



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**“BIENESTAR PSICOLÓGICO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL
ESTRÉS EN PERSONAL DE SALUD DE UN HOSPITAL DE CAJAMARCA,
2022”**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

**SALUD PÚBLICA, SALUD AMBIENTAL Y SATISFACCIÓN CON LOS
SERVICIOS DE SALUD**

PRESENTADO POR

ROCIO BARDALES MENDOZA

MARI CARMEN SILVA VELÁSQUEZ

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA

DOCENTE ASESOR

MG. JOEL HIAMIR FIGUEROA QUIÑONES

CÓDIGO ORCID Nº 0000-0003-3907-7606

CHINCHA – PERÚ

2023

Asesor

Mg. Joel Hiamir Figueroa Quiñones

Miembros del jurado

DEDICATORIA

A nuestros familiares por su sostén durante las diferentes etapas de nuestra formación profesional.

A las personas que contribuyeron con el presente trabajo.

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser nuestra guía en cada uno de los pasos que damos.

A nuestros padres, por su motivación y esfuerzo para hacer de nosotras personas con valores y principios.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre el bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

Material y método: Estudio de tipo básico, descriptivo de diseño correlacional transversal, para ello la población estuvo constituida por 416 participantes con una muestra probabilística aleatoria final de 200. Los datos se recogieron a través de dos cuestionarios que miden el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés. Los datos fueron analizados mediante la estadística descriptiva e inferencial a través de la prueba de *Rho de Spearman* en el Programa Estadístico SPSS V 25.

Resultados: Hay una la correlación positiva moderada y significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés. Así mismo, se encontró una relación en grado moderado entre el bienestar y las estrategias frente al estrés centradas en el problema, asimismo, existe una relación baja y significativa entre el bienestar y las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción. De igual manera el nivel de bienestar fue alto en un 49.0% y el nivel de estrategias frente al estrés fue medio en un 71%.

Conclusiones: Existe una correlación moderada y significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés, siendo $r= 0.614^{**}$ con un valor $p= 0.000$.

Palabras claves: bienestar psicológico, estrategias, estrés, personal de salud.

ABSTRACT

Objective: To determine the relationship between psychological well-being and stress coping strategies in health personnel of a hospital in Cajamarca, 2022.

Method: A basic, descriptive study of cross-sectional correlational design, for which the population consisted of 416 participants with a final random probability sample of 200. Data were collected through two questionnaires measuring psychological well-being and stress coping strategies. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics through Spearman's Rho test in SPSS V 25 Statistical Program.

Results: There is a moderate and significant positive correlation between psychological well-being and stress coping strategies. Likewise, a moderate relationship was found between well-being and problem-focused stress coping strategies, as well as a low and significant relationship between well-being and emotion-focused stress coping strategies. Similarly, the level of well-being was high at 49.0% and the level of stress coping strategies was medium at 71%.

Conclusions: There is a moderate and significant correlation between psychological well-being and coping strategies to stress, being $r = 0.614^{**}$ with a $p\text{-value} = 0.000$.

Key words: psychological well-being, strategies, stress, health personnel.

ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO.....	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
ÍNDICE GENERAL	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	12
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
2.1. Descripción del problema.....	15
2.2. Pregunta de investigación general	17
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	17
2.4. Objetivo general	18
2.5. Objetivos específicos	18
2.6. Justificación e importancia	18
2.7. Alcances y limitaciones	20
III. MARCO TEÓRICO.....	21
3.1. Antecedentes	21
3.2. Bases teóricas – Identificación de las variables	26
3.3. Definiciones.....	34
IV. METODOLOGÍA.....	35
4.1. Tipo y nivel de investigación	35
4.2. Diseño de la investigación.....	35
4.3. Operacionalización de variables	36
4.4. Hipótesis general y específicas.....	39
4.5. Población - Muestra	39
4.6. Técnicas e instrumentos: Validación y confiabilidad.	40
4.7. Recolección de datos	42
4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos.....	42
V. RESULTADOS	44
5.1. Presentación de resultados – Descriptivos	44
5.2. Presentación de resultados – Tablas cruzadas.....	62

5.3. Análisis descriptivo de resultados	70
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	71
6.1. Análisis de resultados - Prueba de hipótesis.....	71
VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	77
7.1. Comparación de los resultados con antecedentes.....	77
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	81
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	83
ANEXOS	87
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	87
Anexo 2: Matriz de Operacionalización de variables.....	90
Anexo 3: Instrumentos de medición.	92
Anexo 4: Ficha de validación de instrumentos de validación	96
Anexo 5: Escala de valoración del instrumento.....	99
Anexo 6: Base de datos SPSS.....	100
Anexo 7: Documentos Administrativos.....	101
Anexo 8: Informe de turnitin	104

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Operacionalización de variables.....	38
Tabla 2	Sexo de los encuestados.....	43
Tabla 3	Edad de los encuestados.....	44
Tabla 4	Tiempo de servicios de los encuestados.....	45
Tabla 5	Niveles de bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	46
Tabla 6	Niveles de la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	48
Tabla 7	Niveles de la dimensión relaciones positivas con los demás del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	49
Tabla 8	Niveles de la dimensión autonomía del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	51
Tabla 9	Niveles de la dimensión dominio propio del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	52
Tabla 10	Niveles de la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	53
Tabla 11	Niveles de la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	55
Tabla 12	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022...	56
Tabla 13	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	58

Tabla 14	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	59
Tabla 15	Niveles de bienestar psicológico según sexo presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	61
Tabla 16	Niveles de bienestar psicológico según edad presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	62
Tabla 17	Niveles de bienestar psicológico según tiempo de servicios presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	64
Tabla 18	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés según sexo presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	65
Tabla 19	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema según sexo presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	67
Tabla 20	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción según sexo presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	68
Tabla 21	Prueba de normalidad.....	70
Tabla 22	Relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	72
Tabla 23	Relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	73
Tabla 24	Relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.....	74
Tabla 25	Matriz de consistencia.....	86

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1	Total de participantes según sexo.....	43
Gráfico 2	Total de participantes según edad.....	44
Gráfico 3	Total de participantes según tiempo de servicios.....	45
Gráfico 4	Niveles de bienestar psicológico	47
Gráfico 5	Niveles de la dimensión autoaceptación	48
Gráfico 6	Niveles de la dimensión relaciones positivas con los demás.	50
Gráfico 7	Niveles de la dimensión autonomía	51
Gráfico 8	Niveles de la dimensión dominio propio.....	52
Gráfico 9	Niveles de la dimensión propósito de vida	54
Gráfico 10	Niveles de la dimensión crecimiento personal	55
Gráfico 11	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés.....	57
Gráfico 12	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema	58
Gráfico 13	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción	60
Gráfico 14	Niveles de bienestar psicológico según sexo	61
Gráfico 15	Niveles de bienestar psicológico según edad	63
Gráfico 16	Niveles de bienestar psicológico según tiempo de servicios..	64
Gráfico 17	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés según sexo	66
Gráfico 18	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema según sexo	67
Gráfico 19	Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción según sexo	68

I. INTRODUCCIÓN

La salud mental viene tomando importancia en las personas ya que está relacionada con un bienestar tanto emocional, así como psicológico y social. La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que la salud mental implica el bienestar del individuo, permitiéndole ser consciente de sus capacidades y de las habilidades que posee para afrontar las diferentes vicisitudes de la vida diaria, de tal modo que pueda tener una vida productiva y fructífera, para consigo mismo y con su comunidad (1).

En tanto, el bienestar psicológico es concebido como el mejora personal y compromiso con los retos existenciales de la vida (1); el bienestar es operacionalizado en términos de afectos positivos o negativos, los mismos que vienen a ser un conjunto sentimientos, respuestas emocionales a una diversidad de eventos que pueden ser o no placenteros en el día a día del individuo (2).

Sin embargo, el bienestar psicológico puede verse afectado por factores tales como preocupaciones, estrés, ansiedad, etc., en consecuencia, una persona con un bienestar psicológico adecuado es capaz de afrontar diferentes situaciones de la vida, adoptando diferentes estrategias de afrontamiento, estas últimas son entendidos como aquellos recursos psicológicos que la persona utiliza para afrontar situaciones estresantes (3), los mismo que contribuyen a disminuir o reducir conflictos en los seres humanos. En tanto,

las estrategias de afrontamiento según estudios repercuten de modo positivo sobre el estado del bienestar psicológico (4).

En ese sentido, mediante el presente trabajo se busca establecer si el bienestar psicológico se relaciona con las estrategias de afrontamiento en personal de salud, ello debido que en los últimos años la población en general ha atravesado por un confinamiento y cambio de vida debido a la pandemia por “COVID -19”, siendo el personal de salud quien estuvo en mayor contacto con dicha enfermedad, situación que conlleva a que tengan jornadas laborales más extensas, situaciones estresantes, alteración del bienestar psicológico, etc.

En este contexto, la investigación estará distribuida en cinco capítulos; el capítulo I se presentará el problema del presente estudio, los objetivos, la justificación y la importancia del presente estudio.

En el capítulo II, describió los antecedentes de la investigación, asimismo se abordó diferentes bases teóricas relacionadas a nuestro tema, se definió los términos básicos, se presenta las hipótesis, así como la definición operacional de nuestras variables de estudio.

En el capítulo III se presenta el tipo y diseño de investigación, se muestra la población y muestra con las que se trabajó, además se estableció la unidad de análisis, asimismo se describió los instrumentos usados para el recojo de

datos, por otro lado, se describió el procedimiento de análisis de datos que se siguieron, finalmente se plasmó las consideraciones éticas.

En el capítulo IV se presenta los resultados a los que se arribaron, los mismos que fueron analizados e interpretados.

Supremamente, en el capítulo V, se detalla las conclusiones a las que se llegaron para posteriormente brindar algunas recomendaciones.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) solicita la protección de la salud mental de los trabajadores sanitarios ello debido a que el incremento de casos por COVID 19 y estando en primera línea en la lucha contra la misma, después de haberse evidenciado un colapso del sistema de salud, jornadas de trabajo extenuantes, etc. (5). Tal como lo muestra un estudio realizado en China donde se halló que, durante la pandemia, el personal de salud experimento problemas de estrés, ansiedad, irritabilidad, temor y alteraciones del sueño, existiendo un impacto psicológico del 53.8% que oscilaba entre el nivel de moderado a severo, asimismo el 28.8% y 8.1% del personal de salud mostro síntomas de ansiedad y estrés respectivamente, situación que alteró su bienestar psicológico y mental (6).

Asimismo, un estudio en América Latina, en donde participaron un total de catorce mil quinientos dos trabajadores de salud de “Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Bolivia, Guatemala, México, Perú, Puerto Rico, Venezuela y Uruguay”, en donde se halló elevadas tasas de sintomatologías de depresión, pensamientos suicidas y malestar psicológico, durante la pandemia del Covid 19, siendo el caso que el personal de salud alrededor del 14.7% y el 22% presentó síntomas de episodios depresivos, por otro lado, del 5 al 15% del personal de salud tuvo pensamientos suicidas durante la exposición a largas jornadas laborales las mismas que terminaron afectados su estabilidad emocional (5).

En tanto, la salud es un aspecto importante para el adecuado desenvolvimiento del individuo dentro de una sociedad, la misma que implica estar bien físicamente y psicológicamente la misma que se enfoca en un esfuerzo por lograr que la persona desarrolle sus potencialidades (7).

Sin embargo, el bienestar psicológico muchas veces se ve afectada por factores tales como inseguridades, problemas de salud, cansancio o estrés que muchas veces el individuo atraviesa dentro de su trabajo, familia, etc., situaciones que conllevan a la persona a adaptar ciertas estrategias para hacerlas frente, las cuales vendrían a ser respuestas psicológicas de un individuo ante una situación que viene atravesando, aplicando esfuerzos tanto cognitivos, emocionales y conductuales para manejar ciertas demandas (8).

Nuestro país, no ha sido ajena a dicha realidad, un estudio realizado en Piura – Perú, respecto al estrés y las estrategias de afrontamiento en enfermeras durante la pandemia del COVID 19, mostro que los niveles más predominantes de estrés fue el medio (53.33%) y el alto (23.33%) y para hacer frente a dicha situación la estrategia más usada fue la activa con un 60% y por otro lado la estrategia pasiva fue usada por el 40% y en cuanto a las dimensiones, la estrategia centrada en la emoción (63.33%) fue la que más prevaleció seguido la estrategia centrada en el problema (40%) (9).

Teniendo en cuenta lo descrito anteriormente es que se creyó conveniente abordar como el bienestar psicológico se relaciona con las estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca, debido a la situación por la que se viene atravesando a causa de la COVID 19, los profesionales de salud que vienen laborando en los diferentes hospitales, centros de salud y clínicas, han tenido diferentes respuestas frente a dicha situación, tal es el caso del equipo médico que viene laborando en los hospitales de Cajamarca, ha mostrado ciertos comportamientos como irritabilidad, cansancio, desmotivación, factores que de una u otra manera conllevan a generar estrés en el personal y por ende una alteración al bienestar psicológico.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022?

2.3. Preguntas de investigación específicas

- ¿Cuál es el nivel bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022?
- ¿Cuál es el tipo de estrategia frente al estrés que más prevalece en el personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022?
- ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema en el personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022?

- ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la emoción en el personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022?

2.4. Objetivo general

Establecer la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022.

2.5. Objetivos específicos

- Determinar el nivel bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.
- Determinar el nivel de estrategia frente al estrés que más prevalece en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.
- Establecer la relación entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.
- Establecer la relación entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la emoción en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

2.6. Justificación e importancia

El estudio busca identificar la relación entre la variable “bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento”, en tanto se justifica desde el aspecto teórico ya que se realizará la búsqueda y análisis de bases teóricas, antecedentes

y teorías o modelos que sustentarán y respaldarán nuestra investigación, además que al no existir estudios relacionados a nuestras variables a nivel Cajamarca este contribuirá al incremento del conocimiento.

Desde el punto de vista práctico se justifica ya que los resultados que se obtengan dentro de la presente investigación ayudan a futuros investigadores ya que será usada como fuente de información para posteriores investigaciones que guarden relación con la presente.

Desde el punto de vista metodológico, se justifica toda vez, que lo que se busca es describir nuestras variables y establecer si estas se relacionen entre sí, para ello no se manipulara ni alterara las variables, solo se busca establecer el comportamiento de las variables en el ámbito local específicamente en personal de salud.

Por otro lado, el estudio es de importancia en cuanto que el bienestar psicológico es un factor imprescindible en la vida del ser humano ya que este viene a ser un constructo respecto a uno mismo y en cuanto mejor o más estables nos encontremos psicológicamente mejores capacidades y habilidades tendremos para hacer frente a las diferentes dificultades y problemáticas que se nos presente en el día a día.

Por otro lado, es de importancia ya que los resultados nos permiten realizar una evaluación de la salud mental del personal de salud, específicamente en

dos variables, si estos cuentan con bienestar psicológico y si tienen la capacidad de afrontar la vida con estrategia y de modo activo.

2.7. Alcances y limitaciones

Los alcances más resaltantes en cuanto al tema de investigación, es que existe diversa información en cuanto al bienestar psicología y las estrategias de afrontamiento al estrés, la mismas que son relevantes, pues permite explicar nuestra investigación y que finalmente darán respaldo a los resultados que se encuentren.

Entre las limitaciones que podemos mencionar es el tiempo, el mismo que será limitado al momento de recoger los datos de investigación que debido a las medidas que aún se vienen tomando aún por la pandemia, probable que los instrumentos sean aplicados de manera individual, la misma que tomó más tiempo, siendo un factor que probablemente retrasara el procesamiento de la información.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

3.1.1. Internacionales

En Colombia, Harvey y sus colaboradores en el 2021 (10), en su estudio que fue establecer la relación entre el “bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés frente a la COVID – 19”. Siendo una investigación cuantitativa, no experimental de tipo descriptivo correlacional, en donde participaron 201 universitarios que resolvieron los instrumentos: “Escala de Bienestar de Ryff” y la “Escala de Estrategias de Coping”. Los resultados mostraron que existe una asociación directa y significativa ($p= 0.02$) entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento.

En Ecuador, Ramírez durante el 2019 (11), investigó el “desgaste profesional y su influencia en las estrategias de afrontamiento al estrés”. El estudio de fue de “enfoque cuantitativo, descriptivo, correlacional”, contando con una población de 95 profesionales de salud, siendo el muestreo no probabilístico intencional, el recojo de datos fueron mediante: “Inventario de burnout - Maslach” y el “Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI, 2006)”. En cuanto a los resultados respecto a resolución de problemas fue nivel bajo (57.9%), en la dimensión autocrítica el 44.2% (nivel medio) y el 36.8% (nivel alto), en la dimensión expresión emocional el 46.3% (nivel medio) seguido del 28.4% (nivel alto), en cuanto a la dimensión apoyo social el 53.7% (nivel medio), en la

dimensión reestructuración cognitiva el 47.4% (nivel medio) y el 40% (nivel bajo) finalmente en la dimensión evitación del problema el 50.5% (nivel medio) seguido del 38.9% (nivel alto) todas ellas respecto a las estrategias de afrontamiento que usaban. Concluyendo que el síndrome de desgaste profesional no influye de modo significativo ($r= 0.253$, $p= 0.013$) en las estrategias de afrontamiento.

En Colombia - Armenia - Quindío, Aguirre 2017 (12), ejecutó un trabajo de investigación cuyo objetivo fue describir las diferentes “estrategias de afrontamiento ante el estrés presente en personal de enfermería”, siendo un estudio con enfoque cuantitativo, siendo el diseño no experimental transversal para ello, la muestra fue 35 enfermeros a quienes se les aplicó la “Escala de estrategias de Coping modificada ECM-M” y la Escala para enfermeras NSS para medir el estrés. Los resultados: existe un nivel alto de estrés laboral (77.1%) seguido del nivel medio (22.9%), por otro lado, en cuanto a las estrategias de afrontamiento, las que están centradas u orientadas al problema el 66.7 % del personal hacia uso de la estrategia de búsqueda de apoyo social, el 50% de la estrategia reacción agresiva y autonomía y el 33.3% solución del problema, sobre las estrategias centradas en la emoción son las menos usadas.

3.1.2. Nacionales

Alvarado, 2022 (13), con relación a su estudio sobre afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, investigación de tipo básica, relacional y

cuantitativa asimismo de diseño no experimental, contando con una población de 85 profesionales de salud que asistían a pacientes COVID 19, a quienes se les aplicó los instrumentos “Inventario de Afrontamiento al Estrés Brief (COPE-28)” y la “Escala BIEPS-A” de Casullo, los resultados mostraron que su salud psicológica del personal estaban afectados debido a la situación que venían atravesando, mostrando un nivel medio (57.65%) de estrés, siendo su estrategia más usada la centrada en el problema (44.71%). Finalmente concluyo la existencia de una correlación ($r = 0.822$, $p = 0.039$) entre las variables.

Paredes y Hacha, en el 2020 (14), en su tesis cuyo objetivo fue establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología. La cual tuvo un enfoque de tipo cuantitativo, además fue descriptiva correlacional y transversal, siendo de diseño no experimental, la muestra fue de 70 estudiantes, para la recolección de información se usó dos cuestionarios, entre los resultados respecto a bienestar psicológico el 32.9% se ubican en un nivel bajo, normal (24.3%)y alto (12.9%); en cuanto a los tipos de estrategias de afrontamiento entre las que más fueron usadas estuvo la búsqueda de soporte emocional (67.1%), reinterpretación positiva y crecimiento (81.4%), aceptación (72.9%). Se concluye que existe una relación entre las dimensiones del bienestar psicológico tales como crecimiento personal ($r = -0.262$, $p = 0.029$), autonomía ($r = -0.427$, $p = 0.00$), autoaceptación ($r = -0.366$, $p = 0.002$), relaciones positivas ($r = 0.259$, $p = 0.039$) con las

estrategias de afrontamiento, asimismo la dimensión autonomía ($r= 0.236$, $p=0.049$) se correlaciona con el estilo de afrontamiento enfocados en el problema.

Tacca D y Tacca A 2019 (15) en su estudio sobre la relación entre los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico, la cual fue cuantitativa, transversal y correlacional, participando 158 estudiantes, quienes respondieron el “Cuestionario de Estilos de Afrontamiento” y la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff”, se concluyó tanto la estrategia centrada en el problema como la centrada en emociones con el bienestar psicológico se relacionaban con un $r= 0.56$, $p= 0.001$ y $r= 0.50$, $p=0.001$ respectivamente.

Cabrera, 2017 (16), en su investigación que fue de diseño correlacional respecto al bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés; en una muestra de 341 usuarios a quienes se aplicó dos instrumentos (cuestionarios). En donde el 52.8% poseían un nivel medio de bienestar y el 45.5% usa la estrategia búsqueda de apoyo social, el 61.3% la estrategia de búsqueda de apoyo social y el 84.2% estrategia de desentendimiento mental. Finalmente existe una relación significativa baja que oscila entre ($,395^{**}$ a $,139^{*}$) y significancia de ($p= ,001$ a $,005$).

3.1.3. Locales

Marín y Mendoza 2021 (17), estudiaron el “bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento”, para ello siguieron un estudio de tipo básica de enfoque cuantitativa con un diseño descriptivo correlacional, la cual fue no experimental y transversal, en una muestra de 125 estudiantes de enfermería, siendo el tipo de muestreo no probabilístico intencional, se aplicó la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff” y la “Escala de estrategias de afrontamiento de Carver”, los resultados dieron a conocer que en bienestar psicológico se representaba por el 62% (Nivel Alto), 22% (N. Medio) y el 16% (N. Bajo), respecto a las estrategias de afrontamiento el 64% usaba la “estrategia centrada en el problema” y el 36% la “estrategia centrada en la emoción”. La conclusión a la que se arribo es que existe una relación directa entre el bienestar psicológico y las estrategias centradas en emociones ($r=0.875$) de igual modo relación con las estrategias centradas en las emociones y salud ($r=0.865$).

Chilón 2021 (18), en su estudio cuyo objetivo fue “identificar y comparar los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento”, la misma que fue aplicada cuantitativa, de método descriptivo de corte transversal, donde 44 personas entre médicos, enfermeras y obstetras resolvieron un cuestionario de estrés laboral y uno de afrontamiento. En donde, las estrategias de afrontamiento más usados en un 66% fue el activo el mismo que implica realizar una reflexión sobre el problema y darle una posible solución teniendo un “control de las emociones” y la “búsqueda de apoyo

social”, seguido del 34% de las estrategias pasivas que es ignorar y rechazar el problema adoptando una actitud pasiva. Concluyendo que el estrés más predominante es el leve siendo la estrategia de afrontamiento activo el que más se usa para contrarrestar una situación.

3.2. Bases teóricas – Identificación de las variables

3.2.1. Bienestar psicológico

a. Concepto

Es el conjunto de valoraciones que se hace el individuo a su vida basada en dimensiones como la autonomía, el desarrollo individual, la autoaceptación, los propósitos de vida que posee, el control de su medio y los vínculos efectivos para con los demás (7).

El bienestar psicológico es definida como una dimensión que esencialmente evalúa y valora el resultado que una persona ha logrado a lo largo de su vida (19).

Para García (20) el bienestar o estabilidad psicológica viene a ser aquel resultante de la capacidad que posee el individuo de poder afrontar adecuadamente las situaciones de estrés a los que se afronta durante su vida cotidiana, por otro lado, hace mención que un alto o adecuado nivel de bienestar contribuye a una mejor preparación para afrontar de manera más idónea las demandas y retos que se le presente.

Teniendo en cuenta lo antes indicado se puede afirmar que el “bienestar psicológico” es un factor clave que influye positivamente en el desarrollo del individuo ya que este le permitirá hacer frente de manera adecuada los escenarios que se les presente en la vida.

b. Teorías

i) Teoría del bienestar psicológico

Esta teoría hace referencia a que existen dos perspectivas del bienestar psicológico, una de ellas referente al bienestar subjetivo o hedónico el mismo que se interrelaciona con los apegos auténticos y nocivos así como con la complacencia de la vida; por otro lado, el bienestar psicológico o eudaimónico el cual se refiere a la autoevaluación que se hace la persona respecto a su desarrollo personal (7).

Ryff asocia al bienestar psicológico como una virtud, en donde el individuo busca la mejora propia y el desarrollo de su potencial (21).

c. Dimensiones

Según Ryff, 1989, el bienestar psicológico poseen seis dimensiones (22), las mismas que son:

- Autonomía: que viene a ser la capacidad que posee el individuo para poder mantener su independencia e individualidad la cual

se presente en una diversidad de contextos siendo competente a resistir la presión social a la cual está expuesto.

- Dominio de entorno: es la habilidad del ser humano de poder elegir y lograr crear entornos favorables y saludables que secunden a la satisfacción de las necesidades y metas.
- Autoaceptación: es la forma en como la persona se percibe de modo exacto respecto de sus comportamientos, motivaciones y sentimientos.
- Relaciones positivas con otros, es el poder de establecer lazos de confianza y empatía para con los demás.
- Crecimiento personal: conjunto de acciones y actividades que conllevan a desarrollar el potencial personal.
- Propósito en la vida: son aquellas razones y motivaciones que establece la persona en cuanto a los logros y metas que desea alcanzar en la vida.

d. Bienestar psicológico durante la pandemia COVID – 19 en personal de salud

La pandemia de COVID 19, ha traído consigo muchos cambios en la vida del individuo, empezando por el proceso de aislamiento a la que se enfrentó toda la población, situación que generó un incremento de estrés, ansiedad, preocupaciones que finalmente conllevaron al incremento de “problemas de índole psicológico” y mental (23).

En ese sentido, el bienestar psicológico se ha visto afectada, en especial en el personal de salud, ello debido a que tenían un mayor contacto con pacientes COVID – 19, siendo una población en riesgo de tener mayores complicaciones en cuanto a su salud mental, aunado a ello se sometieron al incremento de la carga laboral, situación que derivaron una desestabilidad emocional o la pérdida de su bienestar psicológico (23).

Durante la pandemia el personal de salud según investigaciones presentó una mayor presión laboral conllevándolos a generar un agotamiento físico y mental, los cuales fueron manifestados en un incremento de estrés, ansiedad, síntomas de depresión e insomnio, incremento de la ira y temor, siendo un factor que contribuyó a ello, la discriminación por lo que pasaron durante la pandemia conllevándolos a un desequilibrio emocional (23).

En ese sentido un estudio de Fattori 2021, señaló que, del personal de salud, en especial el género femenino y en la profesión de enfermería y más si era joven, presentaban una mayor incidencia en cuanto a presentar niveles bajos de bienestar psicológico durante la pandemia de COVID 19, pues presentaban mayor insatisfacción para establecer relaciones con sus pares, evolución personal y autonomía (23).

En tanto, según lo descrito anteriormente, la pandemia ha logrado evidenciar que la población en general necesita mejorar y proteger la sensación de bienestar psicológico, tal como sostiene Cruz y Zaldivar, 2020 (24) en profesionales de la salud la gestión que conlleve a un equilibrio emocional durante o en condiciones de emergencia como fue el caso de la pandemia COVID 19, es escasa.

3.2.2. Estrategias de afrontamiento al estrés

a. Concepto

Davies considera que la estrategia suele caracterizarse por un conjunto de opciones que tienen múltiples caminos y resultados (25), en tanto las estrategias de afrontamiento vienen a ser aquellos recursos psicológicos que posee el individuo y que los pone en marcha cuando quiere hacer frente situaciones que le generan estrés (26).

Son procesos que usa el individuo frente a situaciones, contextos y hechos que se desencadenan en un determinado momento (27), las mismas que son manifestadas mediante una serie de conductas o acciones que suelen ser específicas ya que tienen como fin hacer frente a condiciones estresantes que varían según el contexto y los factores que la desencadenan (28).

Para Lazarus Folkman (28) las estrategias de afrontamiento vienen a ser esfuerzos tanto cognitivos como conductuales que son utilizados por los

individuos para enfrentarse situaciones que los desestabilizan las cuales se quieren controlar.

b. Teoría de las estrategias

i) Modelo de estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman

Este modelo tiene como fin explicar en cómo se desarrolla el estrés en el individuo y como este a nivel cognitivo da inicio a una activación de afrontamiento como una forma de hacer frente una situación, considerando que son “estrategias de afrontamiento” aquellos factores psíquicos que dan inicio a la generación de estímulos y respuestas, siendo prioritario la evaluación cognitiva (29).

Es así, que el modelo relaciona al individuo para con su medio u entorno, en donde se dan los procesos de evaluación cognoscente y contrarresto al estrés, en donde el primero de ellos busca evaluar y determinar las situaciones estresantes en su entorno y una vez evaluadas e identificadas se procede a analizar los posibles daños generándose valoraciones cognitivas generando respuestas (estrategias de afrontamiento) (29).

c. Aspectos fundamentales de las estrategias

Caver teniendo como base el modelo de Lazarus plantea modos de hacer frente al estrés (16), tales como:

- Estilos de afrontamiento centrados en el problema: el mismo que se da cuando la persona busca modificar la amenaza disminuyéndola o alejándola. Este tipo de afrontamiento tiene como fin dar la solución al problema, para ello, se desarrollan comportamientos que buscan cambiar el origen del estrés generando soluciones y beneficios adecuados (13).
- Estilos de afrontamiento centradas en la emoción: que busca reducir o eliminar las diferentes reacciones emocionales que desencadenan una fuente de estrés. Es decir, gestionando las emociones que por un determinado acontecimiento han conllevado a un estrés, estas sean cambiadas desde el pensamiento (13).

3.2.3. Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud

La pandemia de COVID 19, ha contribuido a que el personal de salud experimente con una mayor incidencia problemas relacionas a la salud mental y a la inestabilidad psicológica, pues síntomas de estrés, ansiedad, dificultades para conciliar el sueño, preocupaciones, temores, etc., han logrado que las diferentes estrategias de afrontamiento psicológico de los individuos no sean lo suficientemente estables para hacerle frente (6).

En tanto, cuidar de la fortaleza mental de la población, así como del personal de salud mejorara su estabilidad y bienestar psicológico

contribuyendo a una mayor capacidad de hacer frente a las situaciones difíciles, por ende, mejorar su estrategias de afrontamiento frente a condiciones estresantes (6).

En cuanto a la relación entre el “bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés”, Figuera y otros 2005, sostienen que poseer las “estrategias de afrontamiento” que use un individuo dependerá del nivel de bienestar que este posea, es decir a mayores emociones positivas y recursos psicológicos que posea la persona más adecuados serán el manejo que estos les den a eventos y situaciones estresantes, caso contrario pasa con los individuos que poseen un bienestar psicológico en nivel moderado a bajo, ya que emplearan destrezas de contrarresto al estrés de tipo pasivas las mismas que se consideran disfuncionales (4).

3.2.4. Identificación de las variables

Variable 1: Bienestar psicológico

Viene a ser el desarrollo de un conjunto de capacidades que posee individuo y que contribuye al crecimiento personal, que busca un funcionamiento positivo en la persona (33).

Variable 2: Estrategias de afrontamiento

Esfuerzos cognoscitivos y comportamentales que son utilizados por los individuos para hacer frente a contextos estresantes las cuales se quieren controlar (28).

3.3. Definiciones

3.3.1. Bienestar psicológico

Resultante de la capacidad que posee el individuo de poder afrontar adecuadamente las situaciones de estrés a los que se afronta durante su vida cotidiana y a mayor nivel mejor preparada estará la persona para afrontar de manera más idónea las demandas y desafíos que se le presente (20).

3.3.2. Estrategias de afrontamiento al estrés

Son todos aquellos recursos que posee el individuo y que son de índole psicológicos y que los pone en marcha cuando quiere hacer frente situaciones que le generan estrés (26).

3.3.3. Personal de salud

Individuos que fueron formados y capacitados como profesionales de salud, con ciertas competencias que contribuyen a promocionar y promover una atención digna (30).

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y nivel de investigación

Es una investigación de tipo básica ya que indaga ciertas peculiaridades, propiedades así como aspectos y dimensiones de personas, agentes e instituciones, ello con el fin de lograr probar hipótesis y así dar respuestas a nuestras preguntas de investigación (31).

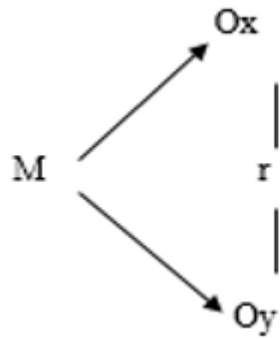
Además, es de nivel descriptivo correlacional, lo que quiere decir que además de describir las variables busca asociarlas por un determinado esquema predecible ya sea de un grupo o una población (32).

En presente caso se realizará un análisis de las diferentes teóricas, así como bases teóricas relacionadas al bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento, que busca dar respuesta a si existe o no una relación entre ambas.

4.2. Diseño de la investigación

Es de diseño no experimental, ya que se efectúan sin manipular de manera deliberada a las variables, además es de corte transversal, es decir el recojo de datos solo se efectúa en un solo momento (32).

Para ello sigue el siguiente diseño:



M = Muestra de investigación.

Ox = Bienestar psicológico.

Oy = Estrategias de afrontamiento al estrés.

r = Relación entre ambas variables

|

4.3. Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de variables.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 1 -								
TÍTULO: Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.								
VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº DE ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Bienestar Psicológico	Cuantitativa	Para Ryff el bienestar psicológico viene a ser el "desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo" (33).	La variable bienestar psicológico se mide a través de 6 dimensiones, para ello se hizo uso de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), constituida por 32 ítems, que de manera general miden el bienestar psicológico.	Autoaceptación	- Actitud positiva.	1, 7, 12, 16, 22, 28	Bajo Promedio Alto	≥17 – Bajo. 18 a 22 – Promedio 23 a + - Alto
				"Relaciones positivas con los demás"	- Capacidad de tener adecuadas relaciones interpersonales.	2, 8, 13, 23, 29	Bajo Promedio Alto	≥14 – Bajo. 15 a 18 – Promedio 19 a + - Alto
				Autonomía	- Independencia e individualismo. - Respeto a los demás.	3, 4, 9, 18, 24	Bajo Promedio Alto	≥11 – Bajo 12 a 16 – Promedio 17 a + - Alto
				Dominio del entorno	- Capacidad de generar un ambiente positivo y adecuado.	5, 10, 14, 19, 25, 32	Bajo Promedio Alto	≥14 – Bajo. 15 a 18 – Promedio 19 a + - Alto
				Propósito de vida	- Cumplimiento de metas y objetivos. - Sentimientos de productividad.	6, 11, 15, 20, 26	Bajo Promedio Alto	≥14 – Bajo. 15 a 18 – Promedio 19 a + - Alto
				Crecimiento personal	- Desarrollo de potencial. - Apertura a la experiencia.	17, 21, 27, 30, 31	Bajo Promedio Alto	≥14 – Bajo. 15 a 18 – Promedio 19 a + - "Alto

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 2-

VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº DE ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Estrategias de afrontamiento al estrés	Cuantitativa	Son "esfuerzos cognitivos y conductuales que son utilizados por los individuos para hacer frente a situaciones estresantes" las cuales se quieren controlar (28).	La variable "estrategias de afrontamiento al estrés" se operacionalizo mediante dos dimensiones, para ello se hizo uso de la "Escala de Afrontamiento BriefCope 28", de Caver (1997), la cual cuenta con 28 ítems.	Centradas en el problema	<ul style="list-style-type: none"> - La persona se centra en analizar la situación. - Evalúa y selecciona la mejor opción para restaurar su bienestar. 	2, 7, 14, 25, 12, 17, 18, 28, 20, 24, 5, 16, 10 y 23.	Bajo Promedio Alto	≥18 – Bajo. 19 a 26 – Medio 26 a + - Alto
				Centradas en la emoción	<ul style="list-style-type: none"> - Concentra su esfuerzo en el manejo de propias emociones. - Búsqueda del equilibrio emocional. 	6, 15, 1, 19, 3, 8, 22, 27, 4 y 11.	Bajo Promedio Alto	>12 – Bajo. 13 a 19 – Medio 20 a + - Alto

4.4. Hipótesis general y específicas

4.1.1. Hipótesis general

Existe relación significativa y directa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

4.1.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.
- Existe relación entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la emoción en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

4.5. Población - Muestra

El presente estudio está conformado por 416 profesionales de la salud de un hospital de Cajamarca 2022.

La muestra viene a ser un subconjunto de la población de interés de estudio del cual se obtendrá determinados datos (32). Teniendo como base que nuestra población es de 416 profesionales de salud, se usó de la fórmula para universos finitos:

$$n = \frac{z^2 P Q N}{2 \quad 2}$$

$$E * (N - 1) + z P Q$$

$$n = 200$$

En tanto la muestra es 200 y a fin de ser seleccionados se hizo uso del muestreo probabilístico aleatorio, que implica que de la población todos tienen opción a formar parte del estudio (32).

4.6. Técnicas e instrumentos: Validación y confiabilidad.

La técnica usada es la encuesta, misma que se caracteriza por que consiente en conseguir y obtener datos de una manera rápida y eficaz (34), siendo en el presente casos dos cuestionarios los mismos que permitirán medir el bienestar y las estrategias.

En cuanto, al instrumento usado para medir el bienestar psicológico se hará uso de la “Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995)”, el mismo que es de procedencia Estado Unidense y fue adaptada por Dierendonck en el 2004 y traducida al español por Diaz y otros en el 2006, el cual cuenta con 32 ítems de respuesta en escala Likert, contando con seis dimensiones: “autoaceptación”, “relaciones positivas”, “autonomía”, “dominio del entorno”, “propósito en la vida” y “crecimiento personal” que de manera conjunta miden el nivel de bienestar psicológico.

En cuanto a su **validez y confiabilidad**, Diaz y otros, 2006 (14) al realizar la traducción española y al realizar un análisis estadístico sobre el instrumento, encontraron un alfa de Crombach de 0.70 de manera general y en cuanto a las dimensiones encontró en Autoaceptación (0,94); Relaciones positivas (0,98); Autonomía (0,96); Dominio (0,98); Crecimiento personal (0,92); Propósito en la vida (0,98), valores que indican una validez y confiabilidad altas por tanto son aceptables para su uso. Asimismo, las investigadoras adaptaron los instrumentos por criterio de jueces.

Respecto al **afrontamiento al estrés** se hará uso de la “Escala de Afrontamiento BriefCope 28, de Caver (1997)” de procedencia Estado Unidense y traducida al español por Moran y Manga en el año 1999, en el Perú fue adaptada por Pérez y Madelinne en el año 2017, contando con 28 ítems de respuesta de escala tipo Likert, siendo sus dimensiones las estrategias de centradas en el problema y las centradas en la emoción.

Respecto a la **validez y confiabilidad**: Caver (citado por Lévano, 2018) (35) en las escalas originales encontró un alfa de Crombach de 0.50 a 0.90 de consistencia interna, siendo adaptable para los propósitos de estudio. Asimismo, las investigadoras adaptaron los instrumentos por criterio de jueces.

4.7. Recolección de datos

A fin de recoger los datos, en primer lugar, se cursó la solicitud correspondiente al director del Hospital, a fin de los trabajadores de dicha institución formen parte del presente estudio.

Una vez obtenida la autorización se procedió a realizar las coordinaciones con los jefes de cada área a quienes se les explicó el motivo del presente estudio y a vez se solicitó las facilidades y un horario para poder recoger los datos del personal de salud.

El recojo de datos se hizo como entrevista individual siguiendo aún los procedimientos y lineamientos del COVID – 19, haciéndoles entrega del consentimiento informado a cada participante a fin de ser informados del fin del estudio y a la vez obtener la confirmatoria de su participación.

Posteriormente a cada participante se le hizo entrega de los instrumentos, con la finalidad de ser contestados, cabe mencionar que se absolvió las dudas e inquietudes de cada participante.

4.8. Técnicas de análisis e interpretación de datos

En la presente se trabajó con el Programa Excel para el baseado de información y el Programa Estadístico SPSSV 25 el cual nos permitió efectuar el procesamiento de los datos.

El último programa nos permitió identificar el coeficiente de Alfa de Cronbach de los instrumentos usados, teniéndose un grado de confiabilidad de 0.781, además el estadístico que se uso es el Rho de Spearman, dado que obtuvimos una distribución no normal de los datos.

V. RESULTADOS

En este apartado se presenta los resultados obtenidos en tablas y gráficos.

5.1. Presentación de resultados – Descriptivos

5.1.1. Variables sociodemográficas

Se presentan datos sociodemográficos respecto a la población evaluada.

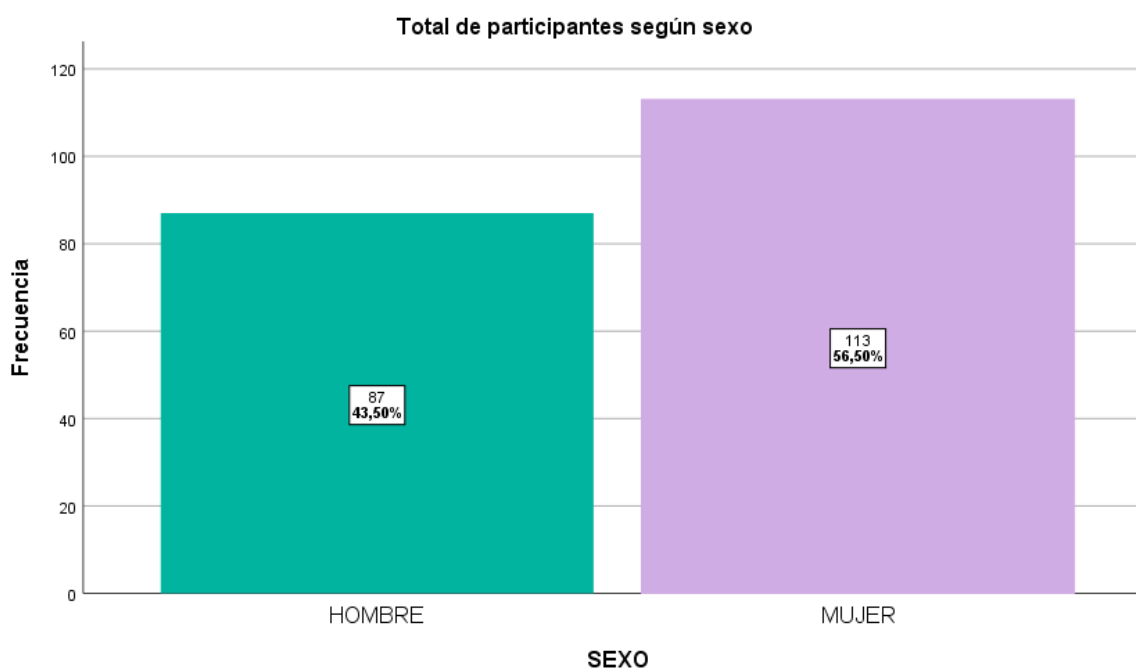
Tabla 2

Total, de participantes según sexo.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Hombre	87	43,5
Mujer	113	56,5
Total	200	100,0

Fuente: Datos recabados.

Figura 1



Fuente: Datos recabados.

En la tabla 2 y figura 1, muestran los resultados de los datos sociodemográficos de los encuestados respecto al sexo, en donde se visualiza que el 56.50% son del sexo femenino y el 43.50% del sexo masculino.

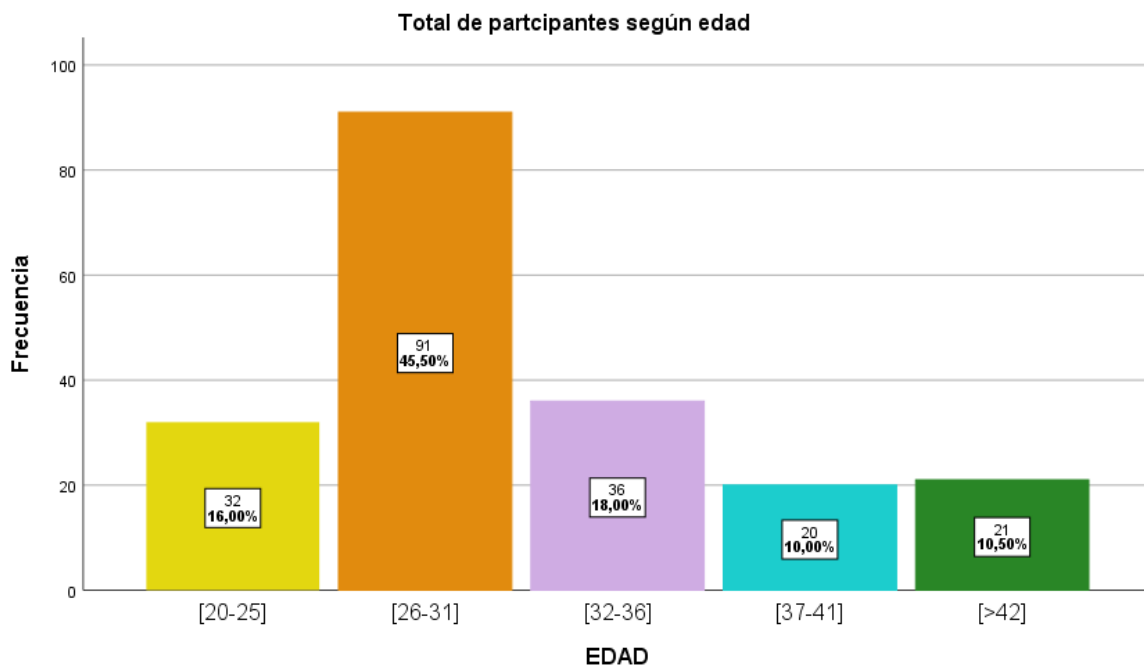
Tabla 3

Edad de los encuestados

		Frecuencia	Porcentaje
Rango de edad	[20-25]	32	16,0
	[26-31]	91	45,5
	[32-36]	36	18,0
	[37-41]	20	10,0
	[>42]	21	10,5
	Total	200	100,0

Fuente: Datos recabados.

Figura 2



Fuente: Datos recabados.

En la tabla 3 y figura 2, se dan a conocer el rango de edad que predomina en los participantes es la que va de 26 a 31 años con un 45.50%, seguido de los rangos 32 a 36 años (18%), de 20 a 25 años (16%), siendo los rangos con menor porcentaje los de 37 a 41 años (10%) y los mayores de 42 años representado por un 10.50%.

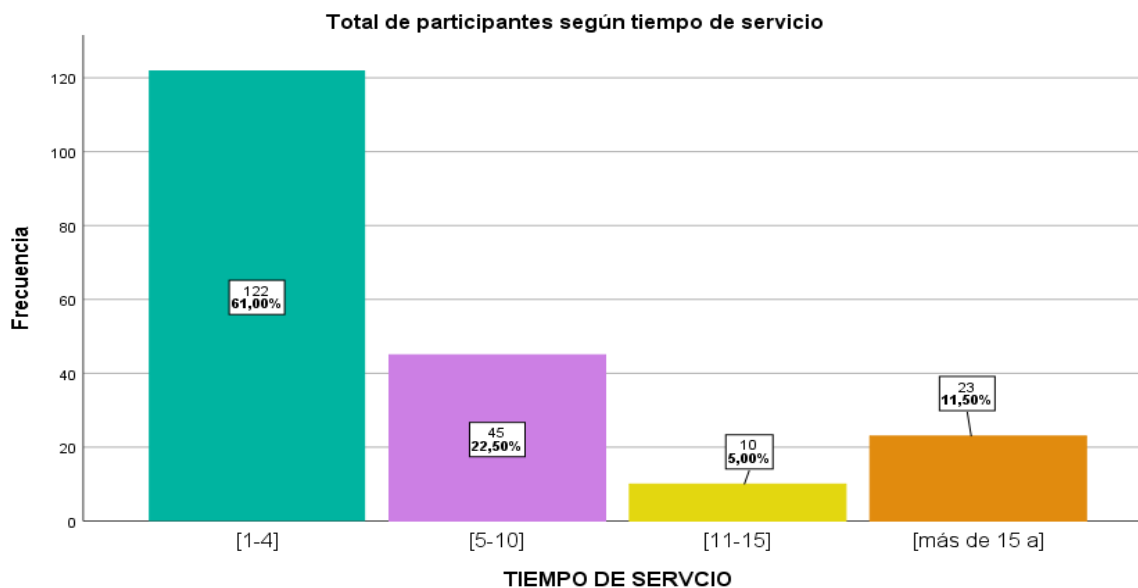
Tabla 4

Tiempo de servicios de los encuestados

		Frecuencia	Porcentaje
Tiempo de servicios	[1-4]	122	61,0
	[5-10]	45	22,5
	[11-15]	10	5,0
	[más de 15 años]	23	11,5
Total		200	100,0

Fuente: Datos recabados.

Figura 3



Fuente: Datos recabados.

En la tabla 4 y figura 3, se muestran los rangos del tiempo de servicios de los participantes, de los cuales se puede inferir que el 61% del personal de salud tiene un tiempo de servicio de 1 a 4 años, seguido del rango de 5 a 10 años representado por el 22.5%; a la vez se observa que el personal con más años de servicios (mayor a 15 años) está representado por el 11.5%, finalmente se tiene al personal de salud que cuenta con un rango de 11 a 15 años de servicios.

5.1.2. Variable Bienestar Psicológico

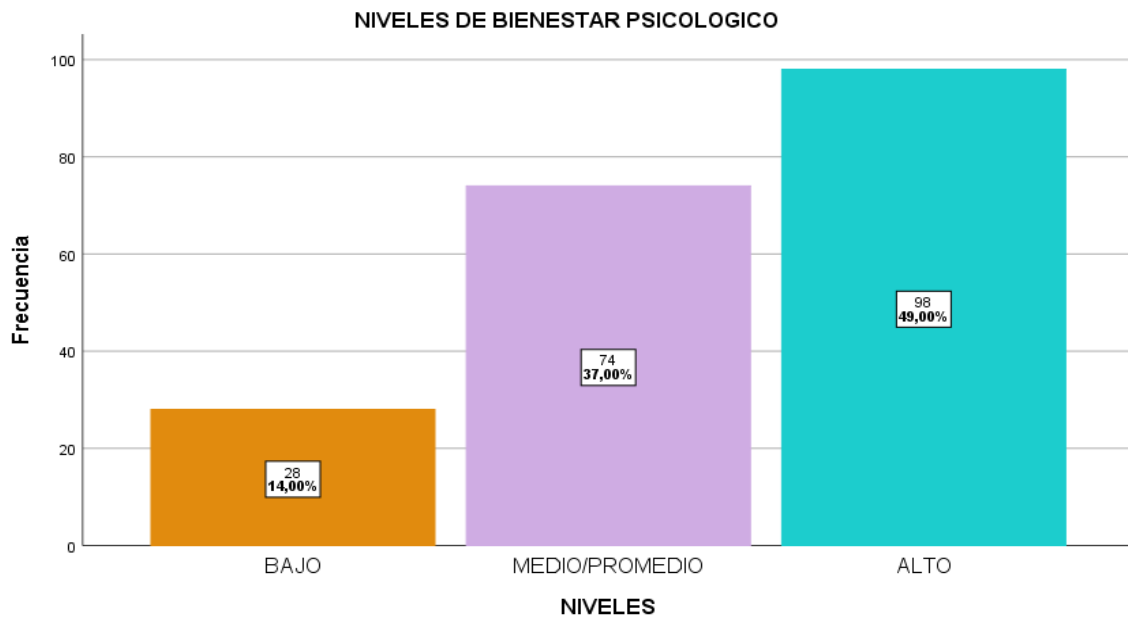
Tabla 5

Niveles de bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	28	14,0
Medio/Promedio	74	37,0
Alto	98	49,0
Total	200	100,0

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 4



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 5 y figura 4, se exponen los resultados respecto a los niveles de bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, en donde se puede observar que el nivel que más prevalece es el alto (49.0%), seguido del medio con un 37.0%, sin embargo, existe un 14% de los participantes que poseen un nivel bajo. Los resultados nos inferir que el personal de salud, tienen una actitud positiva hacia la vida, poseen constructos positivos respecto a sus metas y objetivos, por otro lado, se sienten satisfechos con la vida y consigo mismos.

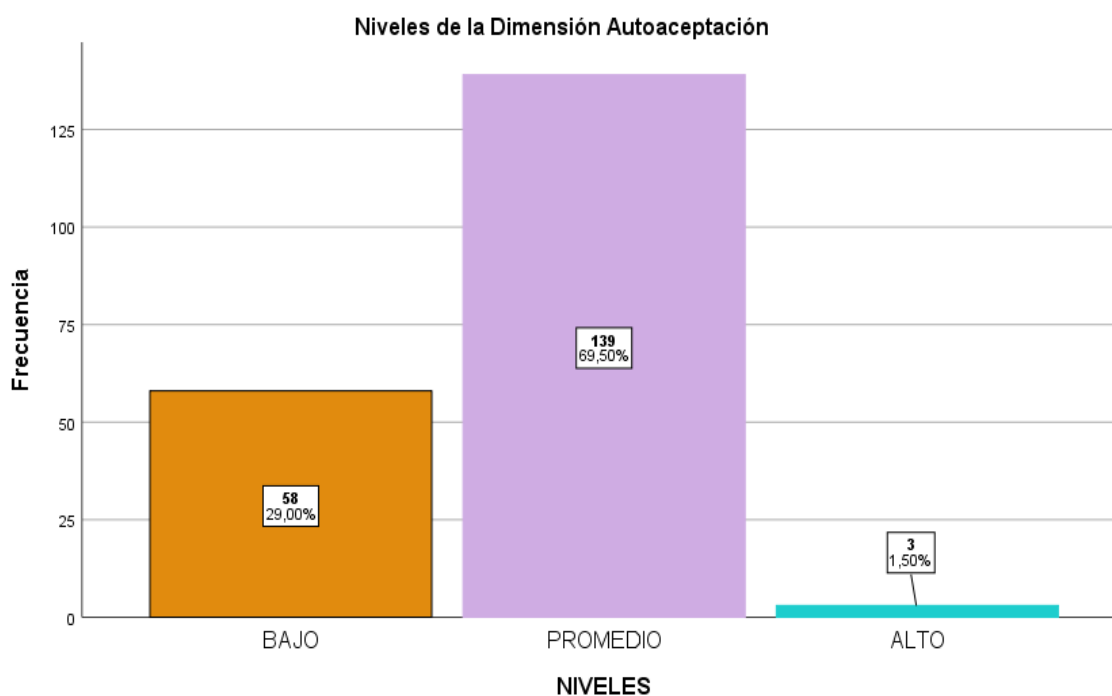
Tabla 6

Niveles de la dimensión autoaceptación del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bajo	58	29,0
	Promedio	139	69,5
	Alto	3	1,5
	Total	200	100,0

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 5



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 6 y figura 5, se muestran los niveles de la dimensión autoaceptación presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, en donde el nivel que más prevalece es el promedio con un 69.5%, seguido de un nivel bajo con

un 29.0%, sin embargo, existe un 1.5% de los participantes que se ubican en el nivel alto de la dimensión autoaceptación. Esto quiere decir que existe personal que posee la capacidad de aceptar sus propios defectos y dificultades aceptando que esos aspectos son propios de su persona, sin embargo, se requiere trabajar en ello, ya que el porcentaje alto es mínimo.

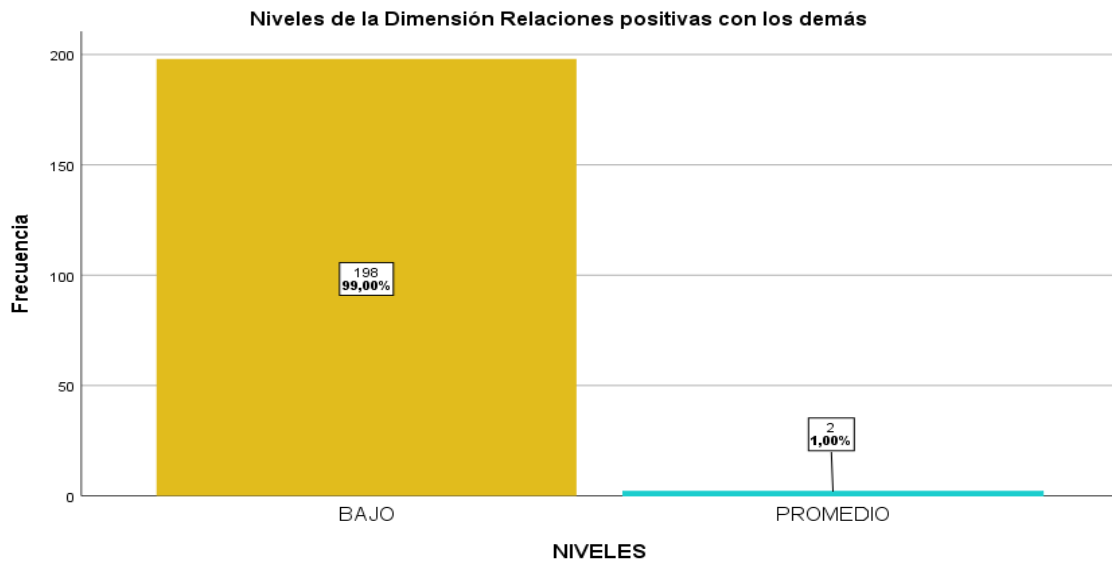
Tabla 7

Niveles de la dimensión relaciones positivas con los demás del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bajo	198	99,0
	Promedio	2	1,0
	Total	200	100,0

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 6



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 7 y figura 6, se muestran los niveles de la dimensión relaciones positivas con los demás en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, en donde el nivel que más predomina es el bajo con un 99%, continuado de un nivel bajo con un 1%. Se puede inferir que la mayoría del personal de salud carece o tiene una deficiencia en la capacidad de poder establecer lazos de confianza y empatía para con sus pares.

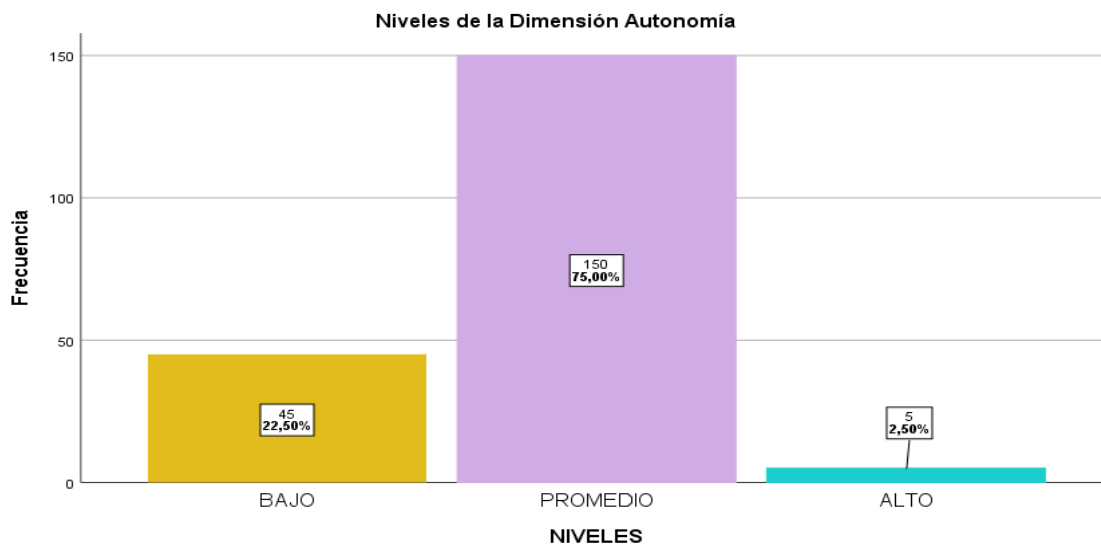
Tabla 8

Niveles de la dimensión autonomía del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bajo	45	22,5
	Promedio	150	75,0
	Alto	5	2,5
	Total	200	100,0

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 7



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 8 y figura 7, respecto a los niveles de la dimensión autonomía presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, se observa que el nivel que más prevalece es el promedio (75%), seguido de un nivel bajo (45%) y finalmente el alto (2.5%). Los resultados permiten diferir que el personal de

salud mantiene su independencia e individualidad, sin embargo, frente a situaciones muy estresantes esta se puede ver afectada, ello debido a que los niveles señalados no muestran en gran porcentaje un nivel alto.

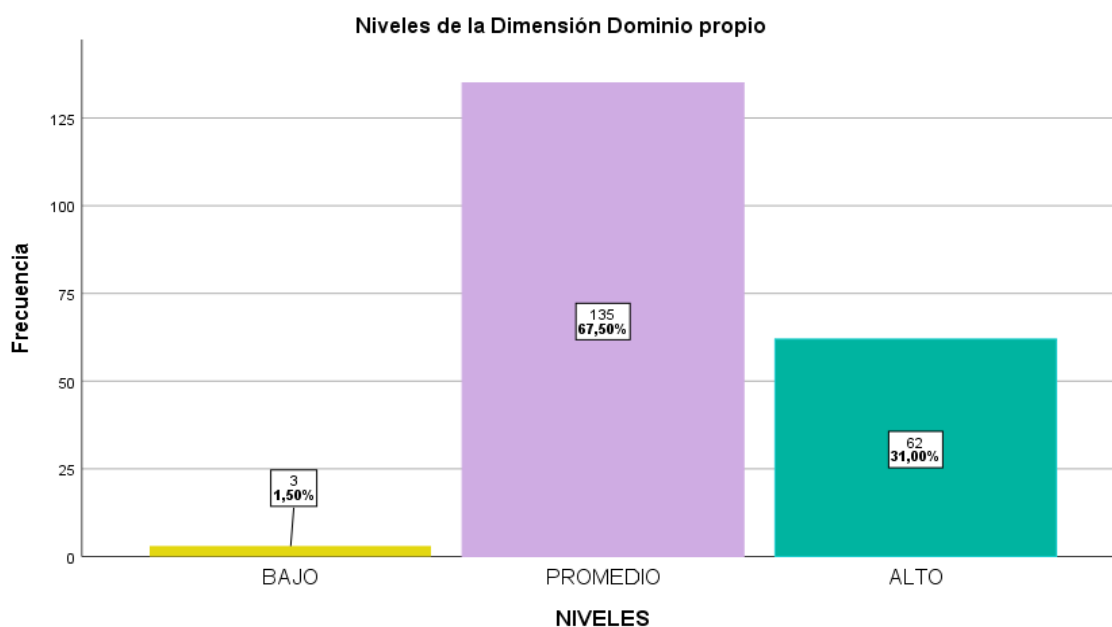
Tabla 9

Niveles de la dimensión dominio propio del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bajo	3	1,5
	Promedio	135	67,5
	Alto	62	31,0
	Total	200	100,0

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 8



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 9 y figura 8, se muestran los niveles de la dimensión dominio propio del personal de salud de un hospital de Cajamarca, en donde se puede observar que el nivel que más sobresale es el promedio (67.5%), seguido de un nivel alto con un 31% y el nivel bajo con un 1.5%. Lo que implica que nuestros participantes poseen la habilidad de crear entornos que conlleven a tener satisfacción en su vida.

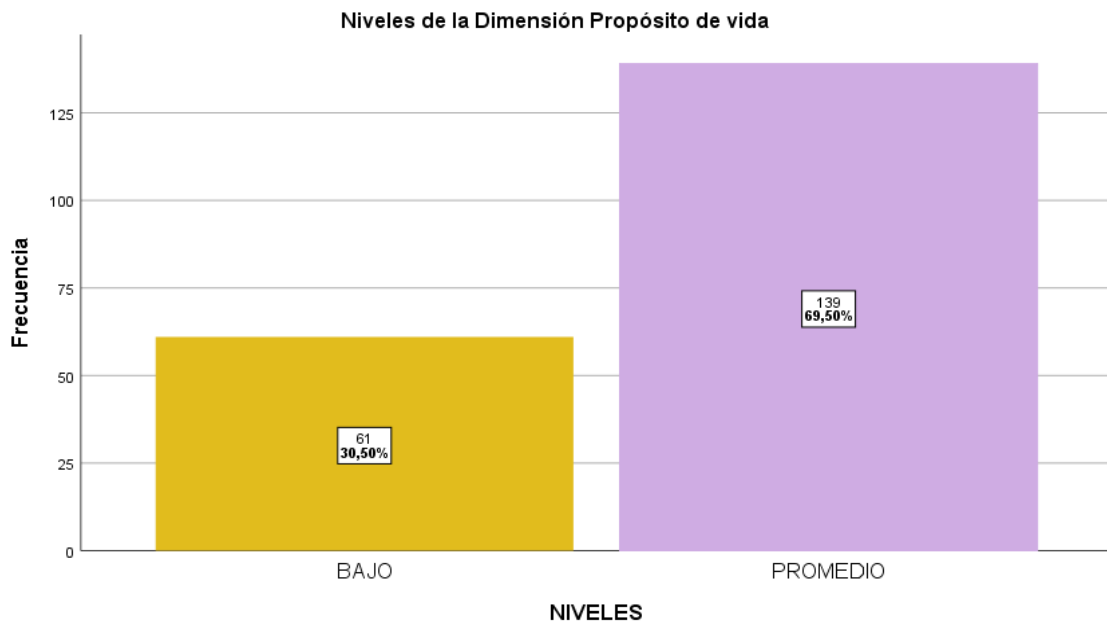
Tabla 10

Niveles de la dimensión propósito de la vida del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bajo	61	30,5
	Promedio	139	69,5
	Total	200	100,0

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 9



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 10 y figura 9, se muestran los niveles de la dimensión propósito de vida en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, en donde se puede observar que el nivel que más prevalece es el promedio con un 69.5%, seguido de un nivel bajo con un 30.5%. Se puede decir que en suma los participantes poseen motivaciones, metas u objetivos que desean alcanzar.

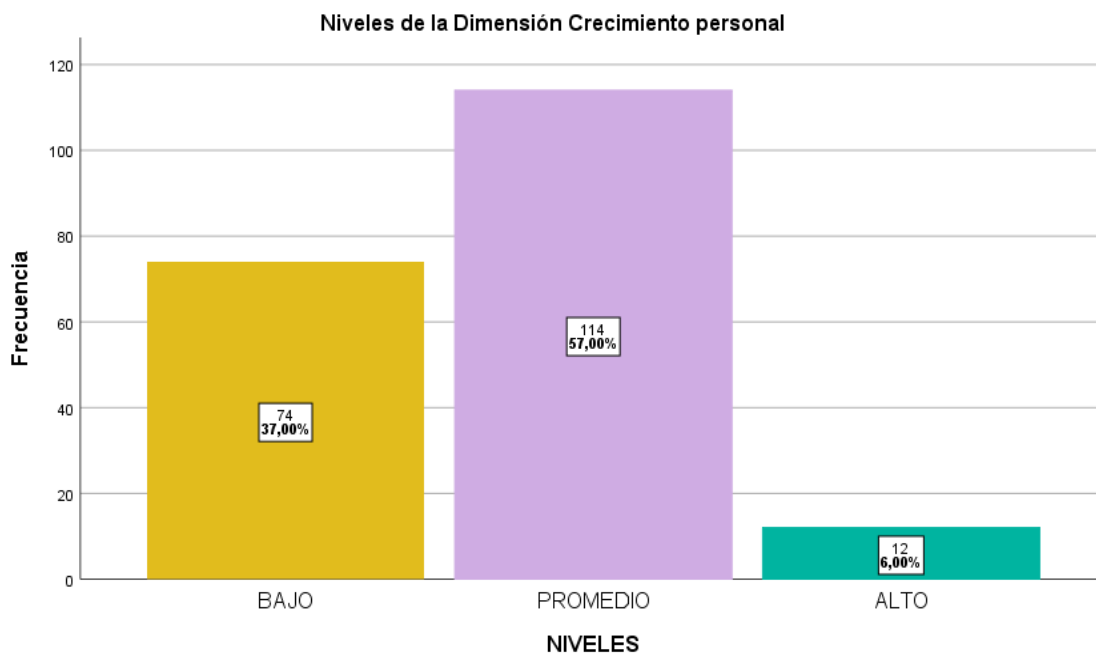
Tabla 11

Niveles de la dimensión crecimiento personal del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bajo	74	37,0
	Promedio	114	57,0
	Alto	12	6,0
	Total	200	100,0

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 10



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 11 y figura 10, se muestran los niveles de la dimensión propósito de vida del bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital

de Cajamarca, en donde el nivel que más prevalece es el promedio con un 69.5%, seguido de un nivel bajo con un 30.5%. Los resultados permiten inferir que existe personal que realizan acciones que le permitan sentir satisfacción laboral y que su lugar de trabajo en cierto modo permite que se desarrolle su potencial tanto personal como profesional.

5.1.3. Variable Estrategias de Afrontamiento al Estrés

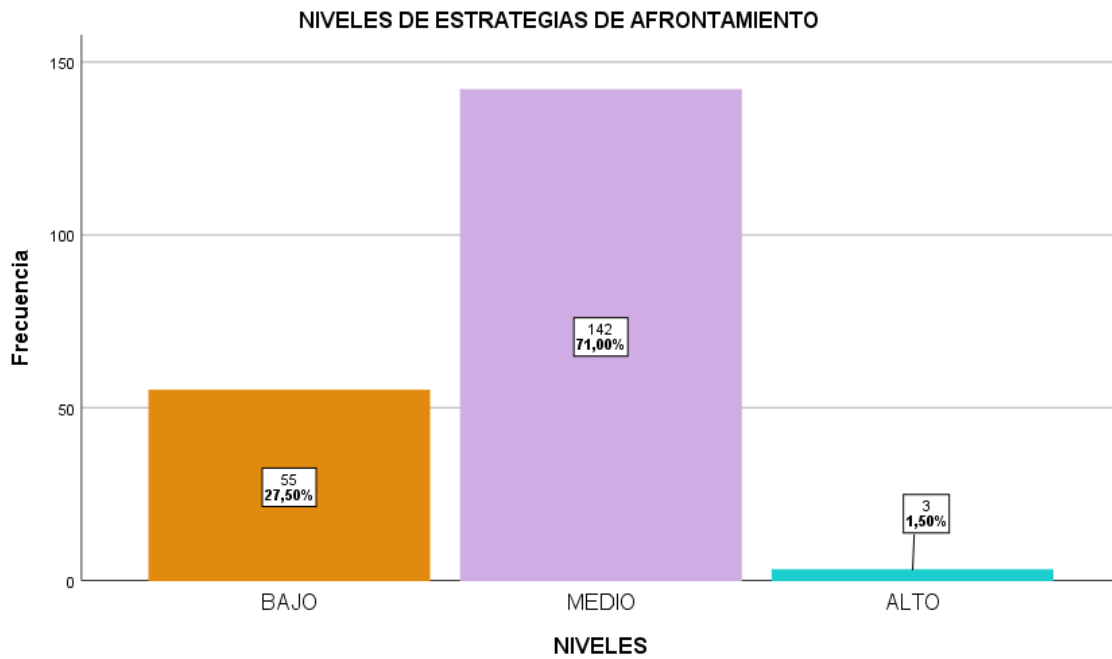
Tabla 12

Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	55	27,5
Medio	142	71,0
Alto	3	1,5
Total	200	100,0

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 11



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 12 y figura 11, se dan a conocer los niveles de estrategias de afrontamiento al estrés presente en el personal de salud, en donde 71% se posiciona en el nivel medio, el 1.5% en el alto; sin embargo, el 27.5% de los participantes poseen un nivel bajo de estrategias de afrontamiento. Los resultados nos indica que hay personal de salud que posee la capacidad para hacer frente a las circunstancias que generan estrés, sin embargo, existe personal que debe mejorar esa habilidad.

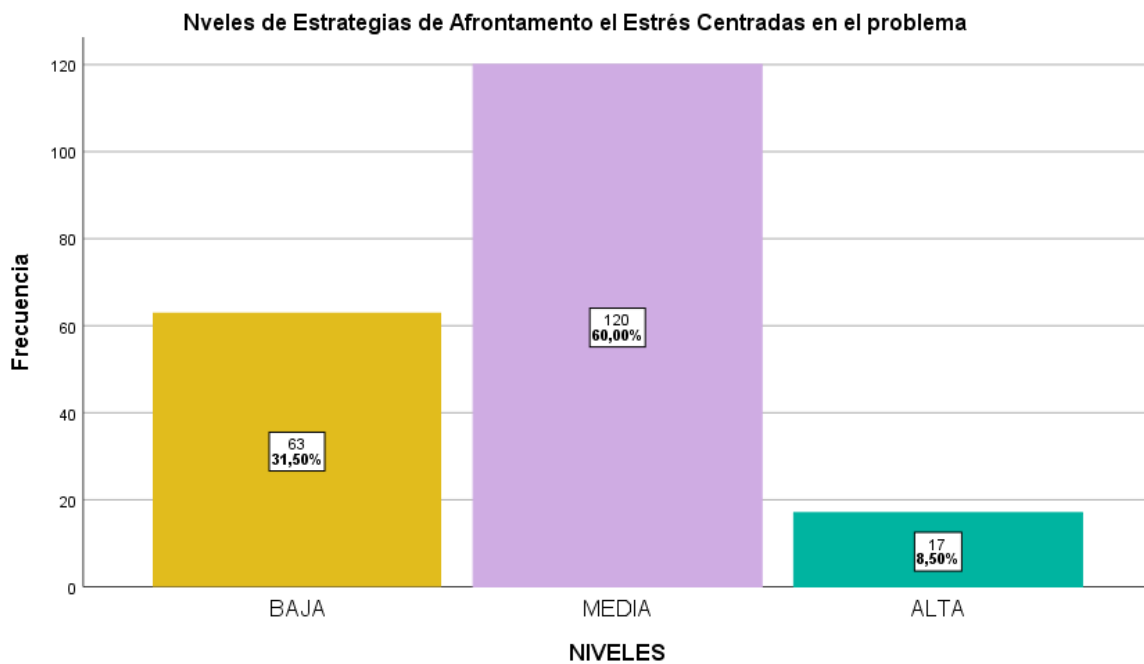
Tabla 13

Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Baja	63	31,5
	Media	120	60,0
	Alta	17	8,5
	Total	200	100,0

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 12



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 13 y figura 12, se exponen los niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema, en donde 60% de los

profesionales de la salud se ubica en un nivel medio, el 31.5% (nivel bajo); finalmente el 8.5% en un nivel alto. Lo que implica que en gran parte el personal evaluado suele modificar o alejarse de un entorno de estrés, tratando de darle una solución adecuada.

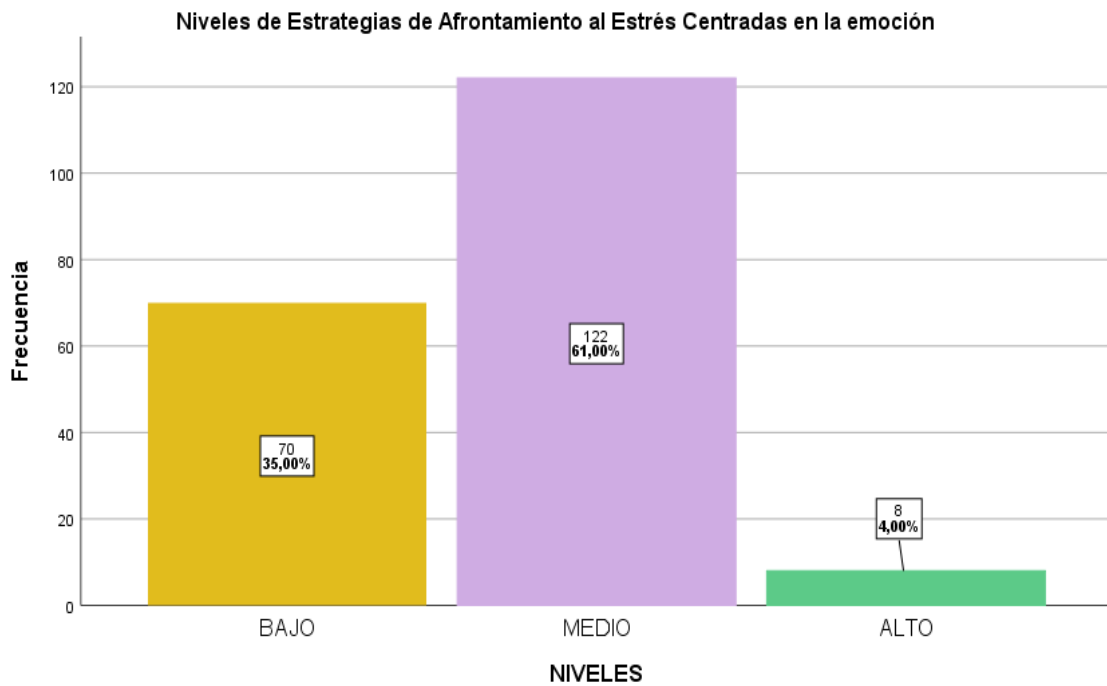
Tabla 14

Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		Frecuencia	Porcentaje
Niveles	Bajo	70	35,0
	Medio	122	61,0
	Alto	8	4,0
	Total	200	100,0

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 13



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 14 y figura 13, se muestran los niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción, en donde 61% se ubica en un nivel medio, el 35% en un nivel bajo; finalmente el 4% en un nivel alto. Es decir, existe personal de salud que suele gestionar condiciones que le provocan estrés a través de sus emociones tratando de cambiarlas desde sus pensamientos.

5.2. Presentación de resultados – Tablas cruzadas

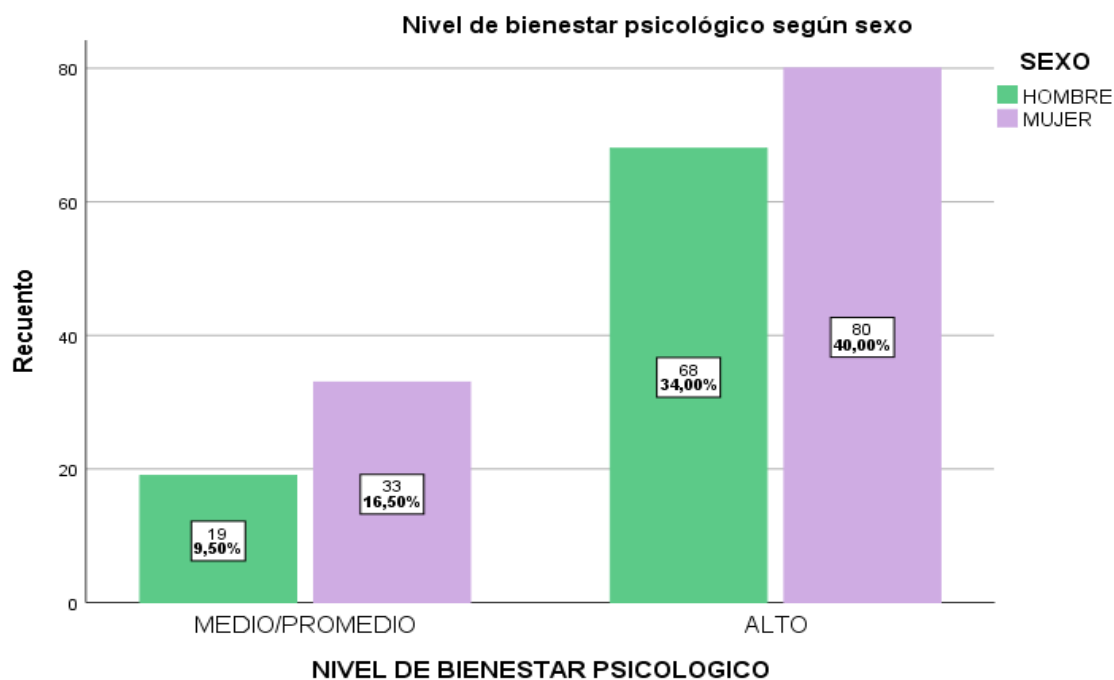
Tabla 15

Niveles de bienestar psicológico según sexo del personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		SEXO		
		Hombre	Mujer	Total
Nivel de Bienestar Psicológico	Medio/Promedio	19	33	52
	Alto	68	80	148
Total		87	113	200

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 14



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 15 y figura 14, relacionado a los niveles de bienestar psicológico según sexo, en donde se puede observar que el sexo femenino tiene mejor bienestar psicológico tanto en el nivel medio como en el alto con un 16.5% y 40% respectivamente, por otro lado, el sexo masculino presenta un porcentaje de 9.5% en el nivel medio y el 34% en el nivel alto.

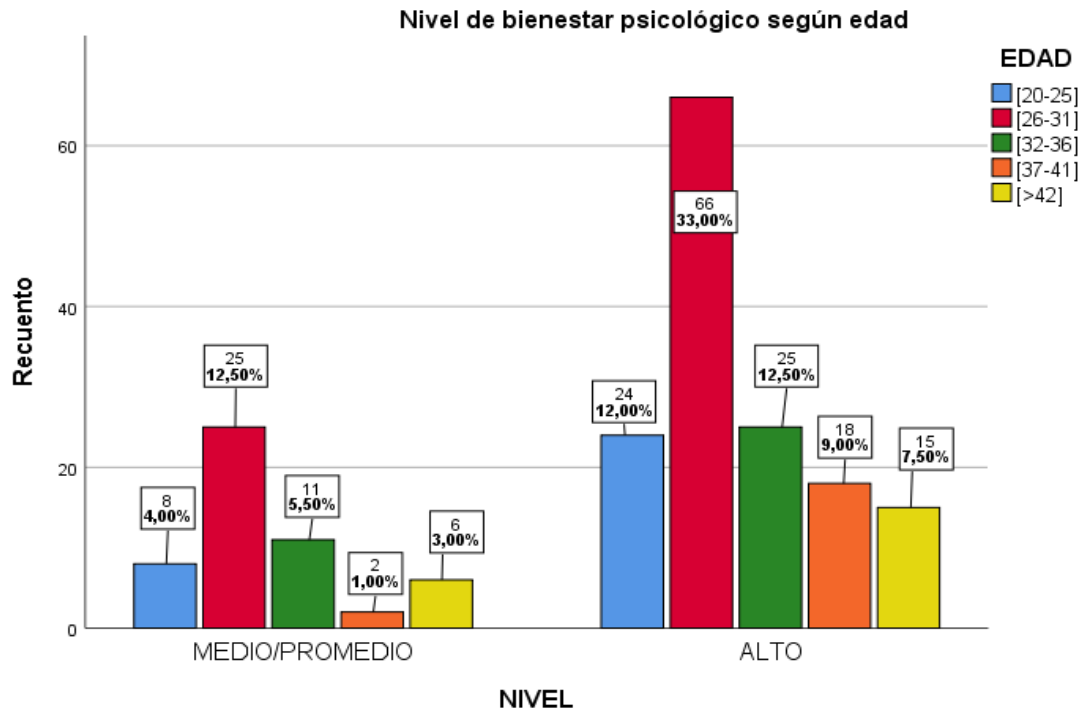
Tabla 16

Nivel de bienestar psicológico según rango edad del personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		EDAD					Total
		[20-25]	[26-31]	[32-36]	[37-41]	[>42]	
Nivel de Bienestar Psicológico	Medio/Promedio	8	25	11	2	6	52
	Alto	24	66	25	18	15	148
Total		32	91	36	20	21	200

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 15



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 16 y figura 15, se muestran los niveles de bienestar psicológico según rango de edad, en donde se puede observar que el rango de edad con mayor bienestar psicológico es el 26 a 31 años, quienes presentan un bienestar psicológico en nivel medio y alto con un 12.5% y 33% respectivamente, seguido del rango de edad 32 a 36 años.

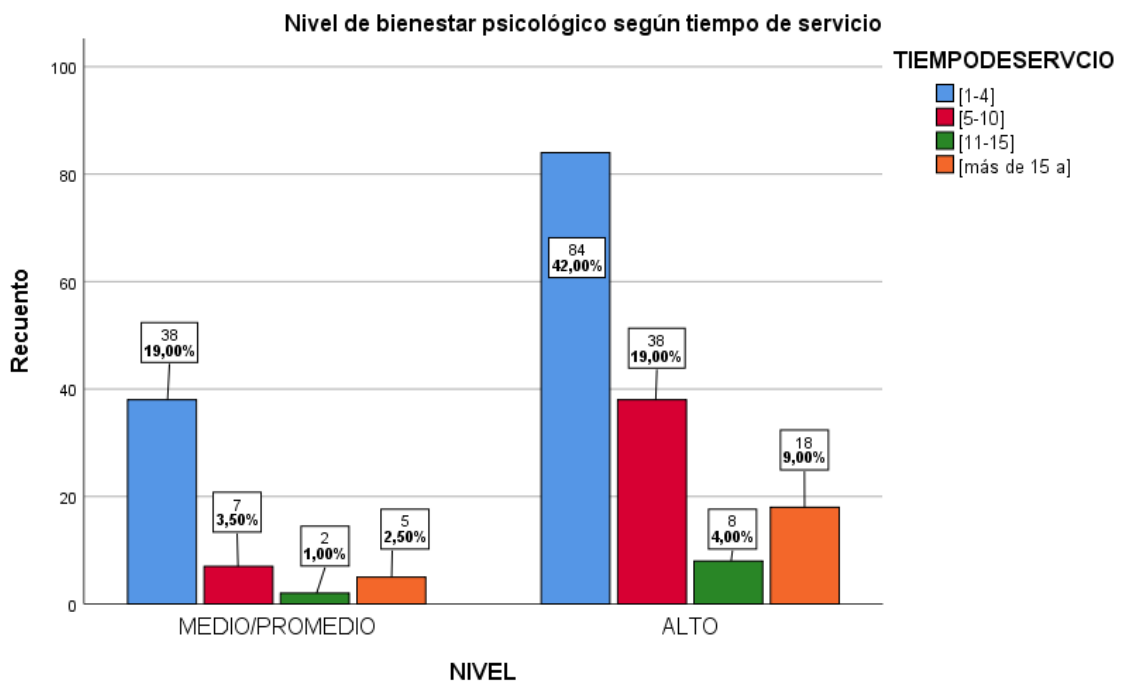
Tabla 17

Nivel de bienestar psicológico según tiempo de servicio del personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		Tiempo de Servicio				Total
		[1-4]	[5-10]	[11-15]	[más de 15 a]	
Bienestar Psicológico	Medio	38	7	2	5	52
	Alto	84	38	8	18	148
	Total	122	45	10	23	200

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 16



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 17 y figura 16, se presentan los niveles de bienestar psicológico según rango de tiempo de servicio, en donde se puede observar que el rango

de servicios prestados con mayor bienestar psicológico es el de 1 a 4 años, tanto en el nivel medio (19%) como en el alto (42%), seguido del rango 5 a 10 años quienes se ubican en el nivel medio (3.5%) y en el nivel alto (19%), seguido del rango de 15 años más en donde 2.5% se sitúan en el nivel medio y el 9% en el alto; finalmente el rango de servicios prestados con menos incidencia es el de 11 a 15 años en donde el 1% representa el nivel medio y el 4% el nivel alto.

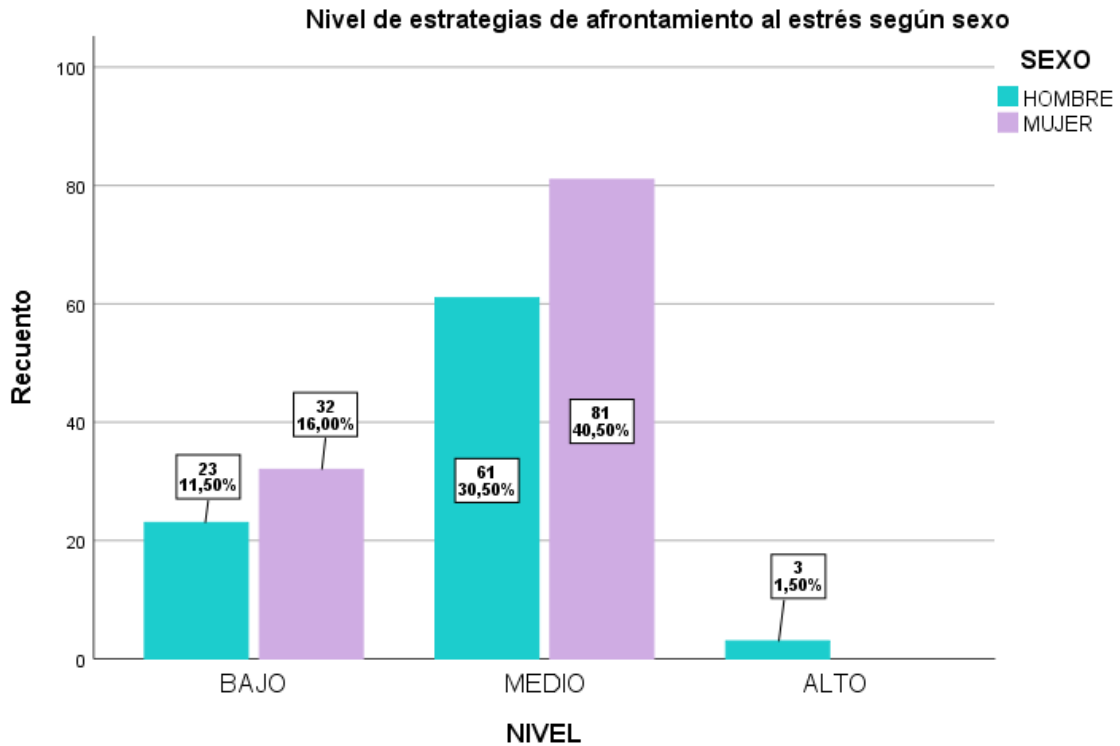
Tabla 18

Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés según sexo del personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		SEXO		
		Hombre	Mujer	Total
Nivel de Estrategias de afrontamiento al estrés	Bajo	23	32	55
	Medio	61	81	142
	Alto	3	0	3
Total		87	113	200

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 17



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 18 y figura 17, se muestra los niveles de estrategia de afrontamiento al estrés según sexo, en donde el nivel que predomina es el promedio en ambos sexos: femenino (40.5%) y masculino (30.5%), seguidamente tenemos el nivel bajo en el que el 16% corresponde al sexo femenino y el 11.5% al masculino; en cuanto al nivel alto solo está presente en el sexo masculino con 1.5%.

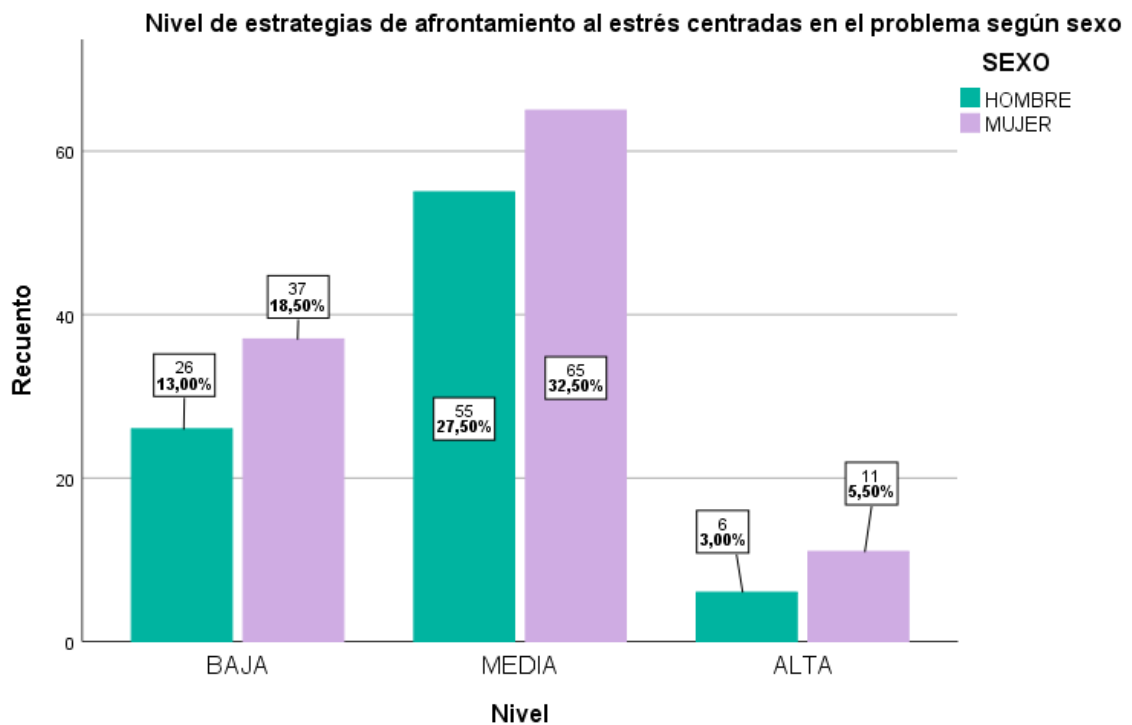
Tabla 19

Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema según sexo del personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		SEXO		Total
		Hombre	Mujer	
Niveles de Estrategias Centradas en el problema	Baja	26	37	63
	Media	55	65	120
	Alta	6	11	17
Total		87	113	200

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 18



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 19 y figura 18, se muestra los niveles de estrategia de afrontamiento al estrés centradas en el problema según sexo, en donde se visualiza que el

nivel que prevalece es el promedio con un 32.5% en el sexo femenino y un 27.5% en los varones, seguido del nivel bajo con un 18.5% (mujeres) y 13% (hombres), finalmente, en el nivel alto el 5.5% concierne al sexo femenino y el 3% al masculino.

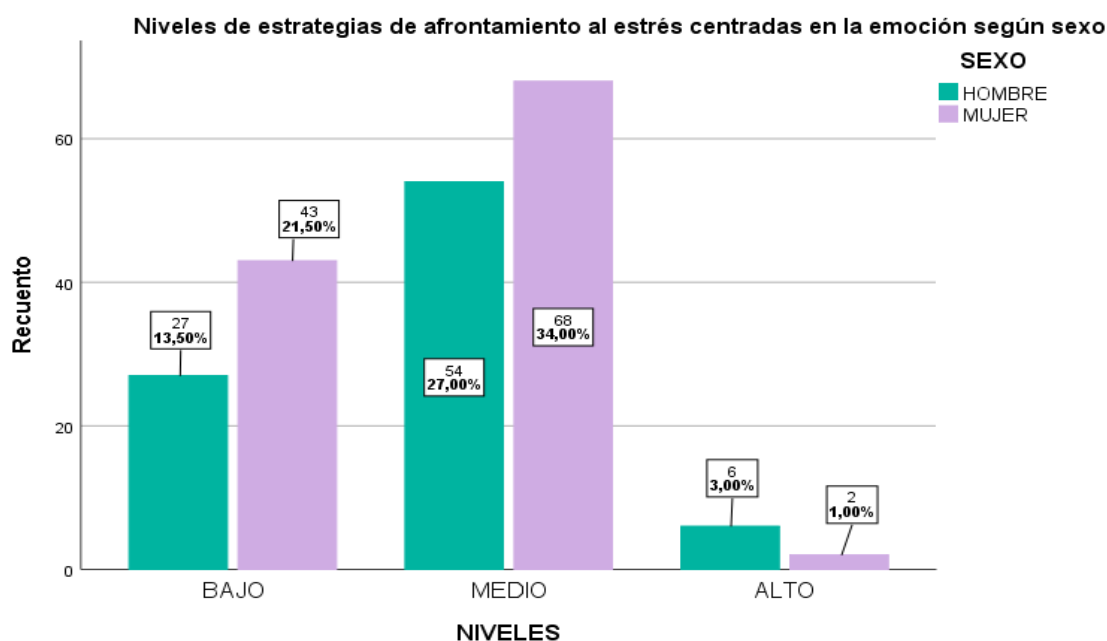
Tabla 20

Niveles de estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción según sexo del personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		SEXO		Total
		Hombre	Mujer	
Niveles de Estrategias	Bajo	27	43	70
Centradas en la emoción	Medio	54	68	122
	Alto	6	2	8
Total		87	113	200

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

Figura 19



Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla 20 y figura 19, se muestra los niveles de estrategia de afrontamiento al estrés centradas en la emoción según sexo, en donde se visualiza que el nivel que prevalece es el medio con un 34.0% en el sexo femenino y un 27.0% en los hombres, seguido del nivel bajo con un 21.5% (mujeres) y 13.5% (hombres), finalmente, en el nivel alto el 1.0% corresponde al sexo femenino y el 3% en el masculino.

5.3. Análisis descriptivo de resultados

Respecto al nivel bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022; se encontró que la mayoría de nuestros colaboradores se ubican en el nivel alto con un 49.0%, seguido de un nivel medio (37.0%), sin embargo, se logró identificar que existe un 14% de los participantes que poseen un nivel bajo de bienestar psicológico. En tanto, se reconoce que en gran parte los trabajadores de la salud han logrado desarrollar de manera individual conocer sus propios sentimientos siendo capaces de poder expresarlos después de haberlos reconocido, los cuales les permite mantener un equilibrio en su salud emocional; sin embargo, existe un porcentaje que tienen deficiencia de bienestar lo cual le genera malestar y desequilibrio de su estado emocional.

Sobre los niveles de estrategia frente al estrés que más prevalece en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022; se encontró que el 71% se ubica en un nivel medio, el 1.5% en el nivel alto; sin embargo, el

27.5% están dentro del nivel bajo. Lo que permite manifestar que en gran parte nuestros participantes poseen capacidades de enfrentarse a hechos o situaciones que los desestabilizan los cuales son manejadas y toleradas, para que posteriormente logren restablecer su tranquilidad y equilibrio individual.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis de resultados - Prueba de hipótesis

6.1.1. Prueba de normalidad

Planteamiento de hipótesis

H₀= Los datos de bienestar psicológico tienen una distribución normal.

H₁= Los datos de bienestar psicológico no tienen una distribución normal.

H₀= Los datos de estrategias de afrontamiento al estrés tienen una distribución normal.

H₁= Los datos de estrategias de afrontamiento al estrés no tienen una distribución normal.

H₀= Los datos de la dimensión centradas en el problema tienen una distribución normal.

H₁= Los datos de la dimensión centradas en el problema no tienen una distribución normal.

H₀= Los datos de la dimensión centradas en la emoción tienen una distribución normal.

H₁= Los datos de la dimensión centradas en la emoción no tienen una distribución normal.

Tabla 21

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Bienestar Psicológico	,320	200	,000
Estrategias de afrontamiento al estrés	,436	200	,000
D. Centradas en el problema	,343	200	,000
D. Centradas en la emoción	,332	200	,000

Fuente: Datos recogidos mediante instrumentos.

En la tabla respecto a la prueba de normalidad, se observa que en las variables así como en las dimensiones gl es $200 > 50$, en consecuencia se hace uso de la prueba de normalidad de *Kolmogorov-Smirnov*, por otro lado el p-valor de la variable bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento al estrés así como sus dimensiones centradas en el problema y centradas en la emoción es $.000 < .05$, por lo que se acepta la hipótesis alterna, es decir los datos no muestran una distribución normal, por lo que la prueba de hipótesis para la correlación que se usara es Rho de Spearman.

6.1.2. Prueba de hipótesis

H_1 = Existe relación significativa entre relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022.

H_0 = No existe relación significativa entre relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022.

A fin de establecer la relación se tuvo presente que el nivel de significancia $\alpha = 0.05$ o 0.01 que representa el 5% y 1% de error.

Estadística de la prueba: Rho de Spearman.

Toma de decisión:

- ✓ $p \geq 0.05$, no se rechaza la hipótesis nula.
- ✓ $p \leq 0.05$, se rechaza la hipótesis nula.

Tabla 22

Relación entre relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022.

			Bienestar Psicológico	Estrategias de afrontamiento al estrés.
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coefficiente de correlación	1,000	,614**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
	Estrategias de afrontamiento al estrés.	Coefficiente de correlación	,614**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

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

En la tabla 22 se estableció la correlación entre las variables bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés, presente en el personal de salud, usándose el estadístico de *Rho de Spearman*, encontrándose una relación positiva ($r=.614^{**}$) y significativa ($p=.000$) siendo este valor menor a $\alpha = 0.05$, en consecuencia refutamos la hipótesis nula, y se concluye que existe una moderada correlación positiva entre las variables de estudio, es decir a mejor bienestar psicológico mayores serán las herramientas de estrategias frente a situaciones estresantes.

Prueba de hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

H₁= Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

H₀= No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

Tabla 23

Relación entre relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

		Estrategias Centradas en el problema	
		Bienestar Psicológico	
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	1,000	,465**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	200
Estrategias Centradas en el problema		,465**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000
		N	200

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

En la tabla 23, se hizo uso del estadístico de *Rho de Spearman* para determinar la relación entre el bienestar psicológico y la estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema, encontrándose una correlación moderada ($r=.465^{**}$) y

significativa ($p=.000$), lo cual permite afirmar que aceptamos la hipótesis alterna y se rechaza la nula, es decir el bienestar psicológico permite hacer frente a las circunstancias estresantes cuando se centran en dar solución a las mismas.

Hipótesis específica 2

H1= Existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la emoción en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

H0= No existe relación significativa entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la emoción en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

Tabla 24

Relación entre relación entre el bienestar psicológico y la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la emoción en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.

			Bienestar Psicológico	Estrategias Centradas en la emoción
Rho de Spearman	Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	1,000	,294**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	200	200
	Estrategias Centradas en la emoción	Coeficiente de correlación	,294**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	200	200

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

En la tabla 24, para establecer la correlación entre el bienestar psicológico y la estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la emoción se usó el estadístico de *Rho de Spearman*, encontrándose una correlación baja ($r=.294^{**}$) y significativa ($p=.000$), aceptándose la hipótesis alterna y se rechaza la nula, es decir el bienestar psicológico permite hacer frente a las condiciones estresantes cuando existe la capacidad de controlar la emociones negativas presentes frente a situación que generan estrés.

VII. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

7.1. Comparación de los resultados con antecedentes

En cuanto a la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022, existe una relación positiva y significativa con un coeficiente de correlación $r=.614^{**}$ y el valor de significancia $p=.000$, valor que es menor a $\alpha = 0.05$, en tanto, lo cual implica que el bienestar psicológico contribuye a tener mejores herramientas para hacer frente a situaciones estresantes. Resultados que se asimilan al estudio de Harvey y sus colaboradores en el 2021 (10), realizado en Colombia contando con la participación de 201 concluyendo que bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento se asociación directa y significativa ($p= 0.02$). Por su parte, Alvarado, 2022 (13) Perú en su estudio en donde participaron 85 profesionales de salud, encontró una correlación alta y significativa entre las el bienestar psicológico y el bienestar psicológico ($r = 0.822$, $p= 0.039$). Lo que quiere decir que mientras mejor bienestar psicológico posea el individuo mejor hará frente a

las diferentes vicisitudes de la vida que se le presenten, pues contara con las estrategias o herramientas para contrarrestarlas. En este sentido, Figuera y otros 2005, afirman que tener adecuadas estrategias de afrontamiento depende del nivel de bienestar que posea el individuo, ello debido a que mientras mayores sean las emociones positivas y recursos psicológicos que tenga, mejor capacidad y manejo tendrá respecto a hechos, situaciones y eventos estresantes que se le presenten, contrariamente pasa si el individuo no posee un adecuado bienestar psicológico pues tendrá tendencia a emplear estrategias de afrontamiento al estrés de tipo pasivas las cuales son disfuncionales.

En cuanto al bienestar psicológico, Marín y Mendoza 2021 (17), encontrando entre sus los resultados que el 62% de sus participantes poseían un nivel alto de bienestar psicológico, asimismo el 22% un nivel medio y el 16% un nivel bajo. Por otro lado, el estudio de Cabrera, 2017 (16), difiere de nuestros resultados ya que halló en sus resultados que el 52.8% de sus participantes se ubicaban en un nivel medio respecto a bienestar psicológico. De igual modo, Paredes y Hacha, en el 2020 (14), en su investigación respecto a bienestar psicológico encontró que el 32.9% se ubican en un nivel bajo, el 24.3% (nivel normal alto) y el 12.9% (nivel alto). Lo antes descrito, nos da entender que a pesar que existe personal que tienen un adecuado bienestar psicológico existe un porcentaje moderado que no posee dicho bienestar, lo que implica que el personal viene atravesando por un incremento de estrés y/o ansiedad debido a

factores personales, laborales, familiares entre otros que no le permiten un adecuado desenvolvimiento. En este contexto, García (20) refiere que el bienestar psicológico es el resultante entre la capacidad que posee el ser humano para afrontar situaciones que le generan estrés, en tanto un nivel alto de bienestar mejor se afrontan las demandas y desafíos.

En cuanto a estrategias de afrontamiento al estrés, Ramírez (2019) (11), encontró que los participantes en cuanto a resolución de problemas se ubicaban en un nivel bajo (57.9%), sin embargo en la expresión emocional el 46.3% se ubicaban en un nivel medio así como en el apoyo social el 53.7% (nivel medio). Por su parte, Aguirre 2017 (12) afirma que las estrategias de afrontamiento, las que están centradas u orientadas al problema el 66.7 % son más usadas por sus participantes. Del mismo modo Cabrera, 2017 (16), sobre las estrategias de afrontamiento sostiene que el 45.5% por razones instrumentales usa la estrategia búsqueda de apoyo social, el 61.3% por razones emocionales la estrategia búsqueda de apoyo social y el 84.2% estrategia de desentendimiento mental. En este contexto, Lazarus (28) afirma que las estrategias de afrontamiento, vienen a ser el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales, que la persona usa cuando se encuentra frente a situaciones que le generan estrés y que trata de controlar.

En respecto a la relación entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema y en la

emoción en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022; se hizo uso del estadístico de Rho de Spearman, encontrándose una correlación moderada y significativa ($r=.465$, $p=.000$) y una correlación baja y significativa ($r=.294^{**}$, $p=.000$) respectivamente. Resultado que guarda relación con el estudio de Tacca D y Tacca A 2019 (15) quienes concluyeron que la estrategia centrada en el problema se relacionan con el bienestar psicológico en grado moderado y significativamente ($r= 0.56$, $p= 0.001$) y la estrategia centrada en emociones se relacionan con el bienestar psicológico ($r= 0.50$, $p=0.001$). Por otro lado, los resultados de Marín y Mendoza 2021 (17), difieren del nuestro, ya que ellos encontraron que el bienestar psicológico se relaciona con las estrategias centradas en emociones en un grado de buena correlación ($r=0.875$).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El análisis de los resultados conforme a nuestras hipótesis y los objetivos permite concluir que:

- Estadísticamente existe una moderada correlación significativa y positiva entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés presente en personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.
- En cuanto al nivel de bienestar psicológico que más prevalece en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022, es el nivel alto.
- Respecto al nivel de estrategias de afrontamiento al estrés presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022 es el nivel moderado.
- Existe relación positiva en grado moderado y significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.
- Existe relación positiva en grado bajo y significativa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en la emoción.

Recomendaciones

- A las autoridades del hospital a través del área de psicología implemente el desarrollo de actividades como sesiones o programas de intervención que contribuyan al bienestar emocional y psicológico del personal que labora en dicho nosocomio.

- Al personal de salud, que se ubica en los niveles bajos tanto en bienestar como en estrategias de afrontamiento, se sugiere que asistan al área de psicología del Hospital que laboran a fin de canalizar las problemáticas que vienen afrontando que terminan por generar un desequilibrio psicológico y emocional.
- Se sugiere realizar talleres que contribuyan a la cohesión y buenas relaciones interpersonales entre el personal de salud. Asimismo, brindar estrategias de afrontamiento al estrés al personal de salud a fin de mejoren la capacidad de hacer frente a situaciones que terminan afectan el bienestar psicológico.
- A futuros estudiantes o investigadores abarquen instituciones de salud privada a fin de ampliar los conocimientos, así como identificar que trabajadores de atención en salud poseen mejores estrategias y bienestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. García J. Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. EN-CLAVES del pensamiento [Internet]. 2014;8(16):13-29. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/enclav/v8n16/1870-879X-enclav-8-16-00013.pdf>
2. Páramo M, Straniero C, García C, Torrecilla N, Escalante E. Bienestar psicológico, estilos de personalidad y objetivos de la vida en estudiantes universitarios. 2012;10(1):7-21.
3. Amarís M, Madariaga C, Valle M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Line. 2013;30(1):123-45.
4. Uribe A, Ramos I, Villamil I, Palacio J. La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. PSICOGENTE [Internet]. 18 de junio de 2018 [citado 18 de agosto de 2022];21(40). Disponible en: <http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/3082>
5. OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud. Estudio advierte sobre elevados niveles de depresión y pensamientos suicidas en personal de salud de América Latina durante la pandemia. [Internet]. [citado 15 de agosto de 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/13-1-2022-estudio-advierte-sobre-elevados-niveles-depresion-pensamientos-suicidas-personal>
6. Lozano A. Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. Rev Neuropsiquiatr [Internet]. 11 de abril de 2020 [citado 26 de agosto de 2022];83(1):51-6. Disponible en: <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3687>
7. Bahamón M, Alarcón Y, Cudris L, Trejos A, Campo L. Bienestar psicológico en adolescentes colombianos. 2019;38(5):519-23. Disponible en: https://revistaavft.com/images/revistas/2019/avft_5_2019/2_bienestar_psicologico.pdf
8. Salgado J, Leria F. Estrategias de afrontamiento al estrés y síntomas patológicos en universitarios ante un desastre socio natural de aluvión de barro. Acta Colomb Psicol [Internet]. 2018 [citado 13 de agosto de 2022];21(1):170-95. Disponible en: http://editorial.ucatolica.edu.co/ojsucatolica/revistas_ucatolica/index.php/acta-colombiana-psicologia/article/view/1396
9. Neciosup L. Estrés y estrategias de afrontamiento de enfermeras de atención en el área Covid - 19, Hospital Privado del Perú - Piura, 2022. [Piura, Perú.]: Universidad Nacional de Piura; 2022.

10. Harvey J, Obando L, Hernández K, Cruz E. Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. Univ Salud [Internet]. 1 de septiembre de 2021 [citado 6 de agosto de 2022];23(3):207-16. Disponible en: <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/6206>
11. Ramírez S. Síndrome de desgaste profesional y su influencia en las estrategias de afrontamiento en profesionales de la salud que laboran en los centros de salud del distrito 18DO. [Internet]. [Ambato, Ecuador.]: Universidad Técnica de Ambato; 2019. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/29230/2/TESIS-DEFINITIVA%20SILVIA%20RAMIREZ.pdf>
12. Aguirre V. Estrategias de Afrontamiento ante el Estrés Laboral en personal de Enfermería de una Unidad de Cuidados Intensivos de la ciudad de Armenia, Quindío en el año 2016. [Internet]. [Santiago de Chile]: Universidad Andrés Bello; 2016. Disponible en: https://repository.unab.edu.co/bitstream/handle/20.500.12749/7362/2016_Tesis_Vanessa_Andrea_Aguirre_Galvis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Alvarado J. 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 2021. [Tacna, Perú.]: Universidad Privada de Tacna; 2022.
14. Paredes L, Hacha M. Estrategias de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de primer año académico de psicología, de una universidad estatal de Arequipa. [Internet]. [Arequipa, Perú.]: Universidad Nacional de San Agustín Arequipa; 2020. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12773/11539/PSpahulm%26hahume.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Tacca D, Tacca A. Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. 2019;21(1):20. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf
16. Cabrera S. Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en usuarios de un puesto de salud del distrito Nuevo Chimbote. [Internet]. [Nuevo Chimbote - Perú]: Universidad César Vallejo; 2017. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/400/cabrera_ss.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Marín Y, Mendoza M. Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en los en los estudiantes de una Universidad Pública de Cajamarca, 2021 [Internet]. [Cajamarca, Perú]: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrel; 2021. Disponible en: <http://repositorio.upagu.edu.pe/bitstream/handle/UPAGU/1809/MARIN%2C%20Y%20y%20MENDOZA%2C%20M%20%282021%29%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

18. Chilón S. Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en el personal del servicio gineco-obstetricia del Hospital Regional de Cajamarca durante la pandemia COVID - 19, mayo-diciembre 2020. [Cajamarca, Perú]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2021.
19. Castro A. El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. 3 [Internet]. 2009;66(23):30. Disponible en: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:W0jvIxGGP1UJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3098202.pdf&cd=4&hl=es&ct=clnk&gl=pe>
20. García C. El bienestar psicológico: dimensión subjetiva de la calidad de vida. 2005;8(2):20. Disponible en: <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/19260/18262>
21. Oré J. Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de u penal del Callao. [Lima, Perú.]: Universidad San Martín de Porras; 2020.
22. Mayordomo T, Sales A, Satorres E, Meléndez J. Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. Pensam Psicológico [Internet]. 3 de agosto de 2016 [citado 24 de septiembre de 2022];14(2):12. Disponible en: <http://revistas.javerianacali.edu.co/index.php/pensamientopsicologico/article/view/1233>
23. García M, Aguilar A, García M. Bienestar psicológico y burnout en personal de salud durante la pandemia de COVID-19. Escr Psicol - Psychol Writ [Internet]. 4 de diciembre de 2021 [citado 8 de octubre de 2022];14(2):96-106. Disponible en: <https://revistas.uma.es/index.php/espsi/article/view/13618>
24. Neyra G, Delgado R, Sotomayor A, Pauccara N. Salud mental, bienestar psicológico y estrés en personal de salud en el contexto de la COVID-19. Rev Psicol [Internet]. 21 de octubre de 2021 [citado 8 de octubre de 2022];11(1):189-205. Disponible en: <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1367>
25. Sierra E. El concepto de estrategia como fundamento de la planeación estratégica. Pensam Gest [Internet]. 2013 [citado 24 de septiembre de 2022];(35):152-81. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64629832007>
26. Macías M, Orozco C, Amarís M, Zambrano J. Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. Line. 2013; 30:24.
27. Castaño E. Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. Int J Psychol [Internet]. 2010;10(2):14. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>

28. Ruiz S, Valencia N, Ortega J. Condiciones de vida y estrategias de afrontamiento de las mujeres con cáncer de mama en Córdoba, Colombia. 2020;36(1):10.
29. Polanco J. Adaptación del inventario de afrontamiento COPE en adultos pertenecientes a la población económicamente activa de Lima Metropolitana [Internet]. Universidad de Lima; 2019 [citado 24 de septiembre de 2022]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12724/9994>
30. International Federation of Gynecology and Obstetrics. Nueva definición de personal de salud calificado [Internet]. Figo. [citado 8 de octubre de 2022]. Disponible en: <https://www.figo.org/es/news/nueva-definicion-de-personal-de-salud-calificado>
31. Nieto N. Tipos de investigación. :4. Disponible en: <http://repositorio.usdg.edu.pe/bitstream/USDG/34/1/Tipos-de-Investigacion.pdf>
32. Hernández R, Fernández C. Metodología de la investigación. Sexta edición. Baptista Lucio P, editor. México D.F.: McGraw-Hill Education; 2014.
33. Sánchez M. Bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una institución educativa de Cajamarca. [Cajamarca, Perú]: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2019.
34. Casas J, Repullo J, Donado J. La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). Aten Primaria [Internet]. 2003 [citado 8 de octubre de 2022];31(8):527-38. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0212656703707288>
35. Crisólogo G, Idrogo K. Estrategias de afrontamiento al estrés utilizadas en estudiantes de un Instituto de Educación Superior de la ciudad de Cajamarca. [Cajamarca, Perú.]: Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo; 2019.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA LÓGICA					
TÍTULO: “Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de hospital de Cajamarca, 2022” ESTUDIANTES: <ul style="list-style-type: none"> - Bardales Mendoza Rocio - Silva Velásquez Mari Carmen 					
PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022?	Establecer la relación entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022.	Existe relación significativa y directa entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022.	Variable 1 Bienestar Psicológico	<ul style="list-style-type: none"> - Autoaceptación - Relaciones positivas con los demás - Autonomía - Dominio del entorno - Propósito de vida 	Enfoque: Cuantitativo
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS			Tipo: Básica descriptiva
					Nivel de estudio: Correlacional

<p>Problema Específico 1</p> <p>- ¿Cuál es el nivel bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022?</p> <p>-</p>	<p>Objetivo Específico 1:</p> <p>Determinar el nivel bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.</p>	<p>Hipótesis Específica 1:</p> <p>Existe un nivel alto de bienestar psicológico presente en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.</p>			<p>Diseño:</p> <p>No experimental.</p> <p>De corte transversal</p> <p>Población</p> <p>416 profesionales de la salud de un hospital.</p> <p>Muestra</p> <p>200 trabajadores de la salud.</p> <p>Técnicas e instrumentos de recolección de información</p> <p>Técnica: Encuesta</p>
<p>Problema Específico 2</p> <p>- ¿Cuál es el tipo de estrategia frente al estrés que más prevalece en el personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022?</p> <p>-</p>	<p>Objetivo Específico 2:</p> <p>Determinar el nivel de estrategia frente al estrés que más prevalece en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.</p>	<p>Hipótesis Específica 2:</p> <p>Existe un nivel alto de estrategias de afrontamiento al estrés en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.</p>			
<p>Problema Específico 3</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema en el personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022?</p> <p>-</p>	<p>Objetivo Específico 3:</p> <p>Establecer la relación entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.</p>	<p>Hipótesis Específica 3:</p> <p>Existe relación significativa entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en el problema en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.</p>	<p>Variable 2</p> <p>Estrategias de afrontamiento al estrés</p>	<p>- Centradas en el problema</p> <p>- Centradas en la emoción</p>	

<p>Problema Específico 4</p> <p>- ¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la emoción en el personal de salud de un hospital de Cajamarca 2022?</p>	<p>Objetivo Específico 4:</p> <p>Establecer la relación entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la emoción en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.</p>	<p>Hipótesis Específica 4</p> <p>Existe relación entre el bienestar psicológico con la dimensión estrategia de afrontamiento al estrés centrada en la emoción en el personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.</p>			<p>Instrumentos</p> <p>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995).</p> <p>Escala de Afrontamiento BriefCope 28, de Caver (1997).</p> <p>Técnica de análisis de datos,</p> <p>Se utilizó el Programa Excel para baseado de datos y el Programa Estadístico SPSSV 25 para análisis de información.</p>
--	--	---	--	--	---

Anexo 2: Matriz de Operacionalización de variables.

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 1 -								
TÍTULO: Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de un hospital de Cajamarca, 2022.								
VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº DE ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Bienestar Psicológico	Cuantitativa	Para Ryff el bienestar psicológico viene a ser el "desarrollo de capacidades y el crecimiento personal, donde el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo" (33).	La variable bienestar psicológico se mide a través de 6 dimensiones, para ello se hizo uso de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff (1995), constituida por 32 ítems, que de manera general miden el bienestar psicológico.	Autoaceptación	- Actitud positiva.	1, 7, 12, 16, 22, 28	Bajo Promedio Alto	≥17 – Bajo. 18 a 22 – Promedio 23 a + - Alto
				"Relaciones positivas con los demás"	- Capacidad de tener adecuadas relaciones interpersonales.	2, 8, 13, 23, 29	Bajo Promedio Alto	≥14 – Bajo. 15 a 18 – Promedio 19 a + - Alto
				Autonomía	- Independencia e individualismo. - Respeto a los demás.	3, 4, 9, 18, 24	Bajo Promedio Alto	≥11 – Bajo 12 a 16 – Promedio 17 a + - Alto
				Dominio del entorno	- Capacidad de generar un ambiente positivo y adecuado.	5, 10, 14, 19, 25, 32	Bajo Promedio Alto	≥14 – Bajo. 15 a 18 – Promedio 19 a + - Alto
				Propósito de vida	- Cumplimiento de metas y objetivos. - Sentimientos de productividad.	6, 11, 15, 20, 26	Bajo Promedio Alto	≥14 – Bajo. 15 a 18 – Promedio 19 a + - Alto
				Crecimiento personal	- Desarrollo de potencial. - Apertura a la experiencia.	17, 21, 27, 30, 31	Bajo Promedio Alto	≥14 – Bajo. 15 a 18 – Promedio 19 a + - "Alto

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 2-

VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº DE ÍTEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
Estrategias de afrontamiento al estrés	Cuantitativa	Son "esfuerzos cognitivos y conductuales que son utilizados por los individuos para hacer frente a situaciones estresantes" las cuales se quieren controlar (28).	La variable "estrategias de afrontamiento al estrés" se operacionalizo mediante dos dimensiones, para ello se hizo uso de la "Escala de Afrontamiento BriefCope 28", de Caver (1997), la cual cuenta con 28 ítems.	Centradas en el problema	<ul style="list-style-type: none"> - La persona se centra en analizar la situación. - Evalúa y selecciona la mejor opción para restaurar su bienestar. 	2, 7, 14, 25, 12, 17, 18, 28, 20, 24, 5, 16, 10 y 23.	Bajo Promedio Alto	≥18 – Bajo. 19 a 26 – Medio 26 a + - Alto
				Centradas en la emoción	<ul style="list-style-type: none"> - Concentra su esfuerzo en el manejo de propias emociones. - Búsqueda del equilibrio emocional. 	6, 15, 1, 19, 3, 8, 22, 27, 4 y 11.	Bajo Promedio Alto	>12 – Bajo. 13 a 19 – Medio 20 a + - Alto

Anexo 3: Instrumentos de medición.

**ESCALA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO
SPWB_LS**

La presente encuesta tiene como objetivo medir el nivel de bienestar psicológico, se les solicita muy cordialmente marcar con una X sobre la opción que consideres se ajusta a tu persona, como se ve en el ejemplo siguiente. Recuerda, no existe respuestas correctas ni incorrectas, en caso de que tenga alguna duda consúltelo con el evaluador.

Ejemplo

Llego temprano al colegio	<i>Siempre</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>nunca</i>
---------------------------	----------------	--------------------------------	-------------------	--------------

SEXO masculino femenino **EDAD:** _____ años

Tiempo de servicios prestados en la institución: _____

<u>N°</u>	ITEMS	<i>Siempre</i>	<i>Casi siempre</i>	<i>Casi Nunca</i>	<i>Nunca</i>
1	"Por las cosas que me ha tocado vivir pienso que mi vida es muy buena"				
2	Me siento solo(a) al no tener amigos íntimos o de confianza con quienes compartir mis emociones.				
3	Soy capaz de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a la mayoría de la gente.				
4	Me preocupa saber que piensan los demás frente a las decisiones que tomo en la vida.				
5	Me resulta difícil hacer que mi vida se desarrolle según lo que espero obtener.				
6	Planifico las acciones que me brindaran las cosas que espero de la vida				
7	Me siento seguro(a) de lo que soy				

8	No tengo quien me escuche cuando necesito hablar de las cosas que me preocupan o me generan dudas.				
9	Estoy pendiente en saber cómo me evalúan los demás.				
10	Soy capaz de tomar las decisiones necesarias para vivir según mis deseos				
11	Me esfuerzo para realizar los proyectos que me he propuesto para mi vida				
12	Son numerosas las cosas que me incomodan de mí mismo(a).				
13	Siento que las personas que aprecio me brindan cosas muy valiosas.				
14	La forma como estoy viviendo responde a las decisiones que he tomado en mi vida.				
15	Evalúo las cosas que he realizado en el pasado y realizaré en el futuro.				
16	Me agrada gran parte de mi forma de ser.				
17	Siento que me estoy desarrollando como persona.				
18	Confío en mis opiniones, incluso si son contrarias a los de la mayoría.				
19	Las exigencias de la vida diaria me generan gran malestar.				
20	Tengo claro cuál es mi objetivo y metas en la vida.				
21	Siento que me estoy conociendo cada vez mejor.				
22	Me siento inconforme conmigo mismo(a) por carecer de éxito en algunos asuntos de la vida.				
23	Cuento con personas que me brindan su confianza.				
24	Me es difícil expresar mis opiniones en temas donde las personas no se ponen de acuerdo.				
25	Soy bueno(a) manejando mis responsabilidades de la vida diaria.				
26	Tengo dificultad en precisar lo que quiero conseguir en la vida.				
27	Dejo de realizar los cambios necesarios para mejorar mi vida.				

28	Me siento orgulloso(a) de mí mismo (a).				
29	Mis amigos(as) saben que pueden confiar en mí.				
30	Pienso que realmente no estoy mejorando como persona.				
31	Mi vida ha sido un proceso continuo de cambio y crecimiento personal.				
32	Hago los cambios necesarios cuando siento que mi vida se vuelve insatisfactoria.				

ESCALA DE AFRONTAMIENTO BRIEFCOPE 28

A continuación, encontrará una serie de preguntas de la manera en que afronta los problemas que surgen en el acontecer diario. Para ello debe marcar de manera precisa en el casillero que se asemeje con sus sentimientos respecto al afrontamiento de problemas.

ITEMS	Nunca	A veces	A menudo	Siempre
1. Intento conseguir que alguien me ayude o me aconseje sobre lo que debo hacer.				
2. Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.				
3. Acepto lo que está sucediendo en realidad.				
4. Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.				
5. Me digo a mí mismo "esto no es real".				
6. Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.				
7. Hago bromas sobre ello.				
8. Me critico a mí mismo.				
9. Consigo apoyo emocional de otros.				
10. Tomo medidas para intentar que la situación mejore.				
11. Renuncio a tratar de ocuparme de ello.				
12. Digo cosas para dar rienda suelta a los sentimientos desagradables.				
13. Me niego a creer que haya sucedido.				

14. Intento ver la situación de manera positiva.				
15. Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.				
16. Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.				
17. Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.				
18. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
19. Me río de la situación.				
20. Rezo o medito.				
21. Aprendo a vivir con ello.				
22. Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o salir a pasear.				
23. Expreso mis sentimientos que me generan malestar.				
24. Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.				
25. Renuncio al intento de hacer frente al problema.				
26. Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.				
27. Me culpabilizo de lo que ha sucedido.				
28. Acudo a que otras personas me ayuden o aconsejen.				

Anexo 4: Ficha de validación de instrumentos de validación

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de una clínica de Cajamarca, 2022"

Nombre del Experto: MG. Joel Figueroa Quiñones

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	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	SI	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	SI	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	SI	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	SI	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	SI	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	SI	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	SI	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	SI	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	SI	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Correcto.



Nombre: Mg. Joel Figueroa Quiñones
No. DNI: 77350466

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

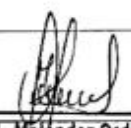
Título de la Investigación: **"Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de una clínica de Cajamarca, 2022"**

Nombre del Experto: Psicóloga Roxana Meléndez Ordaz

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	Sí	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Sí	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Sí	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Sí	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Sí	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Sí	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Sí	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Sí	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Sí	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Sí	

III. OBSERVACIONES GENERALES



Nombre: Roxana L. Meléndez Ordaz
No. DNI: Psicóloga
C.P.P. 35052

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: "Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de una clínica de Cajamarca, 2022"

Nombre del Experto: ING. María De Los Ángeles Camacho Gutiérrez

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 técnicos 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

Las preguntas según sus ítems se encuentran bien redactadas y son entendibles.


MARÍA DE LOS ÁNGELES CAMACHO GUTIÉRREZ
Ingeniera Industrial
Reg. CIP. N° 262178

Nombre: Ing. María de los Angeles Camacho Gutiérrez
No. DNI: 72874952

Anexo 5: Escala de valoración del instrumento

Escala de valoración de bienestar psicológico

	Nivel	Rango
Bienestar	Bajo	Menor a 55
psicológico	Medio/promedio	56 - 83
	Alto	84 -124

Escala de valoración de estrategias de afrontamiento al estrés

	Nivel	Rango
Estrategias de	Bajo	Menor a 36
afrontamiento al estrés	Medio/promedio	37- 64
	Alto	65 - 90

Anexo 7: Documentos Administrativos

CARTA DE ACEPTACION DE LA INSTITUCION

SOLICITA: AUTORIZACIÓN PARA LA
APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS
PARA TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN.

SEÑOR DR. PEDRO CRUZADO PUENTE DIRECTOR REGIONAL DE SALUD
CAJAMARCA.

CON ATENCION: DRA. ROCIO PORTAL VASQUEZ – DIRECTORA DE SALUD DE
LAS PERSONAS.


Yo, Bardales Mendoza Rocio (Silva Velásquez Mari Carmen, identificada con DNI N°
77053597 / 71853050, quienes actualmente ostenta el grado de bachillera de
enfermería y en calidad de tesis, ante Ud., con el debido respeto nos presentamos
y exponemos:

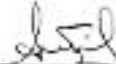
Que, teniendo deseos de realizar y aplicar un trabajo de investigación
denominado "Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en
personal de salud de Cajamarca, 2022", solicito a su persona se me autorice la
aplicación de instrumentos de la presente investigación, con la participación de
personal de salud de su representada, toda vez que el presente trabajo de
investigación tiene como fin contribuir con la ciencia.

POR LO EXPUESTO:

A Ud., señor(a) director(a) ruego acceder a mi petición por considerarlo de
justicia.

Cajamarca, 26 de octubre del 2022.


Rocio Bardales Mendoza
DNI. N°77053597
(TESISTA)


Mari Carmen Silva Velasquez
DNI. N°71853050
(TESISTA)

GOBIERNO REGIONAL CAJAMARCA
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD
DIRECCIÓN DE SALUD DE LAS PERSONAS

Para el: CAS
 OSS
 Otras

Responde a:
Atención correspondiente:
Otro:

Fecha: _____
Firma: _____



*Socializar con todos
para concurrencia*

03-11-22



FORMATO PARA SOLICITAR CARTA DE PRESENTACIÓN PARA INVESTIGACIÓN

Información solicitada:

Nombre completo de la institución	Clínica San Lorenzo- Cajamarca
Nombre completo de la autoridad máxima de la institución o área	DRA. Rocío Medina
Cargo de la persona anteriormente citada	Directora
Lugar de ubicación de la institución	Av. San Martín De Porres Nro. 546 Cajamarca - Cajamarca
Tipo de trabajo académico	Trabajo de Investigación para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería
Nombre completo de(l)(los) autor(es) del trabajo académico	-Bardales Mendoza Rocío -Silva Velásquez Mari Carmen
Código de Alumno de(l)(los) autor(es) del trabajo académico	-0077053597 -0071853050
Programa Académico	Enfermería
Nombre de la investigación	"Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de una clínica de Cajamarca, 2022"
Línea de investigación	Salud pública, salud ambiental y satisfacción con los servicios de salud
Tipo de instrumento a aplicar	02 <u>Encuestas</u>
Tiempo referencial que llevará la aplicación	04 a 06 <u>minutos</u> .
Breve descripción de su trabajo académico	Este trabajo pretende hallar la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento del estrés en el personal de salud de la clínica San Lorenzo – Cajamarca.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr:

Con el debido respeto, nos presentamos ante usted, las tesis: **Bardales Mendoza Rocio** y **Silva Velásquez Mari Carmen**, estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Autónoma de Ica. Qué en actualidad vienen realizando una investigación titulada “**Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de una clínica de Cajamarca, 2022**” y para ello quisiera contar con su importante colaboración. El proceso consiste en la aplicación de dos pruebas que miden el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés.

De aceptar participar en la investigación, me informarán todos los procedimientos de la investigación. En caso tenga alguna duda con respecto a algunas preguntas, se explicará cada una de ellas.

Gracias por su colaboración.

Atte.

Bardales Mendoza Rocio y **Silva Velásquez Mari Carmen**
Estudiantes del Programa Académico de Enfermería
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

De haber sido informado y estar de acuerdo, por favor rellene la siguiente parte.

Yo, acepto aportar en la investigación “**Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento al estrés en personal de salud de una clínica de Cajamarca, 2022**” de las tesis mencionadas anteriormente, habiendo informado mi participación de forma voluntaria.

Día: / /

.....

Firma

Nombre

Anexo 8: Informe de turnitin

ORIGINALITY REPORT			
19%	18%	4%	9%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS
PRIMARY SOURCES			
1	repositorio.autonoma.deica.edu.pe Internet Source	5%	
2	www.ti.autonoma.deica.edu.pe Internet Source	2%	
3	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Student Paper	1%	
4	repositorio.ucv.edu.pe Internet Source	1%	
5	repositorio.upagu.edu.pe Internet Source	1%	
6	repositorio.unsa.edu.pe Internet Source	1%	
7	repositorio.ucp.edu.pe Internet Source	1%	
8	repositorio.autonoma.edu.pe Internet Source	<1%	
9	repositorio.upla.edu.pe Internet Source	<1%	

10	repositorio.unfv.edu.pe Internet Source	<1 %
11	repositorio.uwiener.edu.pe Internet Source	<1 %
12	repositorio.ug.edu.ec Internet Source	<1 %
13	repositorio.upn.edu.pe Internet Source	<1 %
14	repositorio.uta.edu.ec Internet Source	<1 %
15	repositorio.une.edu.pe Internet Source	<1 %
16	repository.usta.edu.co Internet Source	<1 %
17	Nikolett Eisenbeck, David F. Carreno, Paul T.P. Wong, Joshua A. Hicks et al. "An international study on psychological coping during COVID-19: Towards a meaning-centered coping style", <i>International Journal of Clinical and Health Psychology</i> , 2021 Publication	<1 %
18	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Student Paper	<1 %

19	Submitted to Universidad Católica de Santa María Student Paper	<1 %
20	repositorio.unsm.edu.pe Internet Source	<1 %
21	repositorio.utelesup.edu.pe Internet Source	<1 %
22	revistavive.org Internet Source	<1 %
23	repositorio.unc.edu.pe Internet Source	<1 %
24	Submitted to Universidad Nacional de San Martín Student Paper	<1 %
25	doi.org Internet Source	<1 %
26	repositorio.ulasamericas.edu.pe Internet Source	<1 %
27	repositorio.uma.edu.pe Internet Source	<1 %
28	www.grin.com Internet Source	<1 %
29	Submitted to Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador Student Paper	<1 %

30	dspace.udla.edu.ec Internet Source	<1 %
31	es.scribd.com Internet Source	<1 %
32	libros.cidepro.org Internet Source	<1 %
33	prezi.com Internet Source	<1 %
34	repositorio.ecci.edu.co Internet Source	<1 %
35	repositorio.upch.edu.pe Internet Source	<1 %
36	repositorio.upt.edu.pe Internet Source	<1 %
37	pirhua.udep.edu.pe Internet Source	<1 %
38	repositorio.continental.edu.pe Internet Source	<1 %
39	hospitalsininfecciones.com Internet Source	<1 %
40	tesis.ucsm.edu.pe Internet Source	<1 %
41	congresopsicologiacolombia.com Internet Source	<1 %
42	www.researchgate.net Internet Source	<1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 4 words

