinadas exigencias y evaluaciones subjetivas correspondientes a la situación o a los efectos negativos del estrés, los cuales son regulados mediante este proceso. (pág. 369)
- **Estrés:** Para la Real Academia Española (2005), es aquel estado con tensión que surge por circunstancias desafiantes y puede conllevar a respuestas físicas y/o mentales.
- **Afrontamiento al estrés:** Sánchez Alvarez (2013), sostiene que son las acciones que realiza un individuo para manejar el estrés, las cuales involucran esfuerzos cognitivo-conductuales; abarca la gestión de presiones tanto de origen interno como externo y el encontrar soluciones a las controversias que puedan ocurrir entre ambos.
- **Bienestar psicológico:** García-Viniegras & González Benítez (2000), lo definen como un concepto que representa las emociones positivas y los pensamientos constructivos con respecto a sí mismo; este constructo se basa en experiencias personales y es de naturaleza subjetiva, que está vinculado a aspectos específicos del desempeño físico, mental y social. (pág. 588)

- **Estrés laboral:** Para la International Labour Organization en 2012 como se citó en la revista publicada por la OIT (2016), es definido a través de las relaciones laborales, el orden y el plan de trabajo en sí, este tipo de estrés sucede cuando las demandas laborales no son correspondientes y/o llegan a superar las competencias, necesidades o recursos que posee el empleado; incluso cuando las capacidades o el conocimiento para afrontar dichas demandas no se asemejan a las expectativas que la entidad laboral presenta. (pág. 2)
- **Personal de salud mental:** Son aquellos profesionales expertos en salud mental que presentan distintos niveles de formación y suelen ofrecer servicios de salud mental diferentes (Johns Hopkins All Children's Hospital, 2016). Asimismo, Retolaza (2017), menciona que este equipo multidisciplinario suele estar conformado por “psiquiatras, psicólogos, personal de enfermería, trabajadores sociales, auxiliares de enfermería e incluso terapeutas ocupacionales”. (pág. 81)
- **Centro de Salud Mental Comunitarios:** Según el MINSA (2023), son aquellos centros que están encargados de ofrecer especializada atención de forma ambulatoria, dirigida a personas que presenten problemas psicosociales o trastornos mentales complejos o graves; tienen un equipo multidisciplinario compuesto por psiquiatras, psicólogos, profesionales de enfermería, trabajadores sociales, tecnólogos médicos y técnicos en enfermería.

IV. METODOLOGÍA

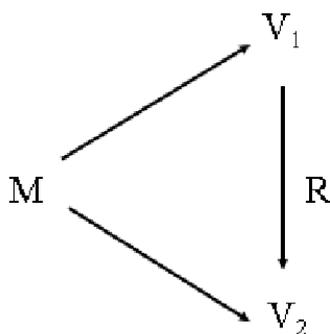
4.1 Tipo y nivel de investigación

Tipo

Este estudio fue cuantitativo, pues se tuvo como propósito medir las variables presentadas en la investigación a través de técnicas ya establecidas. (López & Sandoval, 2016, pág. 5)

Nivel

Tuvo un nivel descriptivo correlacional, puesto que, de acuerdo con Alarcón (2008), se describió y determinó la correlación entre las variables de estudio. (pág. 205)



Donde:

M = Profesionales de la salud que trabajan en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

V1 = Afrontamiento al estrés.

V2 = Bienestar psicológico.

R = Relación entre V1 y V2.

4.2 Diseño de la investigación

Fue de diseño no experimental, porque, según Sousa et al. (2007), estas variables no fueron manipuladas, si no, observadas de manera natural, sin intervenir de ninguna forma. A su vez, tuvo un corte transversal, debido a que los instrumentos fueron aplicados solamente en un punto en el tiempo. (pág. 503)

4.3 Hipótesis general y específicas

4.3.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

4.3.2 Hipótesis nula

No existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

4.3.3 Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

4.4 Identificación de las variables

- **Variable 01:**

Afrontamiento al estrés.

- **Variable 02:**

Bienestar psicológico.

4.5 Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Afrontamiento al estrés	Enfocado en el problema	• Afrontamiento activo	1, 2, 6,	0 = Nunca hago esto	Muy bajo: 0 - 2 Bajo: 3 – 6 Medio: 7 – 11 Alto: 12 – 15 Muy alto: 16 - 18	Ordinal Politómica
		• Planificación	10, 26 y			
		• Apoyo social	28			
	Enfocado en la emoción	• Apoyo emocional	3, 5, 9, 13, 14, 16, 17, 18, 20 y 21	1 = A veces hago esto	Muy bajo: 0 – 4 Bajo: 5 – 11 Medio: 12 – 18 Alto: 19 – 25 Muy alto: 26 - 30	
		• Religión				
		• Reevaluación positiva				
		• Aceptación				
		• Negación				
	Enfocado en otras estrategias	• Humor	4, 7, 8, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 25 y 27	2= Casi siempre hago esto 3 = Siempre hago esto	Muy bajo: 0 – 6 Bajo: 7 – 13 Medio: 14 – 22 Alto: 23 – 29 Muy alto: 30 - 36	
• Auto distracción						
• Autoinculpación						
• Desconexión						
• Desahogo						
• Uso de sustancias						

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA DE VALORES	NIVELES Y RANGOS	TIPO DE VARIABLE ESTADÍSTICA
Bienestar psicológico	Aceptación de sí mismo - control de situaciones	<ul style="list-style-type: none"> Control Aceptación de sí mismo 	2, 11 y 13	1 = En desacuerdo	Nivel bajo: 19 – 32 puntos	Ordinal Politómica
	Autonomía	<ul style="list-style-type: none"> Independiente Asertividad 	4, 9 y 12	2 = Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Nivel medio: 33 – 36 puntos	
	Vínculos	<ul style="list-style-type: none"> Confía en los demás Empático 	5, 7 y 8		Nivel alto: 37 – 39 puntos	
	Proyectos	<ul style="list-style-type: none"> Metas a futuro 	1, 3, 6 y 10	3 = De acuerdo		

4.6 Población - Muestra

La población fue compuesta por el personal de salud que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios “Alfredo Mendiguri Pineda” y “Buen Amanecer - Acora” pertenecientes a la provincia de Puno; del mismo modo, estuvo conformada por el personal sanitario de los Centros de Salud Mental Comunitarios “San Isidro Labrador”, “Divino Niño Jesús”, “San Miguel Arcángel” y “San Román” pertenecientes a la provincia de San Román.

La población fue constituida por 110 profesionales de salud, en este sentido, Carrillo Flores (2015), refiere a la población como la totalidad de unidades de análisis a estudiar.

Respecto a la muestra, ésta fue de tipo censal, porque conforme a Soto Abanto (2018), se consideró a todos los elementos que conformaron la población investigada. Se planteó trabajar con todo el personal sanitario, sin embargo, se consideró a 90 miembros del personal, debido a los criterios de inclusión y exclusión, ya que, algunos miembros del personal no se encontraban laborando o no desearon ser partícipes del estudio.

4.6.1 Criterios de inclusión

- Personal de salud que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios en las provincias de Puno y San Román.
- Personal de salud que desee participar voluntariamente en la investigación y firme el consentimiento informado.

4.6.2 Criterios de exclusión

- Personal no perteneciente al área de salud que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios en las provincias de Puno y San Román.
- Personal de salud que no desee participar voluntariamente en la investigación y no firme el consentimiento informado.

4.7 Técnicas e instrumentos de recolección de información

En este estudio se empleó para la recolección de datos, la técnica psicométrica, donde, como tipo de instrumento fue el inventario para la primera variable de estudio y para la segunda variable fue la escala.

Respecto a su validez, los instrumentos fueron validados por juicio de tres expertos y para su confiabilidad, se aplicó el coeficiente de Alfa de Cronbach, donde se obtuvo un valor de 0.802, lo cual indica que ambos instrumentos fueron confiables.

- **Ficha técnica de la variable “afrentamiento al estrés”**

Nombre adaptado	COPE-28
Nombre auténtico	Brief COPE
Autores	Carver, Scheier y Weintraub
Año de creación	1989
Tipo de instrumento	Inventario
Aplicación	Individual o colectiva.
Finalidad	Evaluar estrategias de afrontamiento frente al estrés.
Población dirigida	Personas con educación superior en adelante.

Ítems	28 ítems.
Tiempo aproximado de aplicación	10 minutos.

- **Ficha técnica de la variable “bienestar psicológico”**

Nombre original	Bienestar Psicológico BIEPS-A
Autora	María Martina Casullo
País de origen	Argentina
Año de creación	2002
Tipo de instrumento	Escala
Aplicación	Individual o colectiva.
Finalidad	Identificar si el individuo cumple con todas las dimensiones del instrumento.
Población dirigida	Adultos.
Tiempo aproximado de aplicación	10 minutos.
Dimensiones	Cuatro.
Número de ítems	13 ítems.

4.8 Técnicas de análisis y procesamiento de datos

Al concluir con esta aplicación, los datos recopilados por los instrumentos correspondientes a medir las variables de estudio, fueron transferidos a una base de datos en Microsoft Excel. Posteriormente, fueron analizados estadísticamente para poder realizar las tablas de frecuencia, con sus gráficos respectivos y consecuentemente, se realizó la correlación de variables mediante el programa SPSS en su versión número 25.

V. RESULTADOS

5.1 Presentación de Resultados

Se presentan los resultados obtenidos en tablas y gráficos, empezando por los resultados sociodemográficos más relevantes, seguido por los resultados de ambas variables del presente estudio.

Tabla 01

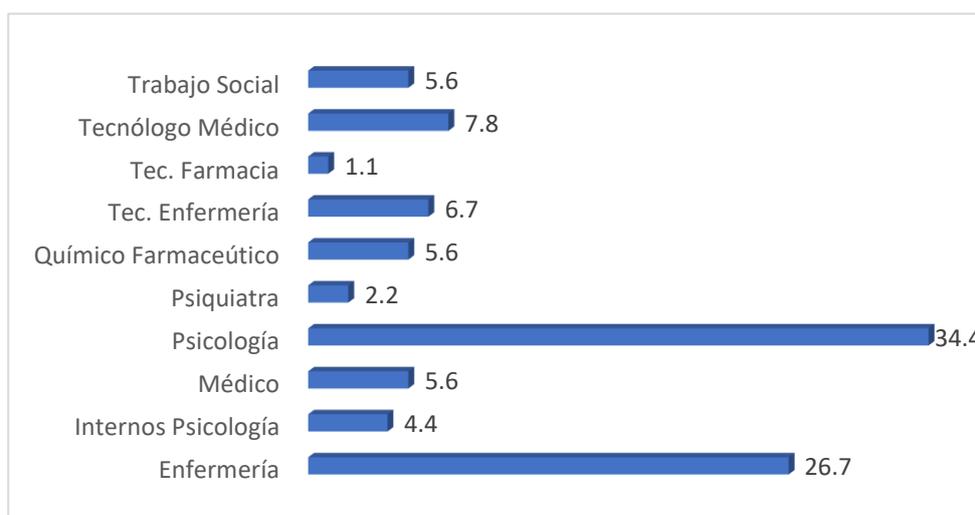
Profesión del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Profesión	F	%
Psiquiatra	2	2.2
Médico	5	5.6
Psicología	31	34.4
Enfermería	24	26.7
Químico Farmacéutico	5	5.6
Tecnólogo Médico	7	7.8
Trabajo Social	5	5.6
Técnico en Enfermería	6	6.7
Técnico en Farmacia	1	1.1
Internos de Psicología	4	4.4
Total	90	100.0

Fuente: Base de datos.

Figura 01

Profesión del personal.



Fuente: Elaboración propia.

Resultados de la variable afrontamiento al estrés

Tabla 02

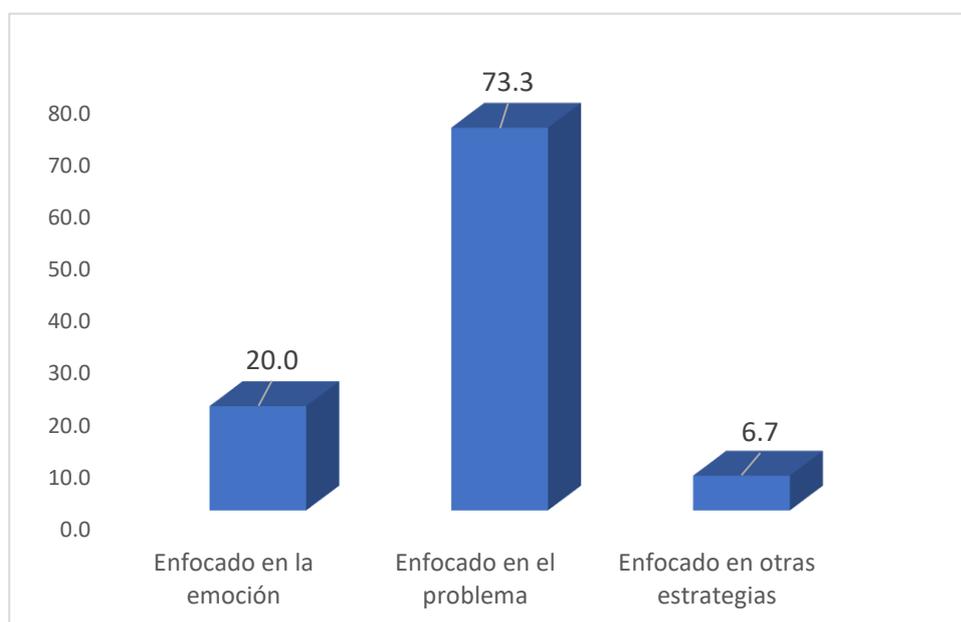
Afrontamiento al estrés del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Afrontamiento al estrés	Frecuencia de uso										Total	
	Muy bajo		Bajo		Medio		Alto		Muy alto			
	f	%	f	%	f	%	F	%	f	%	f	%
Enfocado en el problema	0	0.0	0	0.0	41	45.6	23	25.6	2	2.2	66	73.3
Enfocado en la emoción	1	1.1	2	2.2	10	11.1	5	5.6	0	0.0	18	20.0
Enfocado en otras estrategias	0	0.0	1	1.1	3	3.3	2	2.2	0	0.0	6	6.7
Total	1	1.1	3	3.3	54	60.0	30	33.3	2	2.2	90	100.0

Fuente: Base de datos COPE-28.

Figura 02

Afrontamiento al estrés del personal.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 03

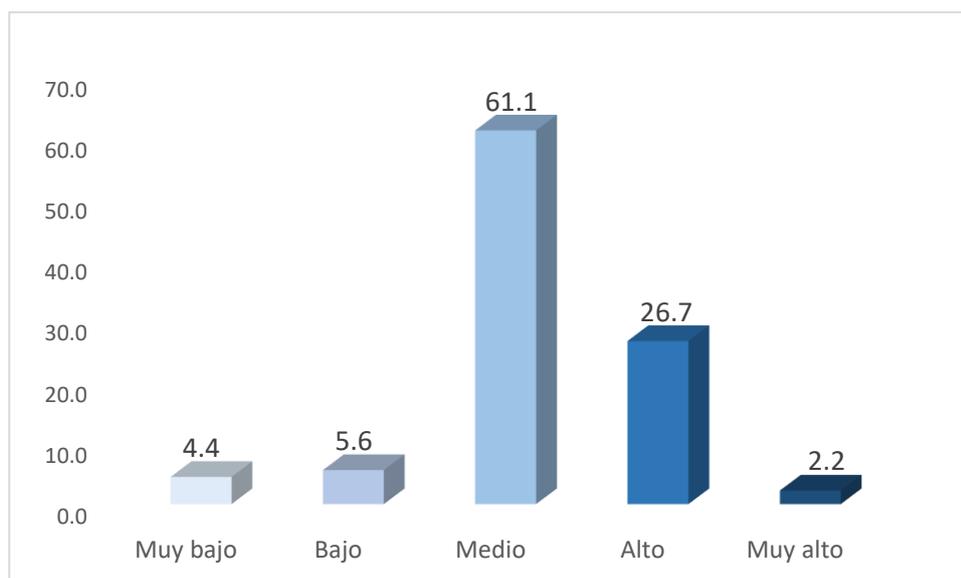
Afrontamiento al estrés enfocado en el problema del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Enfocado en el problema	f	%
Muy bajo	4	4.4
Bajo	5	5.6
Medio	55	61.1
Alto	24	26.7
Muy alto	2	2.2
Total	90	100.0

Fuente: Base de datos COPE-28.

Figura 03

Afrontamiento al estrés enfocado en el problema.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 04

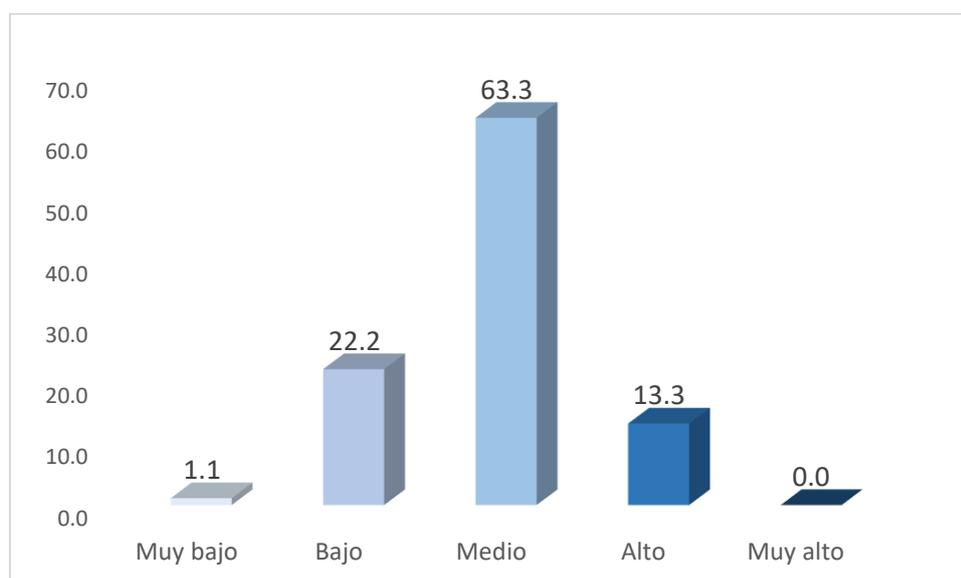
Afrontamiento al estrés enfocado en la emoción del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Enfocado en la emoción	f	%
Muy bajo	1	1.1
Bajo	20	22.2
Medio	57	63.3
Alto	12	13.3
Muy alto	0	0.0
Total	90	100.0

Fuente: Base de datos COPE-28.

Figura 04

Afrontamiento al estrés enfocado en la emoción.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 05

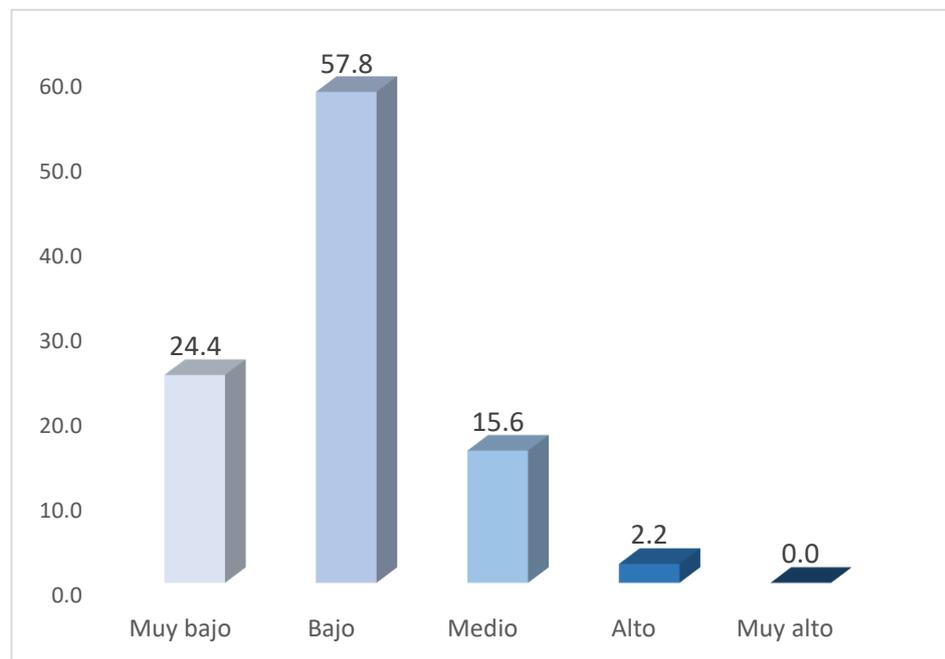
Afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Enfocado en otras estrategias	f	%
Muy bajo	22	24.4
Bajo	52	57.8
Medio	14	15.6
Alto	2	2.2
Muy alto	0	0.0
Total	90	100.0

Fuente: Base de datos COPE-28.

Figura 05

Afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 06

Indicadores de afrontamiento al estrés del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Indicadores de afrontamiento al estrés	F	%
Afrontamiento activo	27	30.0
Planificación	26	28.9
Aceptación	26	28.9
Reevaluación positiva	20	22.2
Auto distracción	18	20.0
Religión	12	13.4
Apoyo emocional	9	10.0
Apoyo social	2	2.2
Negación	2	2.2
Humor	2	2.2
Desahogo	2	2.2
Desconexión	1	1.1
Autoinculpación	0	0.0
Uso de sustancias	0	0.0

Fuente: Base de datos COPE-28.

Resultados de la variable bienestar psicológico

Tabla 07

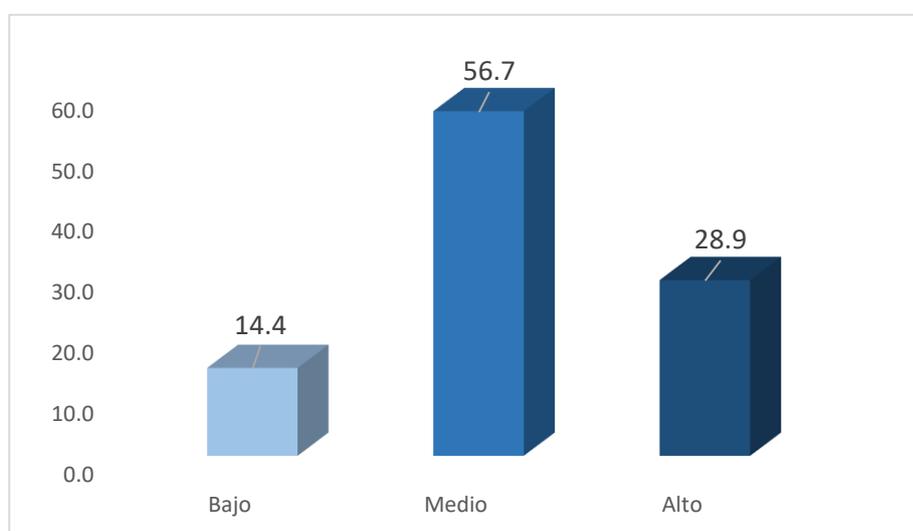
Bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Bienestar psicológico	f	%
Bajo	13	14.4
Medio	51	56.7
Alto	26	28.9
Total	90	100.0

Fuente: Base de datos BIEPS-A.

Figura 06

Bienestar psicológico del personal.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 08

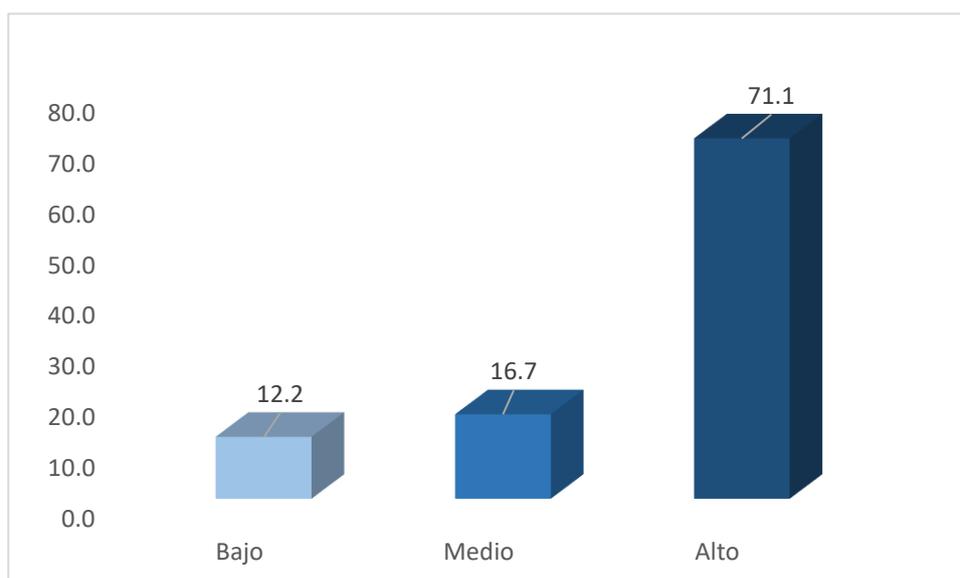
Aceptación de sí mismo - Control de situaciones del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Aceptación de sí mismo/Control de situaciones	F	%
Bajo	11	12.2
Medio	15	16.7
Alto	64	71.1
Total	90	100.0

Fuente: Base de datos BIEPS-A.

Figura 07

Aceptación de sí mismo - Control de situaciones del personal.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 09

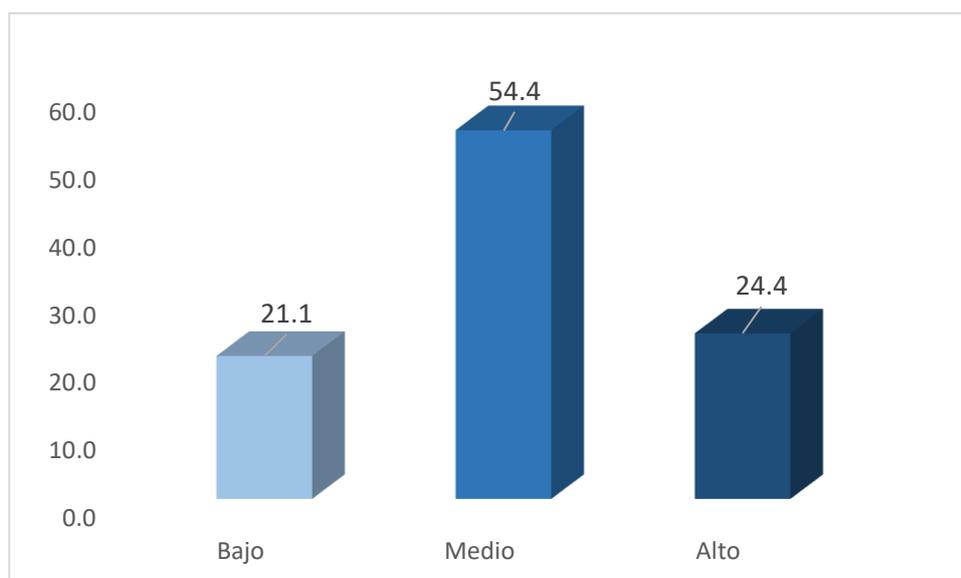
Autonomía del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Autonomía	f	%
Bajo	19	21.1
Medio	49	54.4
Alto	22	24.4
Total	90	100.0

Fuente: Base de datos BIEPS-A.

Figura 08

Autonomía del personal.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 10

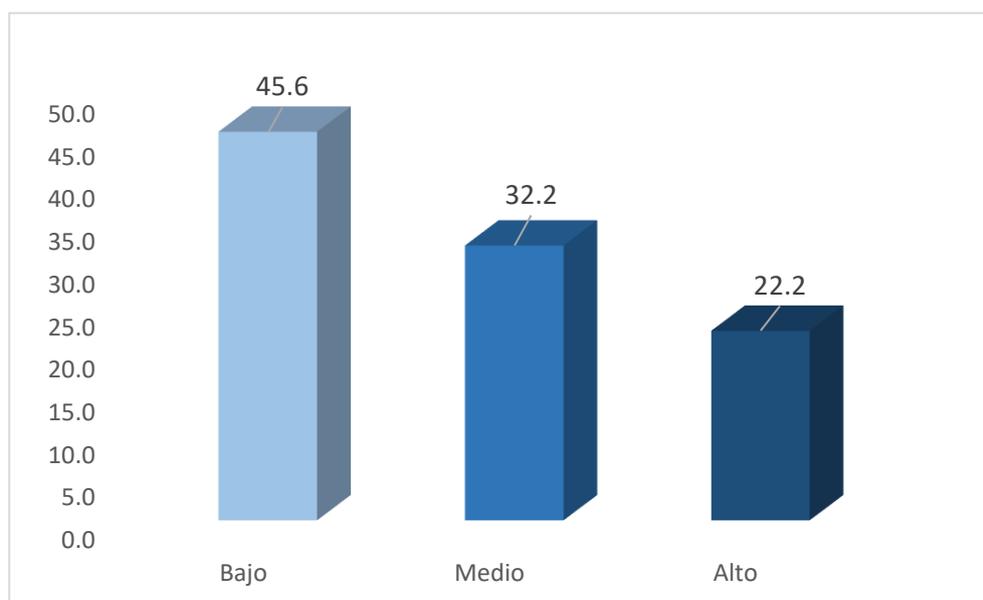
Vínculos del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Vínculos	f	%
Bajo	41	45.6
Medio	29	32.2
Alto	20	22.2
Total	90	100.0

Fuente: Base de datos BIEPS-A.

Figura 09

Vínculos del personal.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 11

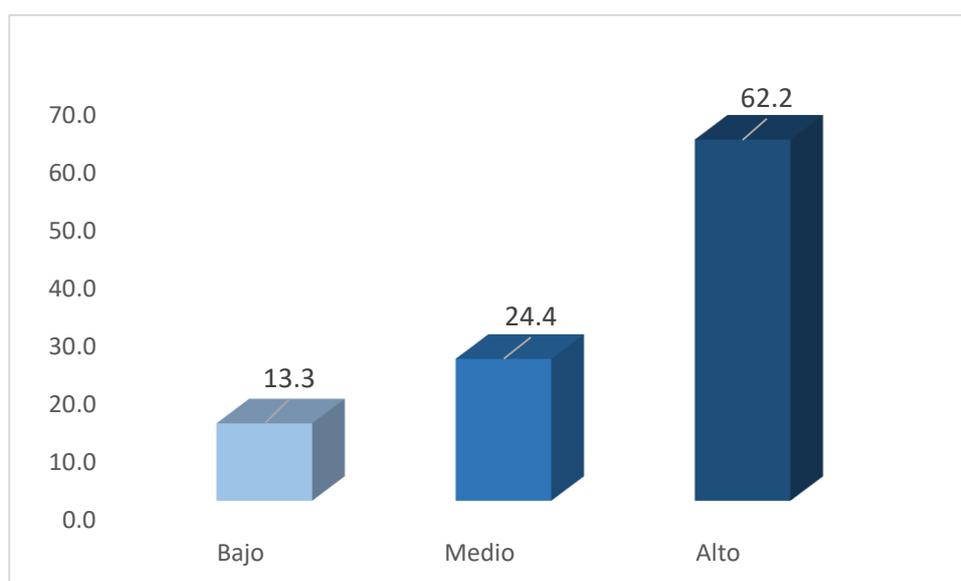
Proyectos del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Proyectos	f	%
Bajo	12	13.3
Medio	22	24.4
Alto	56	62.2
Total	90	100.0

Fuente: Base de datos BIEPS-A.

Figura 10

Proyectos del personal.



Fuente: Elaboración propia.

Resultados correlacionales de las variables

Tabla 12

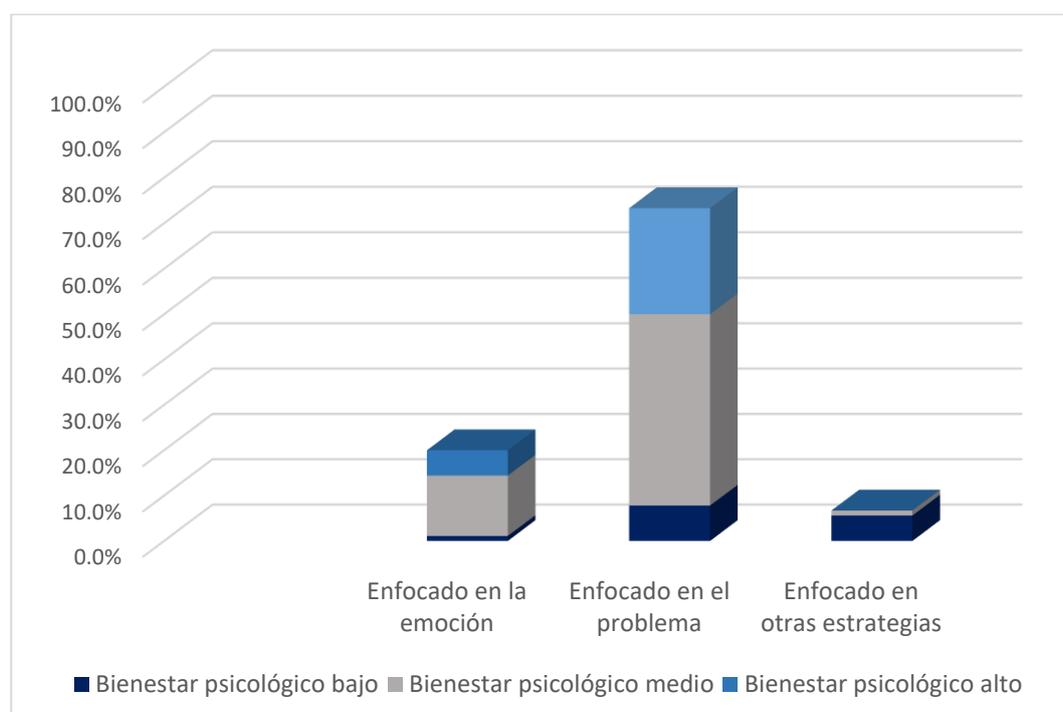
Relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Afrontamiento al estrés	Bienestar psicológico						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Emoción	1	1.1	12	13.3	5	5.6	18	20.0
Problema	7	7.8	38	42.2	21	23.3	66	73.3
Otras estrategias	5	5.6	1	1.1	0	0.0	6	6.7
Total	13	14.4	51	56.7	26	28.9	90	100.0

Fuente: Base de datos COPE-28 y BIEPS-A.

Figura 11

Relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 13

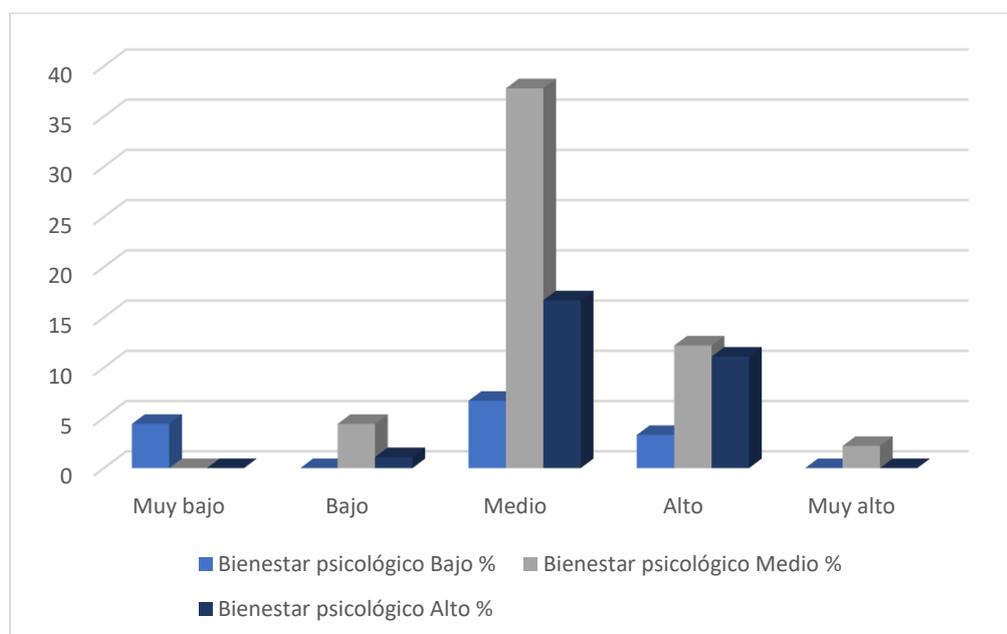
Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Enfocado en el problema	Bienestar psicológico						Total	
	Bajo		Medio		Alto		N	%
	N	%	N	%	N	%		
Muy bajo	4	4.4	0	0.0	0	0.0	4	4.4
Bajo	0	0.0	4	4.4	1	1.1	5	5.6
Medio	6	6.7	34	37.8	15	16.7	55	61.1
Alto	3	3.3	11	12.2	10	11.1	24	26.7
Muy alto	0	0.0	2	2.2	0	0.0	2	2.2
Total	13	14.4	51	56.7	26	28.9	90	100.0

Fuente: Base de datos COPE-28 y BIEPS-A.

Figura 12

Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico del personal.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 14

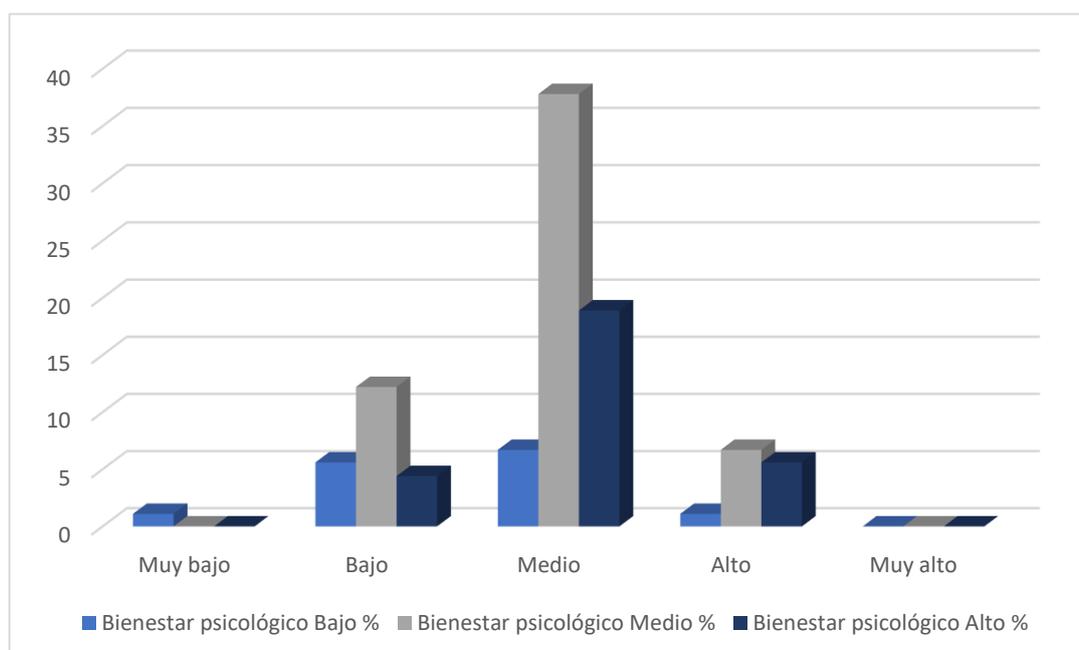
Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Enfocado en la emoción	Bienestar psicológico						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy bajo	1	1.1	0	0.0	0	0.0	1	1.1
Bajo	5	5.6	11	12.2	4	4.4	20	22.2
Medio	6	6.7	34	37.8	17	18.9	57	63.3
Alto	1	1.1	6	6.7	5	5.6	12	13.3
Muy alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total	13	14.4	51	56.7	26	28.9	90	100.0

Fuente: Base de datos COPE-28 y BIEPS-A.

Figura 13

Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico del personal.



Fuente: Elaboración propia.

Tabla 15

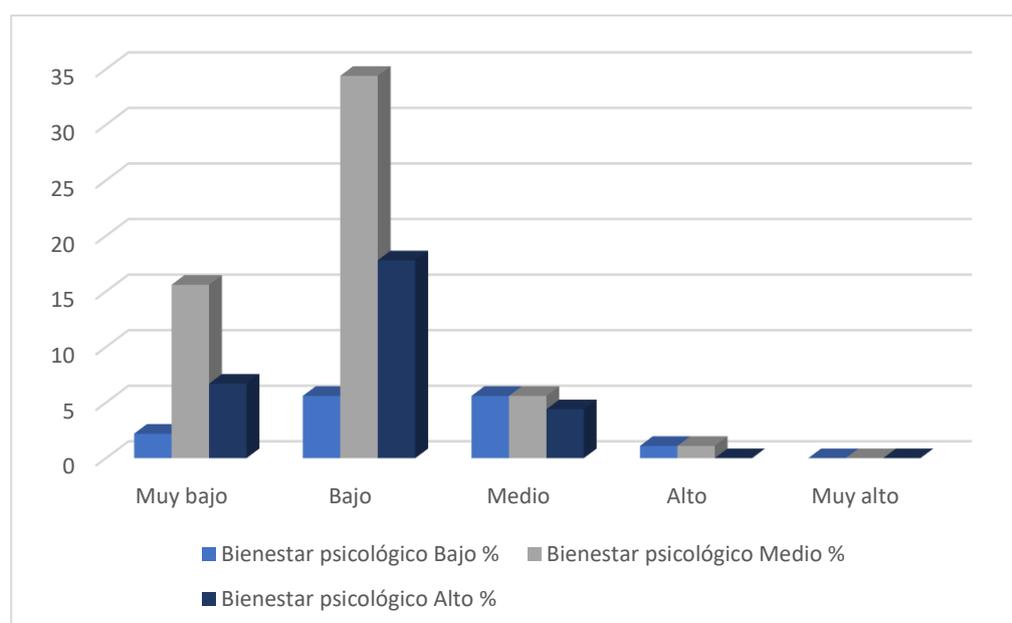
Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román.

Enfocado en otras estrategias	Bienestar psicológico						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	N	%	N	%	N	%	N	%
Muy bajo	2	2.2	14	15.6	6	6.7	22	24.4
Bajo	5	5.6	31	34.4	16	17.8	52	57.8
Medio	5	5.6	5	5.6	4	4.4	14	15.6
Alto	1	1.1	1	1.1	0	0.0	2	2.2
Muy alto	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0
Total	13	14.4	51	56.7	26	28.9	90	100.0

Fuente: Base de datos COPE-28 y BIEPS-A.

Figura 14

Relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico del personal.



Fuente: Elaboración propia.

5.2 Interpretación de resultados

- En la tabla y figura 01, se visualiza la profesión del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios, podemos destacar de los mayores porcentajes, que, el 34.4% del personal eran psicólogos(as) y el 26.6% eran enfermeros(as), asimismo, de los porcentajes menores, el 2.2% y el 1.1% eran psiquiatras y técnicos de farmacia respectivamente.
- En la tabla y figura 02, se observa que el 73.3% del personal afrontaba el estrés enfocándose en el problema, donde el mayor porcentaje de ellos (45.6%) usaba esta dimensión en una frecuencia relativamente media y el otro porcentaje alto (25.6%) lo hacía con una alta frecuencia. Respecto al personal que afrontaba el estrés enfocándose en la emoción (20.0%), de ellos podemos observar que el mayor porcentaje (11.1%) lo utilizaba con una frecuencia relativamente media y el 5.6% con una alta frecuencia. En cuanto al afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias, del 6.7% que utilizaban esta dimensión, el 3.3% lo usaba con frecuencia media y el 2.2% con una alta frecuencia.
- En la tabla y figura 03, observamos que el 61.1% del personal que afrontaba el estrés enfocándose en el problema lo hacía en un nivel medio, el 26.7% lo utilizaba en un nivel alto, el 5.6% en un nivel bajo, seguidamente, el 4.4% lo abordaba en un nivel muy bajo y solo el 2.2% en un nivel muy alto. Podemos destacar que, el mayor porcentaje del personal afrontaba el estrés enfocándose en el problema en un nivel medio.
- En la tabla y figura 04, visualizamos que el 63.3% del personal que afrontaba el estrés enfocándose en la emoción lo hacía en un nivel medio, el 22.2% lo hacía en un nivel bajo, el 13.3% en un nivel alto y solo el 1.1% se enfocaba en la emoción en un nivel muy bajo. Podemos destacar que, el mayor porcentaje del

personal afrontaba el estrés enfocándose en la emoción en un nivel medio.

- En la tabla y figura 05, se muestra el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias, observando que el 57.8% del personal lo utilizó en un nivel bajo, el 24.4% en un nivel muy bajo, el 15.5% lo usó en un nivel medio y solo el 2.2% lo hizo en un nivel alto. Podemos destacar que, el mayor porcentaje del personal afrontaba el estrés enfocándose en otras estrategias en un nivel bajo.
- En la tabla 06, podemos apreciar que el indicador más utilizado fue el afrontamiento activo (30.0%), seguido de las estrategias de planificación y aceptación con un 28.9%, reevaluación positiva (22.2%), auto distracción (20.0%), religión (13.4%) y apoyo emocional (10.0%). Las estrategias menos utilizadas fueron apoyo social, negación, humor y desahogo con un 2.2%, seguido del indicador desconexión (1.1%), como también de los indicadores de autoinculpación y uso de sustancias con un 0.0%.
- En la tabla 07 y figura 06, se visualiza el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román, donde podemos resaltar que el mayor porcentaje (56.7%) del personal presentó un nivel de bienestar psicológico medio, el 28.9% lo presentó en un nivel alto y un menor porcentaje (14.4%) lo presentó en un nivel bajo. Siendo el mayor porcentaje, un bienestar psicológico medio por parte del personal.
- En la tabla 08 y figura 07, se observa la dimensión aceptación de sí mismo-control de situaciones del personal que labora en estos establecimientos, podemos enfatizar que el mayor porcentaje (71.1%) de la muestra tuvo un alto nivel en esta dimensión; por otro lado, el 16.7% tuvo una capacidad de aceptación y control

de situaciones en un nivel medio y el 12.2% tuvo un nivel bajo en esta dimensión. Se logra destacar que, el mayor porcentaje del personal tuvo una alta capacidad de reconocer sus características negativas y positivas, así como de adaptarse con facilidad a su entorno.

- En la tabla 09 y figura 08, se visualiza la dimensión autonomía del personal que labora en estos establecimientos, destacando que el mayor porcentaje (54.4%) del personal obtuvo un nivel medio en esta dimensión, el 24.4% de ellos alcanzó un alto nivel, mientras que el 21.1% obtuvieron un nivel bajo. Podemos resaltar que, la mayoría del personal pueden tomar sus determinaciones de manera libre y asertiva en un nivel medio.
- En la tabla 10 y figura 09, se presenta la dimensión vínculos del personal que labora en estos establecimientos, donde podemos observar que un 45.6% del personal tuvo un nivel bajo, el 32.2% de ellos alcanzó un nivel medio y el 22.2% mostró un alto nivel. Destacando así que, el mayor porcentaje del personal mostraba en un nivel bajo la capacidad de formar vínculos saludables con otros compañeros.
- En la tabla 11 y figura 10, se visualiza la dimensión proyectos del personal que labora en estos establecimientos, donde un 62.2% de ellos demostraron un nivel alto, mientras que el 24.4% tuvo un nivel medio y solo el 13.3% del personal mostró un nivel bajo. Demostrando así que, la mayoría del personal eran capaces de proyectarse a futuro y tener objetivos claros en un alto nivel.
- En la tabla 12 y figura 11, podemos destacar que el mayor porcentaje (42.2%) del personal afrontaba el estrés enfocándose en el problema y su bienestar psicológico era de nivel medio; el 23.3% que también se enfocaban en el problema, presentaban un nivel alto de bienestar psicológico y el 13.3% que se enfocaba

en la emoción para afrontar su estrés, tenía un nivel medio de bienestar psicológico.

- En la tabla 13 y figura 12, se observa que el porcentaje más alto (37.8%) que afrontaba el estrés enfocándose en el problema en un nivel medio, mostró su bienestar psicológico al mismo nivel, el 16.7% que se enfocó en el problema a un nivel alto, presentó también un alto bienestar psicológico. Además, un porcentaje significativo (12.2%) de aquellos que se enfocaron el problema para gestionar su estrés a un alto nivel, tuvieron un nivel medio de bienestar psicológico.
- En la tabla 14 y figura 13, se puede observar que el 37.8% del personal que se enfocó en la emoción en un nivel medio para afrontar su estrés, presentó un bienestar psicológico del mismo nivel; el 18.9% que puntuó en esta dimensión en un nivel medio, reportó un alto nivel de bienestar psicológico, mientras que el otro porcentaje significativo (12.2%) que se enfocó en la emoción en un bajo nivel, experimentó un bienestar psicológico de nivel medio.
- En la tabla 15 y figura 14, podemos observar que el 34.4% del personal utilizó en un bajo nivel otras estrategias para afrontar su estrés, de los cuales su bienestar psicológico fue de nivel medio, el 17.8% que también en un bajo nivel hizo uso de éstas, reportó un alto nivel de bienestar psicológico; mientras que el 15.6% que utilizó esta dimensión en un muy bajo nivel, experimentó un nivel medio de bienestar psicológico.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Prueba de normalidad

Variables	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Afrontamiento al estrés	,405	90	,000	,674	90	,000
Bienestar psicológico	,300	90	,000	,785	90	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

Basándonos en los resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, donde el valor de p (0.000) es menor que el nivel de significancia α (0.05), podemos concluir que las variables de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico no siguen una distribución normal.

Dado que las variables no siguen una distribución normal, la correlación Rho de Spearman sería una opción adecuada para analizar la relación entre ambas variables. La correlación de Spearman es una medida de asociación no paramétrica que se utiliza cuando las variables no siguen una distribución normal o cuando la relación entre ellas no es lineal.

Al utilizar la correlación de Spearman, podremos examinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, teniendo en cuenta la naturaleza de las variables. Esta prueba nos permitirá determinar si existe una relación estadísticamente significativa entre ellas, incluso si no siguen una distribución normal.

6.1 Análisis inferencial

Prueba de hipótesis

Para este estudio fue utilizado el coeficiente de correlación Rho de Spearman.

Donde:

Ha: Hipótesis alterna

Ho: Hipótesis nula

Hipótesis general

Ha: Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Ho: No existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Variables Correlacionales	Coefficiente de Correlación	p	α	Regla	Decisión
Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico	Rho de Spearman = 0.215*	0.042	0.05	$p < \alpha$	Se acepta Ha y se rechaza Ho

Debido a que el valor de p ($0.042 \leq \alpha (0.05)$), se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir, el afrontamiento al estrés se relaciona significativamente con el

bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023, con un nivel de significancia $\alpha = 0.05$ (5%) o 95% de nivel de confianza. Vemos que se establece un nivel de correlación positiva débil (0.215*), es decir, cuando el personal mejor afronte el estrés y utilice de forma adecuada las diversas estrategias de afrontamiento, es más probable que se sientan con mayor capacidad de hacer frente a los desafíos y dificultades, lo que puede resultar en cierto grado, una mayor sensación de bienestar psicológico.

Hipótesis específicas

Hipótesis específica 01

Ha: Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Ho: No existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Variab Correlacionales	Coficiente de Correlación	p	α	Regla	Decisión
Afrontamiento al estrés enfocado en el problema y bienestar psicológico	Rho de Spearman = 0.207*	0.050	0.05	$p < \alpha$	Se acepta Ha y se rechaza Ho

Debido a que el valor de p (0.050) $\leq \alpha$ (0.05), se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir, el

afrontamiento al estrés enfocado en el problema se relaciona significativamente con el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023, con un nivel de significancia $\alpha = 0.05$ (5%) o 95% de nivel de confianza. Vemos que se establece un nivel de correlación positiva débil (0.207*), es decir, cuando el personal afronte el estrés enfocándose en el problema, de cierta forma, mayor será su sensación de bienestar psicológico.

Hipótesis específica 02

Ha: Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Ho: No existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Variab Correlacionales	Coficiente de Correlación	p	α	Regla	Decisión
Afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y bienestar psicológico	Rho de Spearman = 0.216*	0.041	0.05	$p < \alpha$	Se acepta Ha y se rechaza Ho

Debido a que el valor de p (0.041) $\leq \alpha$ (0.05), se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula, es decir el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción se relaciona significativamente con el bienestar psicológico del personal que

labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023, con un nivel de significancia $\alpha = 0.05$ (5%) o 95% de nivel de confianza. Vemos que se establece un nivel de correlación positiva débil (0.216*), es decir, cuando el personal afronte el estrés enfocándose en la emoción, en cierto grado, mayor será su sensación de bienestar psicológico.

Hipótesis específica 03

Ha: Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Ho: No existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.

Variables Correlacionales	Coefficiente de Correlación	p	α	Regla	Decisión
Afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y bienestar psicológico	Rho de Spearman = -0.124	0.246	0.05	$p > \alpha$	Se acepta Ho y se rechaza Ha

Debido a que el valor de p (0.246) $>$ α (0.05), se rechaza la hipótesis alterna y se acepta la hipótesis nula, es decir, el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias no se relaciona significativamente con el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023, con un nivel de

significancia $\alpha = 0.05$ (5%) o 95% de nivel de confianza. Vemos que se establece un nivel de correlación negativa débil (-0.124), es decir, cuando el personal afronte su estrés enfocándose en otras estrategias, en cierto grado, no influirá en su bienestar psicológico.

VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

7.1 Comparación de resultados

Montes Kubota (2022), estudió sobre los estilos de afrontamiento en trabajadores del Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen y su bienestar psicológico, donde encontró una correspondencia significativa débil entre sus variables, asimismo, el estilo más utilizado fue el afrontamiento centrado en el problema, coincidiendo estos resultados con nuestro estudio, el cual también halló una correspondencia débil, al igual que el afrontamiento al estrés enfocado en el problema, que fue el más utilizado por la mayoría del personal de salud; por otro lado, en su investigación hubo un alto nivel de bienestar psicológico, lo que contrasta con uno de nuestros resultados, al hallar un nivel medio de bienestar psicológico en la mayoría del personal de salud mental, esta diferencia pudo resultar por el distinto contexto de trabajo de la población estudiada.

Alvarado Cutipa (2021), en su investigación encontró una correlación positiva fuerte entre el afrontamiento al estrés del personal sanitario SAMU y su bienestar psicológico, lo que coincide con nuestro resultado general, al hallar una correlación entre ambas variables de estudio, sin embargo, ésta fue de tipo débil. Asimismo, hubo semejanza al encontrar que la dimensión afrontamiento enfocado en el problema y el indicador afrontamiento activo, fueron los más utilizados por ambas muestras de estudio y, el bienestar psicológico de la mayoría del personal de salud fue de nivel medio en ambas investigaciones.

Lee et al. (2019), estudiaron sobre el impacto de las estrategias de afrontamiento en el bienestar y la práctica en las enfermeras taiwanesas, donde encontraron que las estrategias más orientadas al problema se asociaron significativamente con un mejor bienestar psicológico, coincidiendo así con nuestros resultados, los cuales encontraron al afrontamiento al estrés enfocado en el problema como el más utilizado por el personal que labora en los Centros de Salud

Mental Comunitarios, y este a su vez tuvo correspondencia significativa débil con el bienestar psicológico.

Quispe Paz (2019), dentro de su investigación sobre afrontamiento al estrés en el personal de enfermería en un hospital de Comas - Lima y su bienestar psicológico, encontró una correspondencia débil entre sus variables, lo cual muestra similitud con nuestra investigación al haber hallado también una correlación positiva débil; asimismo, encontró que la reevaluación positiva fue la estrategia más utilizada en su investigación, lo que difiere con nuestros resultados, ya que el afrontamiento activo fue la estrategia más utilizada por el personal que labora en los CSMC.

Kaya & Yağan (2022), encontraron en su investigación una correspondencia significativa entre el humor como afrontamiento en consejeros psicológicos turcos y su bienestar psicológico, lo cual contrasta con nuestros resultados, en donde el humor es un indicador dentro de la dimensión afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias, y esta dimensión no presentó correlación significativa con el bienestar psicológico del personal que labora en los CSMC.

Cramer et al. (2020), dentro de su investigación tuvieron como objetivo determinar la relación entre el afrontamiento, la salud mental y el bienestar subjetivo entre el personal de salud mental que trabaja en entornos psiquiátricos forenses seguros – Reino Unido, donde miden el apoyo social y el afrontamiento orientado al problema como dimensiones separadas, encontrando una relación positiva entre el bienestar subjetivo y el apoyo social, más no con el afrontamiento orientado al problema; diferenciando así con nuestra investigación, en la cual, el apoyo social resulta ser un indicador muy poco utilizado dentro de la dimensión afrontamiento al estrés enfocado en el problema, dando como resultado una correlación positiva débil entre esta dimensión y el bienestar psicológico del personal sanitario.

Por último, Adanaque Columbus (2019), en su investigación sobre el bienestar psicológico de los colaboradores de los Centros de Salud Mental Comunitarios – Sullana y su estrés laboral, encontró un nivel alto de bienestar psicológico, contrastando así con nuestra investigación, donde se halló un nivel medio de bienestar psicológico en la mayoría del personal estudiado.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

De acuerdo con los resultados y su correspondiente análisis, podemos concluir que:

- Respecto al afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, se encontró una correlación positiva débil ($Rho = 0.215$; $p = 0.042$), es decir, cuando el personal mejor afronte el estrés y utilice adecuadamente las diferentes estrategias de afrontamiento, puede resultar en cierto grado, una mayor sensación de bienestar psicológico.
- En cuanto al afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico, existe una correlación positiva débil ($Rho = 0.207$; $p = 0.050$), es decir, cuando el personal afronte el estrés enfocándose en el problema, de cierta forma, mayor será su sensación de bienestar psicológico. Por otra parte, podemos resaltar al apoyo social como la estrategia menos utilizada por el personal dentro de esta dimensión.
- Conforme al afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico, existe una correlación positiva débil ($Rho = 0.216$; $p = 0.041$), es decir, cuando el personal afronte el estrés enfocándose en la emoción, en cierto grado, mayor será su sensación de bienestar psicológico. Además, podemos destacar que los indicadores apoyo emocional y negación fueron los menos utilizados por el personal en esta dimensión.
- Por último, el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico, evidencia que, con un nivel de correspondencia negativa débil, no existe una relación significativa ($Rho = -0.124$; $p = 0.246$); es decir, cuando el personal afronte el estrés enfocándose en otras estrategias, en cierto grado, no influirá en su bienestar psicológico. Asimismo, se destaca la auto distracción como la estrategia más

utilizada en esta dimensión, a diferencia de otros indicadores, los cuales obtuvieron porcentajes muy bajos en frecuencia de uso.

Recomendaciones

- Se sugiere a las áreas de capacitación de las redes de salud Puno y San Román que puedan darles a conocer al personal de los Centros de Salud Mental Comunitarios los resultados de esta investigación, así como brindarles un programa de intervención sobre un adecuado afrontamiento al estrés; sin embargo, al ver que la correlación es débil con el bienestar psicológico, también deben priorizarse las capacitaciones sobre este tema, con pautas y/o herramientas para poder incrementar su bienestar psicológico, mejorando así la confianza, seguridad y comodidad dentro de sus labores profesionales.
- Asimismo, se recomienda a las áreas de capacitación de estas redes de salud, que mediante talleres puedan desarrollar el apoyo social como parte del afrontamiento al estrés del personal que labora en los CMSC, que, si bien la mayoría utiliza más estrategias enfocadas al problema, hacen muy poco uso del apoyo social, ya que también es importante que los compañeros de trabajo tengan ese grado de confianza para gestionar su estrés laboral de forma colectiva, mejorando en cierta forma su bienestar psicológico.
- De igual manera, se sugiere a las áreas de capacitación de estas redes de salud, delegar espacios de retroalimentación durante las reuniones en los CSMC, donde el personal pueda desenvolverse mostrando mayor apertura de sus emociones, al igual que promover un mayor uso de estrategias enfocadas a la emoción para afrontar su estrés, dando mayor énfasis al apoyo emocional, que implica sentirse comprendido por parte de otros compañeros de trabajo y con ello favorecer en cierto grado una mayor sensación de bienestar psicológico.

- Finalmente, se sugiere al personal que labora en los CSMC, fomentar el humor como estrategia de afrontamiento, lo que podría prevenir o aliviar situaciones estresantes, ayudando a disminuir su importancia, ya que, se ha demostrado por otros autores, una buena correlación entre el humor como afrontamiento y su bienestar psicológico; sobrellevando así su afrontamiento al estrés de forma integral y balanceada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adanaque Columbus, K. M. (2019). *Bienestar Psicológico y Estrés Laboral en los colaboradores de los Centros de Salud Mental Comunitarios de la Provincia de Sullana, 2019*. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/61976>
- Alarcón, R. (2008). *Métodos y diseños de investigación del comportamiento* (Segunda ed.). Lima: Editorial Universitaria. Recuperado el 9 de Abril de 2023
- Alvarado Cutipa, J. P. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en personal de salud del Sistema de Atención Móvil de Urgencia (SAMU) que asisten a pacientes COVID-19, Tacna 2021*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2401>
- American Psychological Association. (2013). *Comprendiendo el estrés crónico*. Obtenido de APA.org: <https://www.apa.org/topics/stress/estres-cronico>
- Awan, S., & Aisha, S. (2014). Workplace Spirituality, Self-esteem, and Psychological Well-being Among Mental Health Professionals [Espiritualidad en el lugar de trabajo, autoestima y bienestar psicológico entre profesionales de la salud mental]. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 29(1), 125-149. Obtenido de https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=1eba7f8c88f1c6b05802e73e26e7a22dbb0d4705&fbclid=IwAR0OZHtQull7wIMEXcjrCOEvaddF-TzG41V_Fsy8hNXRhLaRNlxH1-KaA0
- Bauduin, S. E. (23 de Noviembre de 2022). *Stressed-out stress systems: dysregulated stress-systems in the pathophysiology of stress-related disorders*. Obtenido de <https://hdl.handle.net/1887/3487160>
- Ben-Zur, H. (22 de Abril de 2020). Emotion-Focused Coping. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1343-1345. doi:https://doi.org/10.1007/978-3-319-24612-3_512

- Broom, D. M. (2001). Coping, stress and welfare. *Coping with Challenge: Welfare in Animals including Humans, Proceedings of Dahlem Conference*, 1-9. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/299657903_Coping_stress_and_welfare
- Buchanan, M., Anderson, J. O., Uhlemann, M. R., & Horwitz, E. (2006). Secondary Traumatic Stress: An Investigation of Canadian Mental Health Workers. *Traumatology*, 12(4), 272-281. doi:<https://doi.org/10.1177/1534765606297817>
- Business Insider. (17 de Junio de 2022). *Los trabajadores de todo el mundo han alcanzado un nuevo pico de estrés en el trabajo y eso no es lo peor.* (S. Jackson, Editor) Obtenido de <https://www.businessinsider.es/trabajadores-todo-mundo-estan-sufriendo-pico-estres-1078997>
- Carrillo Flores, A. L. (Setiembre de 2015). *Población y muestra.* Obtenido de Universidad Autónoma del Estado de México: <http://ri.uaemex.mx/oca/view/20.500.11799/35134/1/secme-21544.pdf>
- Carroll, L. (20 de Octubre de 2020). Problem-Focused Coping [Afrontamiento centrado en el problema]. *Encyclopedia of Behavioral Medicine*, 1747-1748. doi:https://doi.org/10.1007/978-3-030-39903-0_1171
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (10 de Enero de 2010). Personality and Coping [Personalidad y afrontamiento]. *Annual review of psychology*, 61, 679-704. doi:<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach [Evaluación de las estrategias de afrontamiento: un enfoque con base teórica]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>

- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, XXI(2), 363-392. doi:<https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Casullo, M. M., & Castro Solano, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la PUCP*, XVIII(1), 37-68. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4531342.pdf>
- Costa Jr, P. T., Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (1996). *Personality and coping: A reconceptualization*. Obtenido de APA PsycNet: <https://psycnet.apa.org/record/1996-97004-003>
- Cramer, R. J., Ireland, J. L., Hartley, V., Long, M. M., Ireland, C. A., & Wilkins, T. (2020). Coping, Mental Health, and Subjective Well-being among Mental Health Staff working in Secure Forensic Psychiatric Settings: Results from a Workplace Health Assessment. *Psychological services*, 17(2), 160-169. doi:<https://doi.org/10.1037/ser0000354>
- Delgado, C., Roche, M., Fethney, J., & Foster, K. (Octubre de 2021). Mental health nurses' psychological well-being, mental distress, and workplace resilience: A cross-sectional survey. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(5), 1234-1247. doi:<https://doi.org/10.1111/inm.12874>
- Díaz Llanes, G. (2001). El bienestar subjetivo. Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 17(6), 572-579. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252001000600011&lng=es&tlng=es
- Díaz Vásquez, A. C. (2021). *Análisis de implementación de políticas de salud mental en el Perú. El caso de los centros de salud mental comunitarios*. Obtenido de Repositorio Universidad César Vallejo: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/58795>

- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18(3), 572-577. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72718337.pdf>
- Diener, E. (2009). Introduction-The Science of Well-Being: Reviews and Theoretical Articles by Ed Diener [Introducción: la ciencia del bienestar: reseñas y artículos teóricos de Ed Diener]. En E. Diener, *The Science of Well-Being* (Vol. 37, págs. 1-10). doi:https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_1
- Diener, E. (2009). Subjective Well-Being [Bienestar Subjetivo]. En E. Diener, *The Science of Well-Being* (Vol. 37, págs. 11-58). doi:https://doi.org/10.1007/978-90-481-2350-6_2
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress [Bienestar subjetivo: tres décadas de progreso]. *Psychological bulletin*, 125(2), 276. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D.-w., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being [Nuevas Medidas de Bienestar]. *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*, 247-266. doi:https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12
- Emmanuel Olatunde, B., & Odusanya, O. (2015). Job satisfaction and psychological well-being among mental health nurses. *International Journal of Translation & Community Medicine*, 3(3), 64-70. doi:<http://dx.doi.org/10.19070/2333-8385-1500012>
- Fernández González, A., García-Viniegras, C. R., & Lorenzo Ruiz, A. (Septiembre de 2015). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3). Obtenido de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/47410>

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (Setiembre de 1980). An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3), 219-239. doi:<https://doi.org/10.2307/2136617>
- Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A., & Salgado, M. J. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Psicología: Avances de la Disciplina*, 4(1), 63-70. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4923985>
- Garaigordobil, M., Aliri, J., & Fontaneda, I. (2009). Bienestar psicológico subjetivo: diferencias de sexo, relaciones con dimensiones de personalidad y variables predictoras. *Psicología Conductual*, 17(3), 543-559. Obtenido de https://www.behavioralpsycho.com/wp-content/uploads/2020/04/07.Garaigordobil_17-3oa.pdf
- García-Moran, M., & Gil-Lacruz, M. (2016). El estrés en el ámbito de los profesionales de la salud. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*(19), 11-30. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6112754>
- García-Viniegras, C. V., & González Benítez, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. Recuperado el 8 de Abril de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252000000600010&lng=es&tlng=pt
- Huppert, F. A. (Junio de 2009). Psychological Well-Being: Evidence Regarding its Causes and Consequences [Bienestar psicológico: evidencias sobre sus causas y consecuencias]. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts [Una visión general de los conceptos de bienestar hedónico y eudaimónico]. En L. Reinecke, & M. B. Oliver, *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International*

Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects (págs. 14-33). New York, Estados Unidos. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Veronika-Huta/publication/292134516_An_overview_of_hedonic_and_eudaimonic_well-being_concepts/links/56a9490608ae7f592f0d782d/An-overview-of-hedonic-and-eudaimonic-well-being-concepts.pdf

Izquierdo Diaz, L. M. (09 de Octubre de 2022). *Estrategias de afrontamiento y estrés laboral del personal profesional de enfermería en el servicio de emergencia en un hospital del Minsa, Lima 2022*. Obtenido de Repositorio Institucional Universidad Norbert Wiener: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/7477>

Jang, M. H., Gu, S. Y., & Jeong, Y. M. (2019). Role of Coping Styles in the Relationship Between Nurses' Work Stress and Well-Being Across Career. *Journal of Nursing Scholarship*, 51, 699-707. doi:<https://doi.org/10.1111/jnu.12523>

Johns Hopkins All Children's Hospital. (Marzo de 2016). *Especialistas en salud mental*. Recuperado el 8 de Abril de 2023, de [hopkinsallchildrens.org](https://www.hopkinsallchildrens.org): <https://www.hopkinsallchildrens.org/Patients-Families/Health-Library/HealthDocNew/Especialistas-en-salud-mental>

Kato, T. (Octubre de 2015). Frequently Used Coping Scales: A Meta-Analysis [Escala de afrontamiento de uso frecuente: un metaanálisis]. *Stress Health*, 31(4), 315-323. doi:<https://doi.org/10.1002/smi.2557>

Kaya, Z., & Yağan, F. (2022). The Mediating Role of Psychological Resilience in the Relationship between Coping Humour and Psychological Well-being. *Journal of Theoretical Educational Science*, 15(1), 146-168. doi:<https://doi.org/10.30831/akukeg.949736>

Koinis, A., Giannou, V., Drantaki, V., Angelaina, S., Stratou, E., & Saridi, M. (Abril de 2015). The Impact of Healthcare Workers Job Environment

on Their Mental-emotional Health. Coping Strategies: The Case of a Local General Hospital. *Health Psychology Research*, 3(1). doi:<https://doi.org/10.4081/hpr.2015.1984>

Koller, S., & Hicks, R. E. (2016). Psychological capital qualities and psychological wellbeing in Australian mental health. *International Journal of Psychological Studies*, 8(2), 41-53. doi:<https://doi.org/10.5539/ijps.v8n2p41>

Krohne, H. W. (2002). Stress and Coping Theories [Estrés y teorías de afrontamiento]. *Int Encyclopedia of the Social Behavioral Scencies*. Obtenido de <https://poliklinika-harni.hr/images/uploads/440/teorije-nastanka-stresa.pdf>

Landázuri, V. (Abril de 2015). *¿De qué se estresan los psicólogos?* Obtenido de Universidad de Lima: <https://www.ulima.edu.pe/pregrado/psicologia/agenda/de-que-se-estresan-los-psicologos>

Larsen, R. J., & Eid, M. (2008). Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being [Ed Diener y la Ciencia del Bienestar Subjetivo]. En M. Eid, R. J. Larsen, M. Eid, & R. J. Larsen (Edits.), *The Science of Subjective Well-Being* (págs. 1-13). New York: The Guilford Press. Obtenido de <https://smartlib.umri.ac.id/assets/uploads/files/77459-subjective-well-being.pdf#page=15>

Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future [Teoría e investigación del afrontamiento: pasado, presente y futuro]. *Psychosomatic medicine*, 55(3), 234-247. Obtenido de <https://www.sunswlondon.nhs.uk/wp-content/uploads/2013/01/Coping-Process-Theory.pdf>

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping [Estrés, evaluación y afrontamiento]*. Springer publishing company. Obtenido de [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+\(1984\).+Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer+publishin](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Lazarus,+R.+S.,+%26+Folkman,+S.+(1984).+Stress,+appraisal,+and+coping.+Springer+publishin)

g+company.+(135)&ots=DgKMhpkjRf&sig=Bc2sjPDGHruW1F_Pn_
bG1JrS59w#v=onepage&q=Lazarus%2C%20R.%2

Lee, T. S., Tzeng, W. C., & Chiang, H. H. (2019). Impact of coping strategies on nurses' well-being and practice [Impacto de las estrategias de afrontamiento en el bienestar y la práctica de las enfermeras]. *Journal of Nursing Scholarship*, 51(2), 195-204. doi:<https://doi.org/10.1111/jnu.12467>

Lee-Baggley, D., Preece, M., & DeLongis, A. (2005). Coping with interpersonal stress: Role of Big Five traits [Lidiando con el estrés interpersonal: papel de los cinco grandes rasgos]. *Journal of personality*, 73(5), 1141-1180. doi:<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00345.x>

Leiter, M. P., & Harvie, P. L. (1996). Burnout among mental health workers: A review and a research agenda [Burnout en los trabajadores de la salud mental: Una revisión y una agenda de investigación]. *International Journal of Social Psychiatry*, 42(2), 90-101. doi:<https://doi.org/10.1177/002076409604200203>

López, N., & Sandoval, I. (2016). *Métodos y técnicas de investigación cuantitativa y cualitativa*. Obtenido de Repositorio UDGVirtual: <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/176>

Mei, C. L., Tan, M., Malek, M. D., & Maakip, I. (2020). Stress, psychological well-being and coping strategies among nurses in Sabah. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 16(105), 30. Obtenido de <https://eprints.ums.edu.my/id/eprint/27074/1/Stress%2C%20psychological%20well-being%20and%20coping%20strategies%20among%20nurses%20in%20Sabah.pdf>

Ministerio de Salud. (2017). *Norma Técnica de Salud. Centros de Salud Mental Comunitarios* (Primera ed.). Lima: SINCO Diseño E.I.R.L. Obtenido de https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/321020/Norma_t%C

3%A9cnica_de_salud__Centros_de_salud_mental_comunitarios20190613-19707-iedu67.pdf?v=1560469730

Ministerio de Salud. (Junio de 2018). *Plan Nacional de Fortalecimiento de Servicios de Salud Mental Comunitario*. Obtenido de Gob.pe: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4422.pdf?fbclid=IwAR2c0dOXuxziFZg-LnYoiGV1M0MsUyTRRnyKNaQkTtcRVo53OVwaCgjzha>

Ministerio de Salud. (03 de Enero de 2023). *Conocer los Centros de Salud Mental Comunitaria en el Perú*. Obtenido de Gob.pe: <https://www.gob.pe/10942-conocer-los-centros-de-salud-mental-comunitaria-en-el-peru>

Ministerio de Salud. (2 de Abril de 2023). *Servicios que brindan los Centros de Salud Mental Comunitaria*. Obtenido de gob.pe: www.gob.pe/14421

Montes Kubota, N. R. (2022). *Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en trabajadores de reciente ingreso al Hospital Nacional Guillermo Almenara Irigoyen, 2021*. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.13067/2121>

Montesinos Tizón, J. E., & Yncio Ramírez, L. F. (2021). *Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en el personal de un instituto de rehabilitación, Lima, 2021*. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/69505>

Morán, C., Landero, R., & González, M. T. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.

Organización Internacional del Trabajo. (2016). Estrés en el trabajo: un reto colectivo. *Oficina Internacional del Trabajo*, 2. Obtenido de https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_protect/---protrav/---safework/documents/publication/wcms_466549.pdf

Organización Mundial de la Salud. (3 de Junio de 2022). *Por qué la salud mental debe ser una prioridad al adoptar medidas relacionadas con el cambio climático*. Obtenido de World Health Organization

[who.int]: <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>

Organización Mundial de la Salud. (21 de Febrero de 2023). *Estrés*. Obtenido de World Health Organization Web site: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Organización Panamericana de la Salud. (2022). *The COVID-19 HEalth caRe wOrkErs Study (HEROES). Informe Regional de las Américas*. Obtenido de Institutional Repository for Information Sharing Pan American Health Organization: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55563>

Pavot, W., & Diener, E. (Abril de 2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. doi:10.1080/17439760701756946

Quispe Paz, L. E. (2019). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en el personal de enfermería de un hospital del distrito de Comas, 2019*. Obtenido de Repositorio Digital Institucional Universidad César Vallejo: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/36917>

Ray, C., Lindop, J., & Gibson, S. (Mayo de 1982). The concept of coping [El concepto de afrontamiento]. *Psychological Medicine*, 12(2), 385-395. doi:<https://doi.org/10.1017/S0033291700046729>

Real Academia Española. (2005). *Diccionario panhispánico de dudas*. Obtenido de rae.es: <https://www.rae.es/dpd/estr%C3%A9s>

Retolaza, A. (23 de Agosto de 2017). *Sobre el Equipo Terapéutico en Salud Mental*. Obtenido de psiquiatria.com: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6381263.pdf>

Robles Velasque, S. S. (2020). *Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-A) en adultos de 20 a 58 años de Puente Piedra, Lima, 2020*. Obtenido de Repositorio Digital

- Rössler , W. (28 de Agosto de 2012). Stress, burnout, and job dissatisfaction in mental health workers [Estrés, agotamiento e insatisfacción laboral en trabajadores de salud mental]. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 262, 65-69. doi:<https://doi.org/10.1007/s00406-012-0353-4>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual review of psychology*, 52(1), 141-166. doi:<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (Enero de 2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi:<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential [Bienestar con alma: La ciencia en busca del potencial humano]. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248. doi:10.1177/1745691617699836
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being [Conócete a ti mismo y conviértete en lo que eres: Un enfoque eudaimónico del bienestar psicológico]. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-29. doi:<https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sánchez Alvarez, P. (22 de Noviembre de 2013). *Definición del afrontamiento del estrés*. Obtenido de es.slideshare.net: <https://es.slideshare.net/pisaal/definicion-del-afrontamiento-del-estrés?fbclid=IwAR2HWA6kuAOU8xGTVmKjylFhBPchUpgQbvdQG T9vIVmLlruMyFYpYTv-wmc>

- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. [Floreecer: Una nueva comprensión visionaria de la felicidad y el bienestar]. (Simon, & Schuster, Edits.) New York, Estados Unidos: Free Press. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=YVAQVa0dAE8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=seligman+well-being&ots=debFDbHT2S&sig=cb-DPZhDwbQgWaUq7h86npacf2c>
- Selye, H. M., & Fortier, C. M. (Mayo de 1950). Adaptive Reaction to Stress [Reacción adaptativa al estrés]. *Psychosomatic Medicine*, 12(3), 149-157.
- Soto Abanto, S. E. (29 de Agosto de 2018). *¿Qué tipo de muestreo se debe utilizar en una tesis?* Obtenido de Tesisciencia: <https://tesisciencia.com/2018/08/29/muestreo-muestra-tesis/>
- Sousa, V. D., Driessnack, M., & Costa Mendes, I. (Junio de 2007). Revisión de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. *Revista latino-americana de enfermagem*, 15(3), 502-507. doi:<https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300022>
- Stanislawski, K. (16 de Abril de 2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress [El modelo circunflejo de afrontamiento: un modelo integrador de la estructura de afrontamiento del estrés]. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-23. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The Shifting Basis of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions Versus Norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 482-493. doi:[10.1037/0022-3514.74.2.482](https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.2.482)
- Thornton, P. I. (1992). The Relation of Coping, Appraisal, and Burnout in Mental Health Workers. *The Journal of Psychology*, 126(3), 261-271. doi:<https://doi.org/10.1080/00223980.1992.10543360>

- Ting, L., Jacobson, J. M., & Sanders, S. (Julio de 2008). Available Supports and Coping Behaviors of Mental Health Social Workers Following Fatal and Nonfatal Client Suicidal Behavior. *Social Work*, 53(3), 211-221. doi:<https://doi.org/10.1093/sw/53.3.211>
- Trucco B, M., Valenzuela A, P., & Trucco H, D. (1999). Estrés ocupacional en personal de salud. *Revista médica de Chile*, 127(12), 1453-1461. doi:<https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98871999001200006>
- Vicente Valverde, G. S. (2018). *Estilos de afrontamiento y agresividad en estudiantes de secundaria en dos instituciones educativas públicas del Distrito del Callao, 2018*. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/25996>
- Vielma Rangel, J., & Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una revisión teórica. *Educere*, 14(49), 265-275. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003>
- Walsh, B., & Walsh, S. (2002). Caseload factors and the psychological well-being of community mental health staff [Factores de carga de casos y el bienestar psicológico del personal comunitario de salud mental]. *Journal of Mental health*, 11(1). doi:<https://doi.org/10.1080/096382301200041470>
- Wechsler, B. (Mayo de 1995). Coping and coping strategies: a behavioural view [Afrontamiento y estrategias de afrontamiento: una visión conductual]. *Applied Animal Behaviour Science*, 43(2), 123-134. doi:[https://doi.org/10.1016/0168-1591\(95\)00557-9](https://doi.org/10.1016/0168-1591(95)00557-9)

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román -2023</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico del personal que labora en los centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.</p>	<p>Afrontamiento al estrés:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento al estrés enfocado en el problema. • Afrontamiento al estrés enfocado en la emoción. • Afrontamiento al estrés enfocado en 	<p>Tipo: Cuantitativo</p> <p>Nivel: Descriptivo – Correlacional</p> <p>Diseño: No experimental con corte transversal.</p> <p>Población y muestra: 90 profesionales de la salud.</p>
<p>Problemas específicos</p>	<p>Objetivos específicos</p>	<p>Hipótesis específicas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento al estrés enfocado en 	

<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023? 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023. 	<ul style="list-style-type: none"> • Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en el problema y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023. 	<p>otras estrategias.</p>	<p>Técnicas e instrumentos:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental 	<ul style="list-style-type: none"> • Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y el bienestar psicológico del personal que labora en 	<p>Bienestar psicológico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de sí mismo - control de situaciones • Autonomía • Vínculos • Proyectos 	<p>Técnica psicométrica:</p> <p>Inventario y Escala.</p> <p>Técnicas de análisis y procesamiento de datos:</p> <p>Microsoft Excel – SPSS versión 25.</p>

<p>Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023? 	<p>Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Determinar la relación entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023. 	<p>los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román - 2023.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Existe relación significativa entre el afrontamiento al estrés enfocado en otras estrategias y el bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023. 		
--	--	---	--	--

Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos

CUESTIONARIO DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

COPE – 28

Profesión: _____ C.S.M.C: _____

Provincia: _____ Tiempo de Servicio: _____

Situación Laboral: (Nombrado) (CAS indeterminado) (CAS temporal)
(Otro)

Edad: _____ Sexo: (M) (F) Estado Civil: _____

INSTRUCCIONES: Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse que las personas suelen utilizar para afrontar los problemas o situaciones difíciles que en la vida nos genera tensión o estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son buenas ni malas, ni mejores o peores. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Por favor, coloque una X en el espacio 0,1, 2 o 3, que mejor refleje su propia forma de enfrentarse ante un problema. Gracias.

0 = Nunca hago esto

2 = Casi siempre hago esto

1 = A veces hago esto

3 = Siempre hago esto

N°	ÍTEM	0	1	2	3
1	Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer frente a un problema.				
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre el problema en el que estoy.				
3	Acepto la realidad de lo que ha sucedido.				
4	Recurso al trabajo u otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				

5	Me digo a mí mismo: "Esto no es real".				
6	Intento plantear una estrategia sobre qué hacer.				
7	Hago bromas frente a una situación problemática.				
8	Me critico a mí mismo.				
9	Consigo apoyo emocional de otros compañeros de trabajo.				
10	Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
11	Renuncio a intentar ocuparme de mis problemas.				
12	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.				
13	Tras una situación difícil, me niego a creer que haya sucedido.				
14	Cuando algo se pone difícil, intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.				
15	Utilizo alcohol u otras sustancias para sentirme mejor.				
16	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17	Busco el consuelo y la comprensión de alguien.				
18	Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
19	Me río del problema.				
20	Rezo o medito.				
21	Aprendo a vivir con mis problemas.				
22	Hago algo para pensar menos en lo que pasó, tal como ir al cine o ver la televisión, etc.				
23	Expreso mis sentimientos negativos.				
24	Utilizo alcohol u otras sustancias para ayudarme a superarlo.				
25	Renuncio al intento de enfrentar el problema.				
26	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.				
28	Busco que otros compañeros me ayuden o aconsejen.				

CUESTIONARIO DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

BIEPS – A

INSTRUCCIONES: Le pedimos que lea con atención las siguientes frases. Marque su respuesta con una X en el recuadro con el que mejor se identifique, según lo que pensó y sintió durante el último mes. Recuerde que no hay respuestas malas ni buenas, todas son de utilidad. Por favor, no deje las frases sin responder.

Nº	ÍTEM	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	En desacuerdo
1	Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
2	Si algo me sale mal, puedo aceptarlo y admitirlo.			
3	Me interesa pensar qué haré en el futuro.			
4	Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.			
5	Generalmente le caigo bien a los demás.			
6	Siento que podré lograr las metas que me proponga.			
7	Cuento con la ayuda de mis compañeros de trabajo, si lo necesito.			
8	Creo que en general me llevo bien con mis			

	compañeros de trabajo.			
9	En general, hago lo que quiero, soy poco influenciado.			
10	Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
11	Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
12	Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.			
13	Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.			

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 3: Fichas de validación de instrumentos de medición

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023"

Nombre del Experto: José Dante Gutiérrez Alberoni

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Si cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Ninguna.

J. Gutiérrez
Dr. José Dante Gutiérrez Alberoni
 Nombre: **Psicólogo**
 No. DSI.Ps.P. N° **0644**
 DNI : **01213550**

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román - 2023"

Nombre del Experto: Liliana Neyra Cuentas

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	✓	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	✓	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	✓	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	✓	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	✓	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	✓	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	✓	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	✓	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	✓	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	✓	

III. OBSERVACIONES GENERALES

• Ninguna.



.....
Ps. Mg. Liliana Neyra Cuentas
 Psicóloga - C.Ps.P. 29914
 Mg. Salud Mental del Niño,
 del Adolescente y de la Familia:

Nombre: Liliana Neyra Cuentas
 No. DNI: 70445286

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico del personal que labora en los Centros de Salud Mental Comunitarios de las provincias de Puno y San Román – 2023"

Nombre del Experto: Noemi Marín Reategui

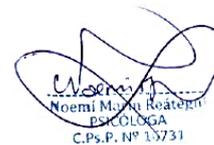
II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple.	

III. OBSERVACIONES GENERALES



Nombre: Noemi Marín Reategui
 Grado Académico: Maestría Completa.
 No. DNI: 41115087



Noemi Marín Reategui
 PSICOLOGA
 C.Ps.P. N° 13731

Anexo 4: Base de datos

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS									AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS - COPE 28																													
Nº	Pr.	CSMC	Prv.	T.S.	SL	Ed.	S.	EC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	D.P.	N.
1	4	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	3	3	2	0	2	2	1	2	1	0	3	1	1	2	2	2	2	2	2	1	0	1	2	2	2	2	4
2	4	1	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	0	2	1	1	1	2	0	0	0	2	0	1	1	2	1	2	1	1	1	0	0	2	1	1	1	3
3	4	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	0	2	1	1	1	2	1	1	0	1	0	1	1	2	1	1	2	2	2	0	1	2	1	1	1	3
4	4	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	0	1	1	2	1	2	1	2	1	0	0	1	1	1	2	3
5	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	0	1	2	0	0	1	1	0	1	2	1	1	0	0	1	1	1	2	3
6	4	1	1	2	2	2	1	3	1	3	3	1	1	2	2	1	2	3	3	1	0	1	0	2	3	3	1	2	1	3	1	0	1	2	0	3	1	4
7	8	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	3	3	1	0	0	0	1	1	0	1	1	2	0	1	0	0	0	2	2
8	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	2	0	1	2	0	1	0	2	0	1	1	3	2	1	2	2	2	0	0	2	0	1	1	3
9	3	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	3	4
10	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	0	1	0	1	1	2	1	1	0	1	0	0	2	2	1	1	2	3	1	0	2	3	1	0	1	3
11	3	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	0	1	1	2	0	0	0	1	0	1	1	2	1	1	2	1	0	0	0	2	1	1	1	3
12	3	1	1	1	3	1	1	1	1	2	3	1	0	1	2	1	1	2	0	1	0	2	0	1	2	2	1	1	1	1	2	0	0	2	1	1	1	3
13	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	0	1	1	1	3	2	0	1	1	1	0	1	3	1	1	2	2	3	3	0	0	1	0	3	1	3
14	3	1	1	1	1	3	2	3	1	2	2	0	1	3	1	0	2	1	0	0	0	2	0	0	1	3	0	1	0	0	2	0	0	1	1	2	1	3
15	1	1	1	1	3	2	2	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	0	0	1	0	0	1	2	1	2	2	2	1	0	1	2	1	1	1	3
16	2	1	1	1	1	2	2	1	1	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	2	2	1	0	1	3	2	1	2	2	1	1	1	3	1	0	1	4
17	5	1	1	2	2	1	1	1	3	3	1	1	0	3	2	1	0	3	0	1	0	1	0	0	1	3	1	1	1	0	2	0	0	3	1	1	1	5
18	7	1	1	2	2	2	1	1	2	1	3	0	3	3	1	1	0	2	1	0	2	1	0	3	3	3	0	3	3	1	2	0	1	3	1	2	2	4
19	4	2	1	1	1	1	1	2	1	2	3	2	0	2	1	1	1	3	0	0	0	2	0	1	0	2	0	2	1	3	1	0	0	2	1	1	1	3
20	4	2	1	2	2	1	1	3	0	2	2	1	1	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	3	1	2	0	1	0	0	0	2	0	0	1	3
21	4	2	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	0	3	0	0	1	3	0	1	0	2	0	1	0	3	2	1	3	3	3	0	0	3	0	1	1	4
22	4	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	0	0	1	0	0	1	2	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	3
23	8	2	1	2	2	2	1	3	1	0	3	0	0	3	0	0	1	3	0	0	0	3	0	0	0	3	0	3	0	0	2	0	0	3	0	1	1	3
24	3	2	1	1	3	1	1	1	1	3	2	2	0	2	2	1	1	3	0	0	1	1	0	3	1	2	2	3	3	2	2	0	2	2	1	1	1	4
25	3	2	1	2	2	1	1	1	0	3	3	0	0	3	1	0	1	3	0	1	0	3	0	0	0	2	1	1	1	1	2	0	0	3	0	1	1	4
26	3	2	1	2	2	1	1	2	3	1	2	1	0	3	3	3	1	3	1	0	0	3	0	3	2	3	3	3	2	1	2	0	0	2	0	2	1	4
27	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	1	2	2	0	2	3	0	0	0	1	0	1	2	3	2	1	2	2	2	0	0	2	0	2	1	4
28	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	0	0	0	2	0	0	2	2	1	1	2	2	1	0	0	2	0	1	1	3
29	10	2	1	1	3	1	1	1	1	3	2	3	1	2	3	1	1	3	0	0	1	2	0	0	1	2	1	1	3	1	2	0	1	2	1	1	1	4
30	2	2	1	2	2	2	1	1	1	0	3	0	0	1	2	1	0	2	0	2	0	1	0	0	0	2	2	0	2	1	2	0	0	1	0	0	3	2

31	5	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	3	0	0	1	2	1	1	1	1	1	0	1	2	0	1	1	3	
32	7	2	1	2	2	1	1	2	1	2	3	3	0	1	0	0	1	3	0	0	0	1	0	0	0	3	0	1	1	3	2	0	0	1	0	1	1	3	
33	4	3	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	0	2	0	1	3	2	0	2	0	2	0	1	3	2	3	1	2	3	1	0	0	2	0	2	1	4	
34	4	3	2	2	1	2	1	1	2	3	2	2	0	2	0	1	2	1	1	1	0	1	1	1	3	1	0	1	2	2	1	0	1	2	1	2	1	4	
35	4	3	2	2	1	2	1	1	2	3	2	1	1	3	1	2	2	2	0	1	1	0	1	0	1	2	0	1	1	1	0	1	1	2	1	1	1	4	
36	4	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	0	2	2	0	3	1	2	0	3	1	2	1	0	1	2	1	1	2	3	
37	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	1	0	3	3	0	0	0	3	0	2	2	3	1	3	2	3	2	0	3	3	0	3	1	4	
38	3	3	2	2	1	1	2	1	0	2	1	1	1	2	1	0	0	1	1	0	0	2	1	1	0	1	1	0	3	2	1	0	0	2	0	0	1	3	
39	3	3	2	2	1	1	2	1	0	1	2	1	1	3	1	1	0	3	0	1	0	2	0	1	1	3	1	2	3	3	2	0	1	2	1	1	1	3	
40	3	3	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	3	2	3	1	0	2	1	3	1	3	3	
41	3	3	2	2	1	1	1	2	1	2	3	2	2	3	0	1	2	2	1	0	1	2	0	0	1	2	1	1	2	2	1	0	0	2	1	1	1	3	
42	10	3	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	3	0	2	1	2	0	1	0	1	0	0	2	1	0	1	2	1	2	0	1	1	0	1	1	3	
43	6	3	2	2	1	1	2	1	1	1	2	3	0	3	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	3	1	0	0	3	0	1	1	3
44	6	3	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	3	0	1	1	2	0	0	0	3	0	1	0	1	0	1	2	1	1	0	0	2	1	1	1	3	
45	5	3	2	2	1	2	2	3	1	3	3	1	0	2	1	1	2	2	0	1	0	3	1	3	1	2	0	3	2	1	2	1	0	2	1	2	1	4	
46	8	4	2	2	1	2	1	1	1	1	3	3	2	2	2	2	1	2	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	2	1	0	0	1	2	1	1	1	3	
47	8	4	2	2	1	2	1	3	1	2	3	3	0	3	0	2	1	3	0	0	0	3	0	1	1	3	2	3	3	3	1	0	0	3	1	1	1	4	
48	3	4	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	0	1	1	2	2	1	2	2	1	0	1	1	1	2	1	3	
49	3	4	2	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	3	
50	3	4	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	0	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	
51	3	4	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	
52	3	4	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	3	
53	2	4	2	1	2	1	1	1	1	3	0	1	1	2	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	2	2	1	1	2	1	1	0	0	3	2	2	1	4	
54	6	4	2	2	1	2	1	3	1	2	3	0	0	2	1	2	1	2	1	1	1	2	0	2	1	2	2	1	2	2	0	0	0	0	0	1	0	2	3
55	6	4	2	2	1	1	1	3	1	2	3	0	0	3	1	1	1	3	0	0	0	2	0	0	1	2	1	2	2	2	2	0	0	3	0	0	1	4	
56	5	4	2	2	1	1	1	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	2	1	1	3	0	3	1	3	1	1	2	2	1	0	2	3	1	2	1	4	
57	9	4	2	2	1	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	3	3	1	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	0	1	1	0	0	2	3	
58	7	4	2	3	1	2	1	3	1	2	2	2	0	2	2	2	2	2	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	2	2	0	0	2	1	1	1	3
59	4	5	2	1	1	1	1	3	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	0	2	0	3	1	2	2	2	2	1	2	0	0	2	0	0	2	3	
60	4	5	2	3	2	3	1	1	0	1	1	1	1	2	0	1	2	2	1	1	2	2	0	2	3	2	0	2	2	2	1	0	2	2	0	2	2	4	
61	4	5	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	0	1	1	1	2	2	0	0	1	1	0	0	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	3	
62	4	5	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	0	2	2	1	1	2	1	0	0	1	1	0	1	1	2	2	0	1	1	1	1	1	3	
63	4	5	2	3	2	1	1	2	2	1	2	1	0	2	0	0	3	2	2	0	0	2	0	2	2	1	3	2	2	0	2	0	0	2	0	1	1	3	
64	4	5	2	3	2	2	1	3	1	0	3	0	1	1	0	0	2	2	1	0	1	2	0	3	3	2	0	3	2	3	1	0	2	2	1	1	2	4	

65	8	5	2	3	2	2	1	1	1	2	2	3	1	1	0	1	2	2	1	0	0	2	0	1	2	2	1	2	2	2	1	0	0	2	1	2	1	3	
66	3	5	2	3	1	2	1	3	3	3	3	3	0	2	3	2	3	3	0	0	2	3	0	2	2	2	1	2	3	2	2	0	2	2	0	1	1	4	
67	3	5	2	1	1	1	1	2	1	0	2	0	0	2	0	1	2	2	0	0	0	1	0	0	1	2	0	1	0	1	2	0	0	2	0	1	1	3	
68	3	5	2	3	2	2	1	3	1	2	2	1	2	2	0	1	2	2	0	1	0	2	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	2	1	2	1	3	
69	3	5	2	1	1	1	1	1	0	1	3	1	0	1	1	0	2	2	2	0	0	2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	2	3	
70	3	5	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	0	3	0	0	1	3	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	2	0	0	0	3	0	1	1	4	
71	3	5	2	3	2	3	2	1	1	1	2	1	0	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	3	
72	10	5	2	1	3	1	2	1	1	3	3	2	3	3	1	2	2	2	0	2	1	2	0	2	1	2	2	3	2	2	2	0	1	2	1	2	1	4	
73	2	5	2	1	1	1	2	1	1	3	2	3	0	3	1	1	1	2	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	2	1	1	1	4	
74	6	5	2	3	2	1	2	1	1	2	3	2	2	2	1	1	1	2	0	0	0	1	0	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	2	1	1	2	3	
75	6	5	2	3	2	1	2	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1
76	5	5	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	0	2	0	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	2	2	0	0	0	1	0	1	1	3	
77	7	5	2	3	2	1	1	3	2	3	3	2	0	3	1	0	2	3	0	0	0	2	0	1	2	3	0	1	2	1	2	0	0	3	0	2	1	5	
78	4	6	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	0	0	0	2	0	1	2	2	1	0	0	1	0	1	1	3	
79	4	6	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	0	2	0	1	0	1	3	0	0	3	0	2	1	3	1	3	1	1	1	0	2	3	1	1	1	3	
80	4	6	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1	1	2	0	1	1	3	0	0	0	2	0	3	1	2	1	3	3	1	2	0	3	2	0	1	1	4	
81	4	6	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	0	2	0	1	2	2	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	3	
82	8	6	2	1	3	3	2	2	1	1	1	3	1	2	0	0	2	2	1	0	0	2	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	2	0	1	1	3	
83	3	6	2	1	1	1	1	1	0	1	3	1	0	1	0	0	1	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	2
84	3	6	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	0	3	1	0	0	3	0	0	0	1	0	0	2	3	1	2	3	1	1	0	0	2	0	2	1	4	
85	3	6	2	2	1	2	2	2	1	1	2	0	0	2	1	1	2	1	0	1	0	2	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	2	0	1	1	3	
86	10	6	2	1	3	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	0	0	0	2	0	1	1	2	1	1	2	1	2	0	0	2	0	2	1	3	
87	2	6	2	3	2	2	1	1	1	1	3	0	0	2	1	1	1	2	0	0	0	2	0	1	1	2	1	1	1	1	2	0	0	1	0	1	1	3	
88	1	6	2	1	3	3	2	3	1	3	3	0	1	3	0	2	0	3	0	0	2	1	0	1	0	1	0	2	1	1	1	0	0	3	2	2	1	4	
89	6	6	2	1	1	2	2	3	1	2	2	1	1	3	1	1	1	3	1	0	0	2	0	1	1	3	0	1	2	1	0	0	0	1	1	1	1	3	
90	7	6	2	2	2	1	1	1	1	3	2	2	2	3	1	1	1	2	2	0	0	3	0	3	3	3	1	2	1	2	1	0	1	2	1	0	2	4	

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO																					
N°	E. PROBLEMA					E. EMOCIÓN							E. OTRAS ESTRATEGIAS								
	E1	E2	E3	P.D.	N	E4	E5	E6	E7	E8	P.D.	N	E9	E10	E11	E12	E13	E14	P.D.	N	
1	3	4	3	10	3	4	3	5	4	3	19	4	2	5	4	3	2	1	17	3	
2	4	4	2	10	3	2	3	4	3	0	12	3	2	3	2	0	1	0	8	2	
3	4	4	3	11	3	2	2	3	3	0	10	2	2	3	2	2	3	0	12	2	
4	3	2	2	7	3	2	3	3	3	3	14	3	2	3	2	1	2	0	10	2	
5	2	2	2	6	2	2	1	3	4	2	12	3	2	2	2	1	1	0	8	2	
6	6	4	4	14	4	5	4	4	4	1	18	3	3	4	1	4	2	0	14	3	
7	2	1	1	4	2	1	0	2	2	4	9	2	1	2	0	2	5	0	10	2	
8	4	5	2	11	3	2	2	5	5	2	16	3	4	3	0	0	3	0	10	2	
9	4	4	3	11	3	4	3	4	4	2	17	3	4	5	4	2	4	4	23	4	
10	4	4	1	9	3	3	1	3	3	0	10	2	1	4	2	3	2	0	12	2	
11	4	4	2	10	3	2	2	3	4	1	12	3	1	2	2	0	0	0	5	1	
12	4	3	2	9	3	3	2	4	4	0	13	3	3	2	2	0	3	0	10	2	
13	4	2	5	11	3	6	3	2	3	1	15	3	2	5	1	0	4	0	12	2	
14	3	4	3	10	3	3	1	5	2	1	12	3	1	0	1	0	2	0	4	1	
15	4	4	3	11	3	2	4	3	4	2	15	3	2	3	2	2	1	0	10	2	
16	5	6	1	12	4	2	1	5	5	5	18	3	5	5	2	3	2	2	19	3	
17	6	6	4	16	5	1	1	4	2	0	8	2	3	1	2	0	3	0	9	2	
18	3	6	4	13	4	3	6	4	6	5	24	4	1	1	2	2	2	0	8	2	
19	5	4	2	11	3	1	3	4	4	0	12	3	1	5	2	0	1	0	9	2	
20	4	4	0	8	3	0	2	5	2	1	10	2	1	2	0	0	0	0	3	1	
21	5	6	2	13	4	1	2	5	6	0	14	3	2	4	0	0	4	0	10	2	
22	4	2	2	8	3	2	1	2	4	0	9	2	0	1	0	0	1	0	2	1	
23	3	6	2	11	3	1	3	6	3	0	13	3	0	0	0	0	2	0	2	1	
24	6	4	2	12	4	2	6	3	5	1	17	3	4	4	2	2	2	0	14	3	
25	6	6	1	13	4	1	1	5	4	0	11	3	2	1	0	0	3	0	6	1	
26	4	5	5	14	4	3	6	6	4	0	19	4	6	2	3	1	2	0	14	3	
27	5	4	4	13	4	4	2	4	5	1	16	3	4	5	0	0	2	0	11	2	
28	4	4	2	10	3	4	1	4	4	1	14	3	3	4	2	0	1	0	10	2	
29	6	4	2	12	4	2	1	4	5	2	14	3	4	4	2	1	2	0	13	2	
30	2	2	1	5	2	0	0	3	5	0	8	2	4	1	1	0	4	0	10	2	

31	3	4	2	9	3	3	1	5	3	2	14	3	2	2	1	2	2	0	9	2
32	5	2	2	9	3	1	1	4	4	0	10	2	0	6	0	0	2	0	8	2
33	5	4	4	13	4	6	2	4	4	0	16	3	0	6	1	0	3	0	10	2
34	4	4	4	12	4	5	2	2	4	0	13	3	0	4	2	2	2	1	11	2
35	5	5	3	13	4	3	1	2	3	2	11	2	1	2	3	1	1	2	10	2
36	3	4	2	9	3	2	6	4	2	4	18	3	1	3	2	2	1	0	9	2
37	4	6	4	14	4	5	5	6	5	1	22	4	2	5	0	3	2	0	12	2
38	3	4	0	7	3	0	1	3	4	1	9	2	2	3	0	1	1	1	8	2
39	4	5	1	10	3	1	3	5	5	1	15	3	2	4	2	1	3	0	12	2
40	4	3	2	9	3	2	4	4	4	2	16	3	2	6	4	3	3	2	20	3
41	4	5	2	11	3	3	1	4	5	3	16	3	1	4	2	1	1	0	9	2
42	4	4	2	10	3	3	1	2	4	2	12	3	0	3	2	1	3	0	9	2
43	2	6	2	10	3	1	1	1	3	1	7	2	0	6	1	1	2	1	11	2
44	3	5	2	10	3	1	2	4	4	3	14	3	0	2	2	0	1	0	5	1
45	5	4	3	12	4	3	6	5	5	0	19	4	1	2	2	0	3	2	10	2
46	3	4	2	9	3	2	1	2	5	3	13	3	3	4	3	1	1	0	12	2
47	5	6	2	13	4	2	4	6	6	0	18	3	2	6	3	0	1	0	12	2
48	4	3	4	11	3	3	2	4	4	2	15	3	4	3	2	2	2	0	13	2
49	3	3	4	10	3	2	3	3	5	2	15	3	2	3	3	3	3	3	17	3
50	4	3	2	9	3	4	2	3	3	3	15	3	3	4	2	2	3	0	14	3
51	4	4	2	10	3	1	3	4	4	0	12	3	2	2	1	0	1	0	6	1
52	4	4	3	11	3	4	4	4	3	3	18	3	4	3	4	3	4	2	20	3
53	5	5	3	13	4	3	2	3	2	2	12	3	2	2	3	0	1	0	8	2
54	4	2	1	7	3	2	3	4	5	1	15	3	3	2	3	1	1	0	10	2
55	5	6	1	12	4	2	2	4	5	0	13	3	2	2	1	0	2	0	7	2
56	5	6	4	15	4	3	4	6	5	3	21	4	2	5	2	4	2	0	15	3
57	4	2	1	7	3	4	2	4	5	2	17	3	2	5	1	2	5	1	16	3
58	3	4	2	9	3	3	0	1	4	0	8	2	2	4	3	1	2	0	12	2
59	3	4	1	8	3	3	5	4	4	1	17	3	4	3	1	1	3	0	12	2
60	3	4	2	9	3	5	4	4	3	3	19	4	0	3	1	3	2	0	9	2
61	4	2	2	8	3	3	1	3	4	1	12	3	2	4	2	1	1	0	10	2
62	4	2	2	8	3	3	1	2	3	4	13	3	1	4	1	2	3	0	11	2
63	3	4	3	10	3	5	4	3	4	0	16	3	3	1	0	2	2	0	8	2

64	2	3	2	7	3	5	6	4	5	2	22	4	0	3	1	3	1	0	8	2
65	4	3	3	10	3	4	3	4	4	1	16	3	1	5	2	1	1	0	10	2
66	6	4	4	14	4	5	4	5	6	2	22	4	4	5	2	2	2	0	15	3
67	2	4	2	8	3	3	1	3	2	0	9	2	0	1	1	0	2	0	4	1
68	4	4	3	11	3	3	2	3	3	2	13	3	0	2	2	0	2	0	6	1
69	3	2	1	6	2	3	2	3	4	0	12	3	2	2	0	2	1	0	7	2
70	5	6	2	13	4	2	1	2	4	0	9	2	0	5	0	0	0	0	5	1
71	2	4	3	9	3	4	2	3	4	2	15	3	2	2	2	2	2	2	12	2
72	5	5	3	13	4	3	5	4	5	4	21	4	3	4	3	1	4	0	15	3
73	5	5	2	12	4	2	2	2	3	1	10	2	1	4	2	0	2	0	9	2
74	4	4	2	10	3	3	4	3	5	2	17	3	3	4	2	1	1	0	11	2
75	0	0	0	0	1	0	0	2	1	0	3	1	0	0	0	0	0	0	0	1
76	3	3	3	9	3	0	1	2	3	0	6	2	1	3	0	0	0	0	4	1
77	6	6	4	16	5	4	2	5	5	0	16	3	1	3	0	0	2	0	6	1
78	3	3	2	8	3	1	1	4	4	2	12	3	1	5	2	1	2	0	11	2
79	3	5	2	10	3	1	5	6	4	0	16	3	1	2	2	5	1	0	11	2
80	6	4	2	12	4	2	6	4	6	1	19	4	1	2	1	3	2	0	9	2
81	4	2	1	7	3	3	2	2	3	0	10	2	0	2	1	0	1	0	4	1
82	3	4	2	9	3	4	2	4	2	1	13	3	0	3	0	1	1	0	5	1
83	3	1	0	4	2	1	2	4	3	0	10	2	0	2	0	0	0	0	2	1
84	5	5	3	13	4	2	2	4	6	0	14	3	2	3	0	0	1	0	6	1
85	2	4	2	8	3	3	1	3	3	0	10	2	2	1	1	0	2	0	6	1
86	4	4	3	11	3	2	2	4	4	1	13	3	3	2	1	0	2	0	8	2
87	3	3	2	8	3	2	2	4	4	0	12	3	2	1	1	0	2	0	6	1
88	6	6	3	15	4	0	3	2	4	3	12	3	0	1	4	0	1	0	6	1
89	5	4	2	11	3	2	2	5	4	1	14	3	1	2	2	1	0	0	6	1
90	5	5	1	11	3	4	5	6	3	2	20	4	2	4	2	3	1	0	12	2

BIENESTAR PSICOLÓGICO - BIEPS A																							
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	Nivel B.P.		Dim A/C		Dim A.		Dim V.		Dim P.	
														P.D.	N.	P.D.	N.	P.D.	N.	P.D.	N.	P.D.	N.
1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	33	2	7	1	6	1	8	2	12	3
2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	38	3	9	3	9	3	8	2	12	3
3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	34	2	9	3	7	2	7	1	11	2
4	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	35	2	8	2	8	2	7	1	12	3
5	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	36	2	9	3	9	3	7	1	11	2
6	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	36	2	9	3	7	2	8	2	12	3
7	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	34	2	8	2	7	2	7	1	12	3
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3	9	3	9	3	9	3	12	3
9	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	1	1	30	1	7	1	7	2	9	3	7	1
10	2	3	3	1	3	2	1	3	2	2	3	2	2	29	1	8	2	5	1	7	1	9	1
11	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	34	2	9	3	6	1	8	2	11	2
12	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	34	2	7	1	7	2	8	2	12	3
13	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	36	2	9	3	7	2	8	2	12	3
14	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	38	3	9	3	8	2	9	3	12	3
15	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	35	2	9	3	6	1	8	2	12	3
16	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	34	2	9	3	7	2	6	1	12	3
17	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	33	2	7	1	9	3	6	1	11	2
18	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	37	3	9	3	9	3	7	1	12	3
19	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	35	2	9	3	8	2	6	1	12	3
20	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	3	2	2	31	1	8	2	6	1	6	1	11	2
21	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	36	2	9	3	9	3	7	1	11	2
22	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	36	2	9	3	6	1	9	3	12	3
23	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35	2	9	3	7	2	9	3	10	1
24	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	37	3	9	3	8	2	8	2	12	3
25	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	38	3	9	3	9	3	8	2	12	3
26	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	3	2	2	31	1	8	2	8	2	5	1	10	1
27	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	35	2	9	3	7	2	7	1	12	3
28	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	33	2	9	3	6	1	6	1	12	3
29	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	35	2	9	3	6	1	8	2	12	3
30	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	33	2	9	3	6	1	7	1	11	2

31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	37	3	9	3	7	2	9	3	12	3
32	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	35	2	9	3	8	2	7	1	11	2	
33	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	32	1	7	1	7	2	7	1	11	2	
34	1	3	3	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	32	1	8	2	6	1	8	2	10	1	
35	3	3	3	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	30	1	8	2	5	1	7	1	10	1	
36	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	34	2	8	2	8	2	7	1	11	2	
37	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	36	2	9	3	7	2	8	2	12	3	
38	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	38	3	9	3	8	2	9	3	12	3	
39	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3	9	3	9	3	9	3	12	3	
40	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	32	1	7	1	8	2	5	1	12	3	
41	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	36	2	9	3	7	2	8	2	12	3	
42	3	2	3	2	2	3	2	1	2	2	3	2	3	31	1	8	2	6	1	5	1	12	3	
43	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	33	2	7	1	8	2	6	1	12	3	
44	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	35	2	9	3	8	2	6	1	12	3	
45	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	33	2	8	2	6	1	7	1	12	3	
46	3	3	3	1	2	2	3	2	1	3	3	2	3	31	1	9	3	4	1	7	1	11	2	
47	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	36	2	9	3	9	3	6	1	12	3	
48	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	35	2	9	3	7	2	7	1	12	3	
49	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	33	2	9	3	7	2	7	1	10	1	
50	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	37	3	8	2	8	2	9	3	12	3	
51	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	37	3	9	3	9	3	8	2	11	2	
52	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	3	27	1	7	1	6	1	5	1	9	1	
53	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	35	2	9	3	8	2	7	1	11	2	
54	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	3	3	34	2	9	3	7	2	6	1	12	3	
55	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3	9	3	9	3	9	3	12	3	
56	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	37	3	9	3	8	2	8	2	12	3	
57	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	36	2	8	2	8	2	8	2	12	3	
58	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	35	2	9	3	8	2	8	2	10	1	
59	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	36	2	9	3	9	3	6	1	12	3	
60	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	36	2	9	3	7	2	8	2	12	3	
61	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	38	3	9	3	9	3	8	2	12	3	
62	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	37	3	9	3	9	3	8	2	11	2	
63	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	37	3	9	3	7	2	9	3	12	3	

64	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	33	2	9	3	7	2	6	1	11	2
65	2	3	2	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	33	2	9	3	6	1	9	3	9	1
66	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	36	2	9	3	7	2	9	3	11	2
67	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	38	3	9	3	9	3	8	2	12	3
68	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	35	2	9	3	8	2	7	1	11	2
69	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	38	3	9	3	9	3	8	2	12	3
70	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	37	3	9	3	8	2	8	2	12	3
71	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3	9	3	9	3	9	3	12	3
72	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	38	3	9	3	8	2	9	3	12	3
73	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	37	3	9	3	7	2	9	3	12	3
74	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	36	2	9	3	8	2	7	1	12	3
75	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	32	1	7	1	7	2	7	1	11	2
76	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	34	2	9	3	8	2	6	1	11	2
77	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	36	2	9	3	7	2	8	2	12	3
78	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	32	1	8	2	7	2	5	1	12	3
79	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	33	2	9	1	6	1	8	2	10	1
80	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	37	3	9	3	9	3	8	2	11	2
81	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	36	2	8	2	9	3	7	1	12	3
82	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	34	2	7	1	7	2	9	3	11	2
83	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	36	2	9	3	8	2	8	2	11	2
84	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	39	3	9	3	9	3	9	3	12	3
85	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	33	2	8	2	6	1	7	1	12	3
86	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	38	3	9	3	8	2	9	3	12	3
87	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	36	2	9	3	9	3	8	2	10	1
88	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	36	2	9	3	9	3	6	1	12	3
89	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	35	2	9	3	6	1	8	2	12	3
90	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	38	3	9	3	8	2	9	3	12	3

Anexo 5: Evidencia fotográfica







Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha:

Yo:, identificado(a) con DNI (carnet de extranjería o pasaporte de extranjeros) N°....., acepto participar voluntariamente de la investigación titulada: **“AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PERSONAL QUE LABORA EN LOS CENTROS DE SALUD MENTAL COMUNITARIOS DE LAS PROVINCIAS PUNO Y SAN ROMÁN – 2023”** la cual pretende determinar la relación que existe entre “afrontamiento al estrés” y “bienestar psicológico”, con ello autorizo se me pueda realizar una entrevista y aplicar el instrumento compuesto por dos encuestas Cuestionario de Afrontamiento al Estrés **COPE-28** y Cuestionario de Bienestar Psicológico **BIEPS - A**, comprometiéndome a responder con veracidad cada uno de ellos.

Además, se me informó que dicho instrumento es anónimo y solo se usarán los resultados para fines del estudio, asimismo autorizo la toma de una foto como evidencia de la participación. Con respecto a los riesgos, el estudio no representará ningún riesgo para mi salud, así como tampoco se me beneficiará económicamente por él, por ser una decisión voluntaria en ayuda de la investigación.



FIRMA DE LA INVESTIGADORA:

Cámeron Candisabel Zamalloa Núñez

DNI 75475918



FIRMA DEL INVESTIGADOR:

Edward Lenin Calli Velásquez

DNI 70185012

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Trámite documentario en las redes de salud de Puno y San Román



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección Regional
de Salud PUNO

“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

M.C. HANS HUMPIRI NUÑEZ
DIRECTOR DE LA RED DE SALUD PUNO.



Yo, **Edward Lenin Calli Velásquez**, identificado con DNI 70185012, domiciliado en Jr. Los Claveles #419 de la ciudad de Puno, estudiante de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica.

Asimismo, yo, **Cámeron Candisabel Zamalloa Núñez**, identificada con DNI 75475918, domiciliada en Urb. Chanu Chanu K – 01 primera etapa de la ciudad de Puno, estudiante de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica.

Nos presentamos ante usted y exponemos:

Que, con el fin de adquirir autorización de la Jefatura de la Red de Salud Puno para poder realizar la ejecución de nuestro proyecto de investigación en los Centros de Salud Mental Comunitarios pertenecientes a la Red de Salud mencionada; proyecto que titula “AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PERSONAL QUE LABORA EN LOS CENTROS DE SALUD MENTAL COMUNITARIOS DE LAS PROVINCIAS DE PUNO Y SAN ROMÁN – 2023” con OFICIO N°0185-2023-UAI-FCS, para fines de adquirir el título profesional de Licenciados en Psicología. Acudimos a su oficina para que usted pueda acceder a nuestra petición.

POR LO EXPUESTO:

Rogamos a Usted pueda acceder a nuestra solicitud por ser de justicia.

Edward Lenin Calli Velásquez
DNI 70185012

Puno, 14 de abril del 2023.

Cámeron Candisabel Zamalloa Núñez
DNI 75475918



PERÚ

Ministerio
de Salud

Dirección Regional
de Salud PUNO

“Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo”

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

M.C. FREDY VELÁSQUEZ ANGLES
DIRECTOR DE LA RED DE SALUD SAN ROMAN.



Yo, **Edward Lenin Calli Velásquez**, identificado con **DNI 70185012**, domiciliado en Jr. Los Claveles #419 de la ciudad de Puno, perteneciente a la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica.

Asimismo, yo, **Cámeron Candisabel Zamalloa Núñez**, identificada con **DNI 75475918**, domiciliada en Urb. Chanu Chanu K – 01 primera etapa de la ciudad de Puno, perteneciente a la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma de Ica.

Nos presentamos ante usted y exponemos:

Que, con el fin de adquirir autorización de la Jefatura de la Red de Salud San Román para poder realizar la ejecución de nuestro proyecto de investigación en los Centros de Salud Mental Comunitarios pertenecientes a la Red de Salud mencionada; proyecto que titula “AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PERSONAL QUE LABORA EN LOS CENTROS DE SALUD MENTAL COMUNITARIOS DE LAS PROVINCIAS DE PUNO Y SAN ROMÁN – 2023” con OFICIO N°0186-2023-UAI-FCS, para fines de adquirir el título profesional de Licenciados en Psicología. Acudimos a su oficina para que usted pueda acceder a nuestra petición.

POR LO EXPUESTO:

Rogamos a Usted pueda acceder a nuestra solicitud por ser de justicia.



Edward Lenin Calli Velásquez
DNI 70185012

Puno, 17 de abril del 2023.

Cámeron Candisabel Zamalloa Núñez
DNI 75475918

Anexo 6: Informe de Turnitin al 08% de similitud

AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DEL PERSONAL QUE LABORA EN LOS CENTROS DE SALUD MENTAL COMUNITARIOS DE LAS PROVINCIAS DE PUNO Y SAN ROMÁN – 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

8% INDICE DE SIMILITUD	8% FUENTES DE INTERNET	3% PUBLICACIONES	5% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	2%
2	www.repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1%
4	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	1%