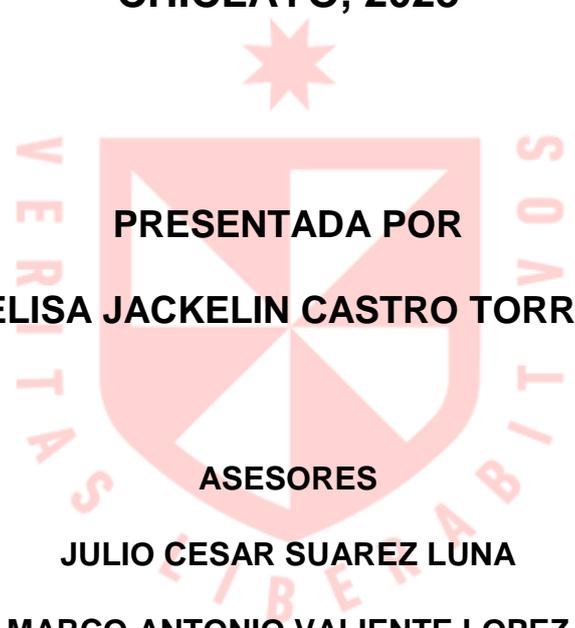


FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTUDIO FENOMENOLÓGICO Y HERMENÉUTICO DE
LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y
BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES DE
UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE
CHICLAYO, 2023**



**PRESENTADA POR
MELISA JACKELIN CASTRO TORRES**

**ASESORES
JULIO CESAR SUAREZ LUNA
MARCO ANTONIO VALIENTE LOPEZ**

**TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

CHICLAYO – PERÚ

2024



CC BY-NC-ND

Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**ESTUDIO FENOMENOLÓGICO Y HERMENÉUTICO DE LAS ESTRATEGIAS
DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES
DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LA CIUDAD DE CHICLAYO, 2023**

TESIS
PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

PRESENTADA POR:
MELISA JACKELIN CASTRO TORRES

ASESORES:
Mg. JULIO CESAR SUAREZ LUNA
<https://orcid.org/0000-0001-8074-8614>

Dr. MARCO ANTONIO VALIENTE LOPEZ
<https://orcid.org/0000-0003-1113-1826>

CHICLAYO - PERÚ
2024

DEDICATORIA

A Dios, por ser mi fortaleza y guía espiritual.

A mis padres, por alentarme a volar alto en búsqueda
de mis sueños y por brindarme su amor y apoyo
incondicional en cada etapa de mi vida.

A mi mamá Consuelo, por ser mi inspiración para
actuar con valentía ante las dificultades.

AGRADECIMIENTOS

A mi padre por ser mi mejor amigo y soporte en los momentos difíciles, gracias por escucharme, brindarme experiencias enriquecedoras para mi vida y motivarme siempre.

A mi madre por ser mi ejemplo de mujer a seguir y mi mejor amiga, gracias por compartir tus valiosas enseñanzas conmigo y por impulsarme a seguir mis sueños.

A mis queridas amigas y amigos quienes estuvieron a mi lado a lo largo de mi vida universitaria, gracias por tantas experiencias memorables, por escucharme, aconsejarme y brindarme su apoyo siempre.

A mis docentes, quienes fueron parte de mi formación profesional, gracias por compartir sus conocimientos y brindarme un aprendizaje óptimo.

A mi asesor Julio Cesar Suarez Luna quien me orientó en la realización de la presente investigación, gracias por su valiosa contribución.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS.....	iii
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN.....	ix
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO	11
1.1 Bases teóricas.....	11
Estrategias de afrontamiento.....	11
Bienestar psicológico	18
Definición de términos básicos.....	26
1.2. Evidencias empíricas	28
1.3. Planteamiento del problema	31
1.3.1. Formulación del problema.....	35
1.3.2. Objetivos de la investigación.....	35
1.4 Categorías.....	35
1.5. Categorías de análisis	36
<i>Tabla 1. Categoría de Análisis</i>	<i>36</i>
CAPÍTULO II: MÉTODO.....	38
2.1. Tipo y diseño de investigación.....	38
2.2. Participantes.....	38
2.3. Medición	40
2.4. Procedimiento	41
2.5. Aspectos éticos	41
2.6. Análisis de datos.....	42
CAPÍTULO III: RESULTADOS	45
Tabla 2. Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico	63
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN.....	68
4.1. Conclusiones.....	80
4.2. Recomendaciones.....	82
REFERENCIAS	84
ANEXOS	96

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Categorías de Análisis.....	36
Tabla 2. Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico ...	633

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo interpretar las categorías de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2022. La investigación tiene un enfoque cualitativo con método fenomenológico; con un grupo de enfoque de 8 adolescentes de cuarto grado de nivel secundario, con edades entre 15 y 16 años de ambos sexos. Para la recopilación de información se aplicó la Entrevista Cualitativa de Estrategias de Afrontamiento y la Entrevista Cualitativa de Bienestar Psicológico. Los resultados evidenciaron que los adolescentes utilizan estrategias de afrontamiento productivas y orientado a otros, mostrando una mayor adaptación ante las situaciones estresantes; sin embargo, algunos de ellos emplean estrategias improductivas que no permiten establecer soluciones satisfactorias. Con relación al bienestar psicológico se encontró que los adolescentes presentan autonomía, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal; no obstante, algunos de ellos presentaron carencias en dichas dimensiones; y respecto a la autoaceptación se evidenció una baja percepción de sí mismos. Se concluyó que las estrategias de afrontamiento guardan relación con el bienestar psicológico en los adolescentes; es decir, ante el uso de comportamientos funcionales enfocados en afrontar el problema y orientado a otros, se presenta un incremento del bienestar; adaptándose satisfactoriamente; en cambio, cuando se emplean estrategias no productivas se relaciona con un bajo bienestar, presentando dificultades para relacionarse y afrontar las demandas del entorno.

Palabras clave: Afrontamiento, Bienestar, Adolescente.

ABSTRACT

The objective of this study was to interpret the categories of coping strategies and psychological well-being in adolescents from an educational institution in the city of Chiclayo, 2022. The research has a qualitative approach with a phenomenological method; with a focus group of 8 adolescents from the fourth grade of secondary level, aged between 15 and 16 years of both sexes. For the collection of information, two interviews were applied to each participant: the Qualitative Interview of Coping Strategies and the Qualitative Interview of Psychological Well-being. The results showed that adolescents use coping strategies that are productive and oriented towards others, showing greater adaptation to stressful situations; however, some of them use unproductive strategies that do not allow establishing satisfactory solutions. Regarding psychological well-being, it was found that adolescents present autonomy, positive relationships, mastery of the environment, life purpose and personal growth; however, some of them presented deficiencies in these dimensions; and regarding self-acceptance a low self-perception was evidenced. It was concluded that coping strategies are related to psychological well-being in adolescents; that is, before the use of functional behaviors focused on facing the problem and oriented to others, there is an increase in well-being, adapting satisfactorily; On the other hand, when non-productive strategies are used, it is related to low well-being, presenting difficulties to relate to and face the demands of the environment.

Keywords: Confrontation, Well-being, Teenager.

NOMBRE DEL TRABAJO

**ESTUDIO FENOMENOLÓGICO Y HERMEN
ÉUTICO DE LAS ESTRATEGIAS DE AFRO
NTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGIC
O EN**

AUTOR

MELISA JACKELIN CASTRO TORRES

RECUENTO DE PALABRAS

21634 Words

RECUENTO DE CARACTERES

125135 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

113 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

4.2MB

FECHA DE ENTREGA

Feb 5, 2024 6:17 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Feb 5, 2024 6:19 PM GMT-5

● **11% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)



Mg. JULIO CESAR SUAREZ LUNA

<https://orcid.org/0000-0001-8074-8614>

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un período crucial en la vida del sujeto, involucra cambios corporales, sociales y psicológicos que intervienen en su desarrollo, y los cuales deben superar para alcanzar la adultez satisfactoriamente. Aparte de ello, durante esta etapa se presentan grandes riesgos para el adolescente, tales como la influencia social, pandillaje, consumo de drogas o bebidas alcohólicas; que perjudican el bienestar. De tal forma, el adolescente afronta presiones internas y externas que conlleva un grado de vulnerabilidad ante manifestaciones patológicas (Lillo, 2004). Así mismo, un estudio realizado por la OMS (2021) acerca de salud mental, evidenció casos de jóvenes de 10 a 19 años quienes padecen algún trastorno mental. En este contexto, la presente investigación tuvo como objetivo interpretar las categorías de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2022.

La presente investigación estuvo compuesta por un grupo de enfoque de 8 estudiantes de sexo masculino y femenino entre las edades de 15 a 16 años, quienes cursaban el cuarto grado de nivel secundario del colegio Karl Weiss de Chiclayo. Para ello, se utilizó un paradigma de investigación de enfoque cualitativo con método fenomenológico y hermenéutico, obteniendo información más profunda sobre las categorías de análisis. De esta manera, es relevante identificar los comportamientos que tienen los adolescentes ante las situaciones estresantes; a su vez, fomentar el aprendizaje socioemocional y bienestar psicológico. Por consiguiente, es de suma importancia identificar las estrategias que aplican los adolescentes y si presentan bienestar psicológico, para tener una visión más amplia acerca de su crecimiento personal y su salud mental.

Asimismo, la información obtenida de la investigación será de utilidad para la planificación y aplicación de estudios cualitativos y cuantitativos, y así diseñar futuros programas de intervención psicológica basado en las categorías de estudio. De tal forma, se conocerá a profundidad y significancia los relatos de los adolescentes sobre las estrategias de afrontamiento, para potenciar y ejercer las estrategias más adecuadas ante los obstáculos que afronten los estudiantes.

La estructura del presente trabajo de investigación se distribuye en los siguientes capítulos: Capítulo I: Marco Teórico, en el cual se establecen las teorías y categorías de las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, seguido del planteamiento del problema y los objetivos propuestos. Capítulo II: Método, se presenta el tipo y diseño de la investigación, los participantes y los instrumentos utilizados para la recolección de información. Capítulo III: Resultados, se contribuye a obtener respuesta para los objetivos planteados mediante la interpretación y comprensión, profundizando en cada aspecto relevante de los participantes. Capítulo IV: Discusión, conclusiones, recomendaciones, referencias y los anexos.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO

1.1 Bases teóricas

Estrategias de afrontamiento

Definiciones

De acuerdo con Macías et al. (2013), el término “afrontamiento” procede de las interacciones de los sujetos con la diversidad de situaciones en contextos socioculturales. Asimismo, destacan lo formulado por Lazarus y Folkman en 1986 como principal definición del afrontamiento, los cuales lo definieron como los intentos en constante cambio que se ejecutan con el objeto de conducir los criterios del entorno que son percibidos como excesivos para el sujeto.

De tal forma, Frydenberg y Lewis (1997), como se citó en Figueroa et al. (2005), señalan que el afrontamiento hace referencia a las técnicas a nivel conductual y cognitivo centradas en obtener un cambio y una adaptación por parte del sujeto hacia su medio. De tal forma, para una efectiva intervención, el psicólogo debe tener conocimiento de los estilos de afrontamiento que el adolescente emplea, debido a que dicho entendimiento permite identificar y explicar cada conducta e idea del sujeto.

El afrontamiento es captado de modo en que el sujeto ejerce intentos cognoscitivos y comportamentales para tratar las presiones propias de sí mismo y de su ambiente; de tal forma, logre disminuir, dominar y sobrellevar las dificultades en su vida diaria (Cassaretto et al., 2003).

Asimismo, el afrontamiento involucra aquellas acciones realizadas en respuesta ante las demandas del entorno que afectan al sujeto. Ciertas acciones

pueden diferenciarse como: aquellas que intentan modificar el origen de la dificultad (solucionar el problema), por otro lado, otras permiten que el sujeto se ajuste al problema (hacerse ilusiones) y otras expresan la insuficiencia para tratar el problema (desesperarse) (Frydenberg y Lewis, 1999, como se citó en Canessa, 2002).

Asimismo, Figueroa et al. (2005) plantea el afrontamiento como aquel proceso por el cual el sujeto decide afrontar las experiencias estresantes; por tanto, se precisa que el sujeto puede repetir el modo de afrontamiento si éste resuelve la problemática; de forma contraria, explorará otras opciones. Es decir, las estrategias de afrontamiento involucran percepción general de las circunstancias amenazantes, a causa de la derivación en el afrontamiento del estrés (Bedoya-Lau et al., 2014).

El afrontamiento es un proceso multidimensional establecido ante las demandas del ambiente; de tal forma, interviene la personalidad del sujeto, influyendo en la evaluación de cada factor estresante y la valoración de los recursos disponibles (Folkman y Moskowitz, 2004, como se citó en Morales, 2018).

De acuerdo con Jiménez et al. (2012), las estrategias de afrontamiento integran los medios psicológicos del individuo orientado a restablecer su calidad de vida considerando su salud mental y bienestar psicológico.

El afrontamiento engloba diversas definiciones, iniciando desde la perspectiva de cada autor, se comprende que el término afrontamiento refiere un compuesto de acciones utilizadas por el sujeto como alternativas para superar situaciones difíciles; de tal forma, los estilos de afrontamiento varían según la percepción del sujeto.

Modelos teóricos de Estrategias de Afrontamiento

Modelo de afrontamiento de Moos

Moos (1986), como se citó en Mikulic y Crespi (2008), plantea un modelo de afrontamiento indicando como los componentes de un problema y la apreciación que la persona hace del mismo, contextualizan la elección de respuestas de afrontamiento.

Asimismo; Moos (1993), como se citó en Mikulic y Crespi (2008), señala que las características de las experiencias que enfrenta el sujeto repercuten en la disposición de medios y en el modo de afrontamiento. Este autor proyecta una concepción multidimensional de las estrategias de afrontamiento, enfocando dos categorías: por una parte, en el foco de afrontamiento se diferencian dos modos de transacción, primero orientado en el problema (de aproximación) y otro enfocado a la emoción (de evitación). Por otro lado, el método de afrontamiento se subdivide en cognitivo (acción mental) y conductual (acción externa) (Moos, 1993, como se citó en Kirchner, 2003).

Modelo teórico de Lazarus y Folkman

Folkman y Lazarus (1984), citado por García et al. (2020), señalan el afrontamiento referido a los esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar las exigencias internas y/o externas. Según lo mencionado, los autores presentan un modelo teórico indicando dos estilos de afrontamiento: en primer lugar, orientado al problema (estrategias para suprimir o restablecer un suceso estresante), y, por otro lado, enfocado en la emoción (estrategias para dirigir la reacción emocional hacia el suceso estresante, disminuyendo el efecto somático o psicológico). Por otro lado, cuando se identifica una situación estresante con una probable solución se debería enfocar en el problema, pero en caso contrario, es preferible centrarse en la parte emocional (Lazarus y Folkman, 2000, citado por Arias y Huamaní, 2019).

Modelo teórico de Frydenberg y Lewis

De acuerdo con Frydenberg y Lewis (1996), citado por Viñas et al. (2015), se establecen 18 estrategias, las cuales están reunidas en tres estilos de afrontamiento: productivo (dirigido a resolver el problema), orientado a otros (estrategias dirigidas a otras personas) y no productivo (estrategias opuestas a resolver el problema).

Arias y Huamaní (2019) describen los estilos de afrontamiento propuestos por Frydenberg y Lewis. El Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP) hace referencia a aquellos intentos por solventar la problemática conservando una postura favorable, las estrategias pertenecientes a este estilo son: Buscar diversiones relajantes, Distracción física, Fijarse en lo positivo, Concentrarse en resolver el problema y Esforzarse y tener éxito. De igual forma, el Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD) indica los esfuerzos por resolver la problemática mediante el apoyo y soporte de otros, las estrategias pertenecientes a este estilo son: Buscar apoyo espiritual, Buscar ayuda profesional, Invertir en amigos íntimos, Buscar pertenencia y Buscar apoyo social. Por último, el Estilo improductivo (EI) indica el uso de estrategias evasivas referente a las dificultades, las estrategias de este estilo son: Acción social, Hacerse ilusiones, Falta de afrontamiento o no afrontamiento, Reducción de la tensión, Ignorar el problema, Autoinculparse, Reservarlo para sí y Preocuparse.

Los estilos de afrontamiento mencionados anteriormente representan dos aspectos: funcionales y disfuncionales. Por un lado, el afrontamiento funcional (adaptativo) se basa en identificar el problema, generar opciones y llevar a cabo acciones. En cambio, el afrontamiento disfuncional (inadaptativo) refiere la manifestación de emociones para enfrentar sucesos estresantes sin lograr una

solución. Ambos tipos de afrontamiento varían de acuerdo cuál sea la percepción del evento y de las alternativas de solución para su afrontamiento (Frydenberg, 1997, como se citó en Canessa, 2002).

Estrategias de Afrontamiento según la teoría de Frydenberg y Lewis

De acuerdo a la teoría sobre el afrontamiento de Frydenberg y Lewis (1996, 1997, 2000) señalan 18 estrategias de afrontamiento, las cuales son:

- Buscar apoyo social (As). Caracterizado por compartir la situación problemática hacia su entorno para encontrar soporte y llegar a una solución.
- Concentrarse en resolver el problema (Rp). Orientado en solucionar el problema, examinando y distinguiendo cada una de las opciones.
- Esforzarse y tener éxito (Es). Especifica conductas como dedicación, entrega, esfuerzo y compromiso por obtener logros.
- Preocuparse (Pr). Estrategia caracterizada por componentes que muestran intranquilidad por el porvenir o temor por el bienestar futuro.
- Invertir en amigos íntimos (Ai). Hace referencia al interés por buscar y establecer vínculos personales más íntimos.
- Buscar pertenencia (Pe). Refleja la inquietud y la dedicación del individuo sobre el desarrollo de sus relaciones sociales y por la opinión de su entorno.
- Hacerse ilusiones (Hi). Representa componentes justificados en la creencia y expectativa de un resultado positivo.
- Falta de afrontamiento (Na). Describe elementos que expresan la ignorancia del individuo en afrontar el problema y la exposición al desarrollo de síntomas físicos sin causa orgánica.

- Reducción de la tensión (Rt). Caracterizado por elementos que expresan una intención por mejorar y disminuir la presión.
- Acción social (So). Enfocado en permitir que los demás tengan conocimiento sobre el problema e intentar solicitar ayuda organizando algunas actividades o haciendo pedidos.
- Ignorar el problema (Ip). Son los ítems enfocados en eludir el problema, a pesar de tener conocimiento del mismo.
- Autoinculparse (Cu). Hace referencia a cómo el individuo se considera responsable de los problemas y tiende a culparse por sus preocupaciones.
- Reservarlo para sí (Re). Son los elementos que indican que la persona evade a otros y evita que tengan conocimiento de sus problemas.
- Buscar apoyo espiritual (Ae). Son los ítems que expresan una tendencia al uso de la oración; de tal forma, confían en la protección y ayuda de Dios.
- Fijarse en lo positivo (Po). Estrategia orientada para tener una percepción favorable de la situación, ser optimista y considerarse afortunado.
- Buscar ayuda profesional (Ap). Estrategia persistente en averiguar el criterio de profesionales, tal como un mentor, guía, asesor o maestro.
- Buscar diversiones relajantes (Dr). Hace referencia a los elementos que indican las tareas relajantes y de entretenimiento, tales como leer, dibujar o pintar.

- Distracción física (Fi). Describe los ítems orientados hacia la práctica del deporte, actividades que requieren esfuerzo físico y que permitan al sujeto mantenerse en forma.

Estrategias de afrontamiento y Adolescencia

En el transcurso de la adolescencia se manifiestan demandas del entorno; por lo cual, se pretende que los adolescentes apliquen comportamientos para responder ante las situaciones estresantes del proceso evolutivo, así como del entorno social donde se desarrolla. De tal forma, mediante cada experiencia el adolescente aprende estrategias que van formando un modo específico de afrontamiento, el cual dispone los estilos que usa ante una situación en particular (Uribe et al., 2018).

Coppari et al. (2019) señala la etapa adolescente como el período en el cual se producen variaciones biológicas, asimismo, a nivel mental y social; ante ello, define el afrontamiento como el proceso para aminorar los efectos negativos durante el desarrollo en la adolescencia, permitiendo lograr una adaptación positiva en su entorno.

Sobre la base de su trabajo con adolescentes, Frydenberg y Lewis (1993) determinan las estrategias de afrontamiento como la composición de actos mentales y emotivos que se manifiestan en reacción ante una inquietud específica. Las estrategias manifiestan una intención para reponer el orden o limitar la dificultad para el sujeto. Lo cual se logra hallando una solución ante el problema, de tal forma, se modifica el estímulo o se adapta a la situación sin llegar a una resolución específica.

García (2010) resalta la importancia del afrontamiento como el constructo que permite comprender la modalidad por la cual los adolescentes responden ante

las diversas experiencias; por lo cual, se considera una parte esencial en la intervención para la salud mental de los adolescentes.

Las estrategias de afrontamiento son llevadas a cabo por el adolescente según el contexto donde se desarrolle; puesto que, su comportamiento frente a los diversos ámbitos de su vida diaria, incluyendo su vínculo familiar o amoroso; interviene en la exposición de estrategias para disminuir situaciones percibidas como amenaza, las cuales pueden ser adaptativas o inadaptativas (Morales y Moysén, 2015).

Bienestar psicológico

Definiciones

Ryan y Deci (2001) presentaron una estructura sobre los diferentes estudios enfocados en el bienestar, divididos en dos clasificaciones: por un lado, hacen referencia al bienestar relacionado con la satisfacción, felicidad y el placer (bienestar hedónico) y, por otra parte, el bienestar enfocado en el desarrollo del potencial (bienestar eudaimónico).

De tal forma; autores como Keyes, Ryff y Shmotkin (2002) presentaron dos términos asociados con el bienestar, haciendo referencia a la tradición hedónica utilizan el constructo bienestar subjetivo, y respecto a la tradición eudaimónica emplean el término bienestar psicológico.

De acuerdo con lo propuesto por Ryff y Keyes (1995), el bienestar psicológico hace referencia a la determinación para optimizar el potencial humano, lo cual guarda relación con tener un propósito de vida. Asimismo, involucra que el individuo acepte desafíos y se comprometa a enfrentarlos, para lograr sus objetivos.

El bienestar psicológico guarda relación con el desarrollo de emociones positivas y la carencia de emociones que generan malestar en el sujeto; de tal manera, puede sentirse feliz o complacido con la vida cuando experimenta afecto positivo frecuentemente. Se recalca que el bienestar estará relacionado con la personalidad o los afectos (Schumutte y Ryff, 1997, citado por Martina y Castro, 2000).

Romero et al. (2007) refiere que el bienestar psicológico se enfoca hacia el crecimiento personal y la aparición de habilidades, tomando esto en consideración para lograr un funcionamiento adecuado. Por otro lado, los autores mencionan la existencia de investigaciones sobre el bienestar psicológico relacionado a otros factores como personalidad, objetivos de vida, satisfacción y respuestas ante el estrés.

El bienestar psicológico implica una dimensión evaluativa vinculada con la evaluación de la respuesta alcanzada según una específica manera de vida (Martina y Castro, 2000).

Ortiz y Castro (2009) señalan al bienestar psicológico en relación con el desarrollo psicológico, el cual dispone de la capacidad del sujeto para interactuar satisfactoriamente con su entorno, de tal manera, el bienestar psicológico se entiende como la apreciación de sentirse contento y estar de buen ánimo.

La importancia del bienestar psicológico radica en su vínculo con la salud mental, dirigido a lo planteado por la OMS, mencionando un estado de bienestar donde el sujeto reconoce sus propias competencias, confronta las presiones del entorno, se desempeña productivamente y puede contribuir a su medio; de tal

forma, el bienestar psicológico involucra una parte principal de la salud mental (García, 2014).

A lo largo de la adolescencia se presentan aspectos que tienen un impacto en la vida del adolescente e influyen en su comportamiento, de los cuales están: el entorno familiar, el grupo de pertenencia y el adquirir conciencia de su autoestima (Díaz et al., 2020). De tal forma, es fundamental enfocarse en el bienestar psicológico de cada adolescente, para garantizar su formación personal, social y educativa. Posteriormente, el adolescente comprende sus sentimientos y emociones, toma sus propias decisiones, se relaciona con su entorno, establece metas personales y académicas; y logra un desarrollo pleno y adecuado.

Modelos teóricos de Bienestar psicológico

Modelo Multidimensional de Bienestar Psicológico de Ryff

Ryff en 1989 plantea que el bienestar psicológico engloba todo esfuerzo por optimizar el potencial, de forma que el sujeto se esfuerce por superarse, lograr sus metas personales y tener un óptimo uso de sus talentos. Asimismo, recalca la responsabilidad que tiene el sujeto por descubrir el significado de su existencia (Ortiz y Castro, 2009).

De acuerdo a ello, Ryff plantea una teoría multidimensional de bienestar psicológico, en la cual propone seis dimensiones: autoaceptación, autonomía, relaciones positivas con otras personas, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. Este modelo resalta el bienestar en el desarrollo de aptitudes que conceden ser genuinos y lograr un crecimiento a nivel personal. (Romero et al., 2007)

De tal forma, Ryff brinda un indicador de bienestar psicológico que determina niveles de desarrollo; asimismo, ofrece una visión amplia sobre el crecimiento personal, la práctica de habilidades interpersonales e intrapersonales, de tal forma, los adolescentes adquieran bienestar psicológico para su desarrollo integral. (Díaz et al., 2020)

Modelo PERMA de Seligman

De acuerdo con Seligman (2011), citado por Pastrana y Salazar (2016); la definición de bienestar se produce desde la psicología positiva, tomando en cuenta que para lograr el bienestar se busca progresar tomando en consideración cinco componentes, los cuales son: emociones positivas, compromiso, relaciones positivas, significado y logro. De tal forma, todos los elementos mencionados forman el modelo PERMA, mediante el cual se busca incrementar el nivel de bienestar.

Dimensiones de Bienestar psicológico

Acorde a su modelo multidimensional, Carol Ryff establece una escala de bienestar psicológico, donde considera las dimensiones presentadas en su modelo para evaluar el bienestar psicológico, las cuales son:

- **Autoaceptación:** Se considera a este constructo como el más frecuente, puesto que, se considera una característica esencial de la salud mental y autorrealización. Hace referencia a la capacidad para comprenderse a sí mismo, el sujeto detecta sus emociones y motivaciones, considerando sus gustos y molestias, puede diferenciar sus fortalezas y debilidades, además, el sujeto se siente satisfecho consigo mismo, se valora y se considera un ser único. Asimismo, cuando la persona se acepta a sí misma, manifiesta una

autoestima adecuada, un funcionamiento óptimo y un nivel madurativo social (Ryff, 1989, Keyes et al., 2002).

- Relaciones positivas con otras personas: Las personas necesitan crear vínculos con los demás, esto permite la convivencia, el desarrollo de confianza, respeto, comprensión y amor. De tal forma, este constructo se asocia con la autorrealización, considerando que, el individuo manifiesta empatía, afecto, tiene la capacidad de establecer una relación más profunda y puede identificarse con los demás. Por otro lado, la importancia de las relaciones positivas se vincula con la teoría de las etapas de desarrollo, mencionando el logro de uniones cercanas, con un nivel de madurez (Ryff, 1989).
- Dominio del entorno: Se considera la capacidad de identificar y manejar situaciones complejas por medio de un funcionamiento adecuado, tanto físico como mental. El individuo puede crear ambientes satisfactorios que se ajusten a sus necesidades propias, además controla su entorno contribuyendo con las necesidades de los demás. Esta dimensión permite al individuo desarrollarse óptimamente, puesto que, tiene una participación activa con sus intereses y con su entorno (Keyes et al., 2002).
- Autonomía: Es la capacidad del individuo para regular sus comportamientos, puede tomar sus propias decisiones y sus acciones se rigen por voluntad propia. Se describe como el uso pleno de su libertad, guía su comportamiento por sus propios pensamientos y creencias; por otro lado, conlleva una separación de los temores, convenciones, creencias y estándares de la sociedad. Asimismo, tiende a evaluarse mediante sus

estándares personales, sin buscar aprobación de otros, y guiando su vida diaria (Ryff, 1989, Ryff y Reyes, 1995).

- Propósito en la vida: Hace mención a la perspectiva positiva que el individuo mantiene en búsqueda de su propósito personal y el significado de la vida; puede establecer sus objetivos, proponerse metas y dirigir sus acciones para obtener resultados. Asimismo, identifica cuáles son sus motivaciones que guían su dirección, empleando sus habilidades para alcanzar lo propuesto; además, es creativo, productivo y persistente (Ryff, 1989, Keyes, et al., 2002).
- Crecimiento personal: Hace referencia al desarrollo del potencial del individuo, considerando sus capacidades y competencias personales. El bienestar psicológico involucra un esfuerzo por parte del individuo para desarrollar sus habilidades, considerando sus logros, utilizando las oportunidades y afrontando nuevos retos que se presenten y que le permitan desarrollarse (Ryff y Singer, 2008).

Por otro lado, Casullo (2002), citado por Páramo et al. (2012), establece una escala de evaluación de bienestar psicológico, en la cual considera cinco dimensiones:

- Control de situaciones: El sujeto presenta un efecto de monitoreo, control y autocompetencia, asimismo, es capaz de producir o dirigir ambientes para adaptarlos a sus propios intereses.
- Aceptación de sí mismo: Refiere al sentimiento que tiene el sujeto de estar cómodo consigo mismo, es capaz de aceptar los aspectos positivos y negativos de su persona.

- Vínculos psicosociales: Señala la capacidad que presenta el individuo para formar relaciones sociales, puede identificarse con otras personas, confía en los demás, establece vínculos sociales, puede ser empático y afectivo.
- Autonomía: Refiere a las competencias que presenta el sujeto para conducirse por cuenta propia, puede tomar decisiones, confía en su propio juicio y se hace responsable de sus acciones.
- Proyectos: Indica el establecimiento de metas a lo largo de la vida, supone que la vida tiene significado, se plantea proyectos para realizar en períodos de tiempo, asimismo, dispone de valores referentes a que su vida tenga sentido.

Desarrollo Humano de la Adolescencia

En el presente estudio se trabajó con un grupo de estudiantes comprendidos en edades de 15 y 16 años, los cuales clasifican dentro del desarrollo humano de adolescencia media; por ello, es oportuno profundizar en las características que involucra esta etapa y tener presente aquellos cambios físicos, emocionales y psicológicos a los cuales se enfrentan.

La adolescencia es la etapa establecida entre la infancia y la edad adulta, inicia con la pubertad y llega a su fin cuando el sujeto ha concluido el crecimiento, el desarrollo físico y la maduración psicosocial. Este ciclo se caracteriza por la manifestación de cambios a nivel físico, emocional, psicológico y social. Expone cualidades y necesidades individuales, de tal forma se presenta para el adolescente diversas oportunidades para su desarrollo evolutivo, entre ellas la instalación de una autonomía positiva (Güemes-Hidalgo, Ceñal y Hidalgo, 2017)

De acuerdo con la OMS (s.f.) la adolescencia es el ciclo de la vida que se manifiesta entre la niñez y la adultez, entre los 10 y 19 años. Esta fase involucra un

desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial; lo cual interviene en los pensamientos, sentimientos, interacción y la toma de decisiones de los adolescentes. De tal forma se instauran pautas de comportamiento, las cuales pueden ser positivas, logrando preservar su salud; y, por otro lado, pautas de comportamiento negativas que pueden poner en riesgo su salud.

Según UNICEF Uruguay (2020) la adolescencia abarca un período de suma importancia para llegar a la etapa adulta, se caracteriza por la manifestación de cambios, dudas y descubrimientos para el adolescente. Asimismo, hace referencia a una etapa de aprendizaje, oportunidades y desarrollo de fortalezas para afrontar los cambios.

Adolescencia media

La adolescencia media abarca desde los 14 a los 17 años, entre sus características se presenta una mayor aceptación del propio cuerpo, asimismo, se manifiesta gran parte de los cambios físicos. En la parte cognitiva hay un aumento de las habilidades de razonamiento y el pensamiento abstracto. En esta fase se adquiere conciencia de la orientación sexual, se explora el atractivo sexual y se establecen las relaciones de pareja; asimismo, presenta sentimientos y preocupación por otros, el grupo de pares se vuelve muy influyente por lo que puede adoptar ideas y comportamientos que inician conductas de riesgo. Por otro lado, aparecen los conflictos familiares relacionado a la búsqueda de individualidad que presenta menor interés por las actividades familiares (Güemes-Hidalgo, Ceñal y Hidalgo, 2017; Gaete, 2015).

En la etapa de la adolescencia media se sitúan los adolescentes con quienes se trabajó en el presente estudio, entre las edades de 15 a 16 años, de tal manera se evidenció un pensamiento enfocado en los cambios físicos, diferencias en la

relación familiar y la interacción con los pares, asimismo, comportamientos relacionados a conductas de riesgo.

Definición de términos básicos

- **Estrategias de afrontamiento:** Es el conjunto de actos mentales y emocionales que se expresan en respuesta ante situaciones incómodas, con el fin de restaurar el orden o reducir la dificultad para el sujeto (Frydenberg y Lewis, 1993).
- **Afrontamiento productivo:** Son aquellos intentos por solventar la problemática conservando una postura favorable y que beneficie al sujeto (Arias y Huamaní, 2019).
- **Afrontamiento orientado a otros:** Es el intento por enfrentar los problemas buscando apoyo y recursos de personas externas, como pares o profesionales (Frydenberg, 1997, como se citó en Canessa, 2002).
- **Afrontamiento no productivo:** Es la manifestación de emociones para responder ante situaciones estresantes, pero sin alcanzar a una solución concreta (Frydenberg, 1997, como se citó en Canessa, 2002).
- **Bienestar psicológico:** Es el crecimiento personal, haciendo referencia al desarrollo de capacidades y emociones positivas para la búsqueda del sujeto de su verdadero potencial relacionado con la autorrealización (Ryff, 1989).
- **Autoaceptación:** Es la capacidad para comprenderse a sí mismo, el sujeto detecta sus emociones y motivaciones, puede diferenciar sus fortalezas y debilidades, además, se siente satisfecho consigo mismo, se valora y se considera un ser único (Ryff, 1989, Keyes et al., 2002).

- **Relaciones positivas:** Son los vínculos establecidos entre las personas, que manifiestan empatía, afecto; asimismo, tienen la capacidad de establecer una relación más profunda y pueden identificarse con los demás (Ryff, 1989).
- **Autonomía:** Refiere a las competencias que presenta el sujeto para conducirse por cuenta propia, puede tomar decisiones, confía en su propio juicio y se hace responsable de sus acciones (Casullo, 2002, citado por Páramo et al.,2012).
- **Dominio del entorno:** Es la habilidad de identificar y controlar situaciones complejas por medio de un funcionamiento adecuado, tanto físico como mental, además controla su entorno contribuyendo con las necesidades de los demás (Keyes et al., 2002).
- **Propósito de vida:** Es la perspectiva positiva que el individuo mantiene en búsqueda de su propósito personal y el significado de la vida; puede establecer sus objetivos, proponerse metas y dirigir sus acciones para obtener resultados (Ryff, 1989, Keyes, et al., 2002).
- **Crecimiento personal:** Es el desarrollo del potencial del individuo, considerando sus capacidades y competencias personales (Ryff y Singer, 2008).
- **Adolescencia media:** Abarca desde los 14 a los 17 años, los adolescentes presentan una mayor aceptación del propio cuerpo, además, se presentan conflictos familiares generando más probabilidad de conductas de riesgo (Güemes-Hidalgo, Ceñal y Hidalgo, 2017; Gaete, 2015).
- **Institución educativa:** Es una organización orientada en la transferencia y producción de conocimientos culturales en la práctica y relaciones de la vida

social, a través de los sistemas educativos y las escuelas (Zayas y Rodríguez, 2010).

1.2. Evidencias empíricas

Antecedentes nacionales

Gutierrez (2019) en su investigación busca determinar las estrategias de afrontamiento empleadas por los adolescentes, tomando en consideración el estilo de afrontamiento, el sexo y la gestión educativa. Se utilizó una muestra de 173 estudiantes con edades de 14 a 20 años del 5to grado de secundaria de dos instituciones educativas. Para el estudio se utilizó como instrumento la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Los resultados indicaron que en su mayoría los adolescentes emplean estrategias de afrontamiento funcionales para afrontar las situaciones estresantes. La estrategia mayor utilizadas son “fijarse en lo positivo” y “esforzarse y tener éxito”, las cuales pertenecen al estilo “Resolver el problema”. Otras estrategias utilizadas y correspondientes al estilo “Con referencia a otros” son las de “acción social” y el “apoyo profesional”. Por último, las estrategias disfuncionales del estilo “Afrontamiento no productivo” mayores empleadas son las de “no afrontamiento” e “ignorar el problema”.

El artículo de Gutierrez et al. (2021) tiene por objetivo analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en escolares del nivel secundario. Para la investigación se trabajó con 216 adolescentes de edades entre 12 y 17 años. Se utilizaron la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados evidenciaron que se presenta una correlación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. De igual manera, se encontró que la minoría de participantes

evidencian un porcentaje alto de bienestar psicológico y la mayoría presentan un porcentaje medio.

Rebora (2021), en su investigación propone como finalidad establecer la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes. Se utilizó una muestra compuesta por 286 adolescentes con edades entre 14 y 17 años. Para la investigación se utilizaron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y el Cuestionario de Bienestar Psicológico para Jóvenes (BIEPS-J). Como resultados se demostró una relación positiva entre los estilos de afrontamiento orientado a la emoción y a los otros, asimismo, centrado en la emoción, con el bienestar psicológico. Además, se demostró una relación negativa del estilo de afrontamiento no funcional con el bienestar psicológico.

Neira (2019) realizó un trabajo de investigación que tiene por finalidad establecer la relación de las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes. La investigación estuvo compuesta por 168 adolescentes entre las edades de 14 y 17 años. Para la investigación se utilizaron la Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes y jóvenes (BIEPS-J). Como resultados se presentó una correlación significativa del bienestar psicológico y once de las estrategias de afrontamiento. De tal forma, se presenta una correlación positiva entre el bienestar psicológico y las estrategias: buscar apoyo social, invertir en amigos íntimos, concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, distracción física y preocuparse. Además, se encontró una correlación negativa entre bienestar psicológico y las estrategias: falta de afrontamiento, reducción de la tensión, autoinculparse y reservarlo para sí.

El artículo de Urbano (2021) tiene por objetivo explorar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en adolescentes escolares. Para esta investigación se trabajó con 237 adolescentes, con edades entre 16 y 17 años. Se utilizaron como instrumentos el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS-J). Como resultados se demostró la escasa práctica de los estilos de afrontamiento orientados en el problema que se relacionan de forma inversa con el alto bienestar psicológico; por otro lado, un limitado desarrollo de estrategias para el afrontamiento ante el estrés focalizado en la emoción, guarda relación con un bajo desarrollo de bienestar psicológico.

Antecedentes internacionales

En el artículo elaborado por Uribe et al. (2018) se plantea como objetivo identificar la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico. La investigación estuvo compuesta por 104 alumnos entre las edades de 15 y 18 años. Se utilizaron como instrumentos la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Como resultados se demostró una relación significativa entre la variable afrontamiento y bienestar psicológico. Asimismo, se demostró que el uso de estrategias orientadas en la resolución de problemas no produce resultados positivos referente al bienestar psicológico; por otro lado, se observó que el uso de estrategias de afrontamiento improductivas, referentes a la evitación producen un efecto negativo en el bienestar psicológico.

El artículo realizado por García et al. (2019) tiene como objetivo analizar las relaciones del bienestar psicológico con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos en adolescentes. La muestra estuvo formada por

188 adolescentes entre edades de 12 a 15 años. Los instrumentos utilizados en esta investigación fueron la Escala de bienestar psicológico (BIEPS-J), la Escala de autoestima de Rosenberg, la Escala de autoeficacia generalizada, Escala de sintomatología depresiva y la Escala de malestar psicológico de Kessler (K10). Como resultados de la investigación se evidenció que existen correlaciones significativas entre el bienestar psicológico relacionado con la autoestima y autoeficacia. Por otro lado, presenta una correlación inversa negativa con los síntomas depresivos y el malestar psicológico.

Harvey et al. (2021) realizó un artículo que plantea como objetivo identificar la correlación entre las variables de eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes. La muestra estuvo compuesta por 145 adolescentes con edades entre 14 y 19 años. Para la investigación se utilizó el Cuestionario de Eventos Vitales Estresantes (CEVE-A-R) para Adolescentes, la Escala Estrategias de Coping Modificada (EEC-M) y la Escala de Resiliencia Escolar (E.R.E). Como resultados se evidenció que la variable de eventos vitales estresantes tiene correlación inversa con resiliencia y correlación directa con las estrategias de evitación emocional, reacción agresiva y la expresión de la dificultad de afrontamiento. Además, se mostró una correlación inversa entre las estrategias enfocadas en la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social.

1.3. Planteamiento del problema

Según lo descrito por Lillo (2004), la adolescencia es la etapa donde se genera una crisis del desarrollo, puesto que los jóvenes afrontan presiones internas y externas, lo cual implica un grado de vulnerabilidad ante las

manifestaciones patológicas. Por lo cual, es de suma importancia identificar qué estrategias acoger para hacer frente a las dificultades y posibles amenazas que se presenten.

De acuerdo con Canessa (2002), en nuestro país se evidencian problemáticas producidas durante la adolescencia; tales como, el pandillaje, los suicidios, consumo de bebidas alcohólicas o drogadicción. Por consiguiente, se plantea la posibilidad de evitar estas situaciones mediante el conocimiento de estilos de afrontamiento que los adolescentes puedan poner en práctica.

Asimismo, según El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF Perú, 2019), los resultados de las evaluaciones sobre ansiedad, autolesiones y suicidio en los niños y jóvenes tienen un nivel alto; ante ello, UNICEF y la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019) buscan plantear estrategias para afrontar esta problemática. De forma que, la UNICEF refiere que una mayor parte del inicio de los trastornos mentales ocurre antes de los 14 años; por ello, recalca la necesidad de aplicar estrategias para prevenir y detectar estos casos a una edad temprana. Todo ello para que los jóvenes puedan sentirse preparados y afrontar tanto el presente como el futuro.

Según lo establecido por Cassaretto et al. (2003), el afrontamiento procede como un mecanismo de ajuste de alteraciones emocionales; de tal forma, hace referencia al grupo de esfuerzos cognitivos y conductuales enfocados en manejar y limitar las demandas internas y externas frente a situaciones estresantes. De tal forma, las estrategias de afrontamiento son aquellos medios psicológicos utilizados por el sujeto para afrontar las amenazas

del entorno; los cuales permiten evitar posibles conflictos, estimulando su crecimiento personal (Macías et al., 2013).

Por otro lado, González et al. (2002), señalan según los resultados hallados en su investigación que las estrategias de afrontamiento usadas por los adolescentes influyen en su desarrollo psicológico; evidenciando que los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico guardan una relación; asimismo, señala que los adolescentes emplean las estrategias de acuerdo al grado de bienestar, el cual se puede ver afectado por las preocupaciones que aquejan al adolescente y que mayormente están relacionadas con problemas educativos; además de, personales, afectivos y familiares.

Según lo planteado por los autores mencionados, identificar las estrategias de afrontamiento es primordial para sobrellevar positivamente las dificultades de la vida cotidiana que imposibilita al adolescente desenvolverse satisfactoriamente en los diversos ámbitos.

Conforme los datos recolectados por la OMS (2021) sobre la salud mental del adolescente, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, esto conlleva el 13% de morbilidad en ese grupo etario. Asimismo, se indica que en la etapa adolescente se generan situaciones estresantes que pueden provocar que los adolescentes se encuentren en un grado de vulnerabilidad mayor frente a los problemas relacionados con su salud mental. Ante ello, se reafirma la preocupación por promover el aprendizaje socioemocional y el bienestar psicológico.

Por otro lado, el bienestar psicológico es definido como la determinación para buscar la realización y optimización del bienestar personal. Asimismo, tiene

relación con el propósito, valor y significado que el sujeto le pueda otorgar a su vida diaria, e interfiere en el modo cómo afrontan los desafíos, consiguiendo así lograr objetivos valiosos y teniendo como prioridad su desarrollo personal (Ryff y Keyes, 1995).

De acuerdo con lo expresado por la Defensoría del Pueblo (DP, 2022) se evidencia un aumento y gravedad de casos de violencia escolar en el Perú, registrándose 7621 casos entre enero a septiembre del 2022. De tal manera, los actos de violencia interfieren en el desarrollo integral de los adolescentes, sobre todo en un entorno educativo. Esto evidencia problemáticas que afectan su bienestar psicológico, obstaculizando la identificación de su potencial y fortalezas para afrontar los desafíos a lo largo de su vida. Por lo cual, aquellas problemáticas o situaciones estresantes demandan desarrollar estrategias que ayuden a los adolescentes a superar los problemas (Uribe et al., 2018).

Estudios realizados en España y Colombia, afirman la importancia de las estrategias de afrontamiento y cómo se relacionan con el bienestar psicológico (Viñas et al., 2015; Uribe et al., 2018), evidenciando una relación significativa entre las estrategias de afrontamiento con el bienestar psicológico en adolescentes. Por lo tanto, el uso de estrategias para afrontar situaciones amenazantes permite al adolescente mantener un bienestar personal y una relación positiva con su entorno.

Como se presenta anteriormente, se han realizado estudios acerca de las estrategias de afrontamiento y aspectos relacionados al bienestar psicológico. Ante ello, se considera esencial continuar realizando investigaciones que brinden

mayores aportes, sobre todo para conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de nivel secundario.

1.3.1. Formulación del problema

¿Cómo es la interpretación de las categorías de Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo?

1.3.2. Objetivos de la investigación

Objetivo general

Interpretar las categorías de Estrategias de afrontamiento y Bienestar Psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2022.

Objetivos específicos

1. Explorar las estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2022.
2. Describir el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2022.
3. Comparar la interpretación de las categorías entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes.

1.4 Categorías

- Estrategias de afrontamiento: Es el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales en continuo cambio, los cuales son puestos en práctica por el

individuo para responder ante sucesos considerados como amenazas de los medios del sujeto (Lazarus y Folkman, 1986).

- Bienestar psicológico: Involucra el esmero para optimizar la capacidad humana, es decir, tener un propósito de vida; haciendo referencia a que el individuo acepte desafíos para lograr sus objetivos (Ryff y Keyes, 1995).

1.5. Categorías de análisis

Tabla 1. Categoría de Análisis

Categoría	Sub Categoría	Instrumento	Validación de instrumento
Estrategias de Afrontamiento	-Afrontamiento productivo	Entrevista Cualitativa	-Juan de Dios Carlos de Alvarez Julca (2022)
	-Afrontamiento orientado a otros	Estrategias Afrontamiento	de -Julio Cesar Suarez Luna (2022)
	-Afrontamiento no productivo		-Walter Daniel Salas Saavedra (2022)
Bienestar Psicológico	-Autoaceptación	Entrevista	-Juan de Dios Carlos de Alvarez Julca (2022)
	-Relaciones positivas	Cualitativa Bienestar	de -Julio Cesar Suarez Luna (2022)
	-Autonomía	Psicológico	Luna (2022)
	-Dominio del entorno		-Walter Daniel Salas Saavedra (2022)
	-Propósito de vida		

-Crecimiento

personal

CAPÍTULO II: MÉTODO

2.1. Tipo y diseño de investigación

El presente trabajo de investigación expone un enfoque cualitativo con método fenomenológico hermenéutico, dicho enfoque tiene como sustento la aplicación de métodos de recolección de datos no estandarizados, es decir, no requiere un análisis estadístico. De tal forma, se focaliza en recolectar la mayor cantidad de información de cada participante, considerando sus emociones, experiencias y otros aspectos subjetivos. Asimismo, el enfoque cualitativo establece una perspectiva interpretativa basada en la comprensión del punto de vista de cada participante sobre los fenómenos que los rodean, indagando en la forma como comprenden subjetivamente su realidad (Hernández, Fernández y Baptista, 2006, 2010). Considerando el enfoque fenomenológico, se busca profundizar en las experiencias de vida en relación a un hecho específico, desde la óptica del sujeto. Por tanto, se centra en analizar los estados más complicados de la vida del sujeto (Fuster, 2019). Por otro lado, la hermenéutica hace referencia al estudio de la comprensión y la interpretación de textos, de tal manera, se enfoca en realizar un análisis más profundo (Palmer, 1969, citado por Quintana y Hermida, 2020).

2.2. Participantes

La presente investigación estuvo compuesta por un grupo de enfoque de 8 estudiantes. Siendo el grupo de enfoque un conjunto limitado entre 4 a 10 personas, organizadas de acuerdo a una temática específica planteada por un investigador, quien es responsable de seleccionarlos, coordinar el encuentro y discusión, todo ello en un ambiente y tiempo determinado (Prieto y March, 2002; Fiorito et al.,

2006). El grupo de enfoque permite obtener datos cualitativos sobre la opinión de cada participante, examinando conocimientos y vivencias de diferentes personas en un contexto de interacción para obtener mayor información de cada testimonio (Hamui-Sutton y Varela-Ruiz, 2012).

Asimismo, se accedió a la población a través de un muestreo no probabilístico y por conveniencia, teniendo a 8 participantes de cuarto grado del nivel secundario (secciones A y B) de la institución educativa Karl Weiss de Chiclayo, siendo 4 adolescentes de sexo masculino y 4 de sexo femenino entre las edades de 15 a 16 años. Por tanto, dichos participantes se encuentran en la fase de la adolescencia media caracterizada por la mayor aparición de cambios físicos, pensamiento abstracto, toma de conciencia de la orientación sexual y mayor preocupación por el grupo de pares que ocupa mayor influencia en su vida (Güemes-Hidalgo, Ceñal y Hidalgo, 2017; Gaete, 2015). De tal manera, se les administró entrevistas sobre las categorías de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, validado por Álvarez, et al. (2022).

Como criterios de inclusión para la presente investigación se consideró que los participantes se encuentren dentro del rango de edad de la adolescencia media (mayores de 13 años y menores de 18 años), asimismo, que estén cursando el nivel secundario en la institución educativa Karl Weiss de Chiclayo. De igual manera, para la aplicación de la entrevista se consideró un total de 8 adolescentes, quienes presentaban un consentimiento informado por sus padres o apoderado y un asentimiento informado para su participación.

Como criterios de exclusión se consideró aquellos participantes que se encuentran en el rango de edad de la adolescencia temprana (10 a 13 años) y adolescencia tardía (18 a 21 años), asimismo, aquellos estudiantes que se

encontraban cursando nivel primario o universitario, y no pertenecían a la institución educativa Karl Weiss de Chiclayo. Además, para la aplicación de la entrevista se descartó a aquellos estudiantes que no presentaban un consentimiento informado y se rechazaron a aquellos participantes que excedían el rango de cantidad del grupo de enfoque, es decir, más de 10 adolescentes.

2.3. Medición

Para la recolección de información se administraron dos Entrevistas Cualitativas.

Entrevista de Estrategias de afrontamiento

La guía de entrevista fue creada por la autora en el año 2022 y validado por Álvarez et al. (2022); tiene como objetivo explorar y describir las estrategias de afrontamiento que emplean los participantes para superar las situaciones estresantes de su vida diaria. Asimismo, comprende 18 ítems divididos en tres categorías: afrontamiento productivo, afrontamiento orientado a otros y afrontamiento no productivo.

Entrevista de Bienestar psicológico

La guía de entrevista fue creada por la autora en el año 2022 y validado por Álvarez et al. (2022); tiene como objetivo explorar y describir el bienestar psicológico que presentan los participantes en su vida diaria. Asimismo, comprende 18 ítems divididos en seis categorías: autoaceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal.

2.4. Procedimiento

En el presente estudio se accedió a fuentes de información primaria, a partir de ello, se realizaron entrevistas cualitativas considerando dos categorías (estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico), brindando un consentimiento previo a los padres o apoderados de los adolescentes, y posteriormente, un asentimiento informado a cada participante. Como recurso humano fue establecido la población compuesta por 08 adolescentes entre edades de 15 y 16 años, pertenecientes a una institución educativa de nivel secundario de la ciudad de Chiclayo. El tiempo para la realización de la presente investigación fue alrededor de 6 meses, en los cuales se llevó a cabo la estructura de la investigación, la aplicación de entrevistas a los participantes, el análisis de los datos, los resultados y la discusión. Además, la aplicación de la entrevista se realizó en un salón exento de factores distractores, contando con un tiempo aproximado de 45 minutos por cada participante. Para ello, previamente se estableció el rapport y se consideró la mayor cantidad de información brindada por cada participante para profundizar en las experiencias de vida relacionadas a las variables. Además, no se buscó medir cuantitativamente los datos obtenidos, ya que a través del diseño fenomenológico hermenéutico se logró describir y explicar las categorías establecidas en el presente estudio. Finalmente, el recurso económico fue por medios propios de la investigadora del presente estudio.

2.5. Aspectos éticos

Para realizar la presente investigación se tomó en consideración los principios éticos expuestos en el código de ética y deontología del Colegio de Psicólogos del Perú (2018):

Artículo 22° de la investigación, por lo cual el estudio fue realizado cumpliendo con las normativas sobre la investigación en seres humanos.

Artículo 24° de la investigación, respecto al consentimiento informado, por lo cual previo al desarrollo de la investigación se fue entregado un consentimiento informado, en el cual se detalla la información sobre el curso de la investigación, solicitando la autorización del padre de familia para la participación de su menor hijo; asimismo, se contó con el asentimiento de cada participante.

Artículo 36° de los documentos, sobre el anonimato de los menores de edad quienes participaron de la presente investigación, resguardando sus datos personales y siendo la información recolectada en el transcurso del estudio sólo para fines propios de la investigación.

A lo largo de la investigación se cumple de forma responsable con los aspectos éticos previamente mencionados, y buscando salvaguardar la información recolectada de los participantes.

2.6. Análisis de datos

Para analizar los datos cualitativos se utilizó la fenomenología para indagar en las vivencias de los estudiantes en las categorías estudiadas. Finalmente se hizo uso de la hermenéutica para interpretar las experiencias de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico.

Se pudo interpretar cualitativamente en las siguientes categorías:

Estrategias de afrontamiento		
Categoría	Instrumento	Interpretación

Estrategias de afrontamiento	de Entrevista cualitativa de las estrategias de afrontamiento	Fenomenológica y hermenéutica de las estrategias de afrontamiento.
		Ítems para explorar estas vivencias:
		Afrontamiento productivo (ítems 1,2,3,4,5)
		Afrontamiento orientado a otros (ítems 6,7,8,9,10)
		Afrontamiento no productivo (ítems 11,12,13,14,15,16,17,18)

Bienestar psicológico

Categoría	Instrumento	Interpretación
Bienestar psicológico	Entrevista Cualitativa de bienestar psicológico	Fenomenológica y hermenéutica del bienestar psicológico.
		Ítems para explorar estas vivencias:

Autoaceptación (ítems
1,2,3)

Relaciones positivas
(ítems 4,5,6)

Autonomía (ítems 7,8,9)

Dominio del entorno
(ítems 10,11,12)

Propósito de vida (ítems
13,14,15)

Crecimiento personal
(ítems 16,17,18)

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Se exponen a partir de los objetivos específicos establecidos en el presente estudio.

El logro del objetivo específico 1: Explorar las Estrategias de afrontamiento. Para lo cual, se realiza:

El Análisis de la subcategoría Estilo de afrontamiento productivo

En esta categoría se busca identificar cómo el sujeto realiza acciones o toma decisiones específicas enfocadas en buscar una solución efectiva ante una situación de dificultad, para obtener resultados positivos hacia su persona y su entorno. Establecido desde las preguntas:

¿Realizas actividades divertidas o relajantes para afrontar el problema?

¿Cuáles son? Sujeto 1: “Sí, mis actividades son escuchar música, salir a jugar fútbol, salir a correr y salir a respirar aire libre”. Sujeto 3: “Si realizo actividades relajantes como escuchar música, hacer deporte, leer libros, yoga, y otros”.

Los sujetos señalaron el uso de diferentes actividades relajantes para afrontar las dificultades, siendo en su mayoría escuchar música y practicar deportes, asimismo, mencionaron que dichas actividades ayudan a que puedan sentirse más tranquilos. De tal forma, se recalcó la práctica adecuada de actividades para reducir la preocupación frente a las dificultades.

¿Te esfuerzas en obtener soluciones adecuadas ante los problemas?

¿Cuáles son? Sujeto 3: “Sí, pienso en las posibles soluciones que puedo dar, también hablo con mis padres o con mis amigos”. Sujeto 8: “Si me esfuerzo en buscar soluciones, pero a veces no las encuentro”.

Los sujetos mencionaron el empeño de buscar soluciones que sean efectivas, lo cual evidencia la voluntad de cada uno para afrontar productivamente las dificultades, enfocándose en aquellas opciones que sean beneficiosas para ellos y su entorno.

¿Te preocupas por resolver los problemas que se presentan en tu vida?
¿Por qué crees que lo haces? Sujeto 5: “Si me preocupo porque tengo que darle al frente a los problemas buscando una solución para mi bien”. Sujeto 6: “Exacto, me preocupo ya que en algunos tipos de casos pueden suceder inconvenientes más adelante para mi”.

Los sujetos mostraron su inquietud por solucionar y afrontar los problemas que se presenten, coincidiendo en que lo hacen para sentirse más relajados, tranquilos y para evitar problemas posteriores. Esto reafirma el esfuerzo e interés por resolver las dificultades que se les presentan.

¿Sueles practicar actividades deportivas cuando se presenta un problema? ¿Cuáles son? Sujeto 7: “Si, suelo hacer el deporte de muay thai para relajarme ante los problemas”. Sujeto 5: “No hago deporte, ya que solo trato de respirar y escuchar música”.

Siete de los sujetos practican deportes como el fútbol, el vóley, yoga y muay thai, asimismo realizan caminatas o ejercicios. Sin embargo, uno de los sujetos prefiere practicar ejercicios de respiración concentrándose sólo en permanecer relajado. De tal manera, se evidencia como los sujetos dedican tiempo a realizar actividades físicas y de relajación que les resulte de ayuda como medida de afronte, lo cual muestra un afrontamiento beneficioso.

¿Te enfocas en buscar el lado positivo de los problemas? ¿Por qué?

Sujeto 3: “Si, porque así vemos el lado positivo y nos enfocamos en el lado bueno de la vida para afrontar los problemas”. Sujeto 6: “Uno tiene que buscar opciones de cómo solucionar sus problemas y nada puede ser imposible”.

Los sujetos refieren tener una visión positiva frente a las dificultades, centrándose en aquello que les permita pensar en lo bueno frente a los problemas, lo cual se muestra como una forma apropiada para adaptarse.

El Análisis de la subcategoría Estilo de afrontamiento orientado a otros

La presente categoría tiene como finalidad identificar como el sujeto lleva a cabo una interacción con su entorno en búsqueda de apoyo o posibles alternativas de solución basadas en una orientación externa que le permita afrontar las dificultades con mayores oportunidades. Establecido desde las preguntas:

¿Cuándo se presenta una situación difícil pides ayuda a alguna persona? ¿De qué manera lo haces? Sujeto 8: “En algunas situaciones no pido ayuda, ya que siento que no me entienden o me da miedo contarles”. Sujeto 4: “Si pido ayuda de manera positiva y charlando con mis amistades o mis padres”.

Seis de los sujetos indicaron buscar ayuda externa, recurriendo a sus amigos, sus padres y otros familiares, asimismo, coinciden en contar sus problemas mediante una comunicación y escucha activa, evidenciando seguridad para expresar sus sentimientos, preocupaciones y buscando ayuda de otros. También, dos de los sujetos refirieron no buscar ayuda por miedo de contar sus problemas y sentir que no son comprendidos por los otros. Esto demuestra el temor de comunicar sus dificultades con su entorno, produciendo una evitación y rechazo para expresarse.

¿Te comunicas con tus amigos para contarles tus problemas? ¿Cómo lo haces? ¿Qué problemas son? Sujeto 5: “No les comento nada a nadie, sólo a mi papá y a Dios”. Sujeto 8: “No me comunico, ya que intento ocultar mis problemas y no decir nada cuando me da depresión o falta de autoestima”.

Cuatro de los sujetos manifestaron conversar con sus amigos sobre sus problemas para recibir consejos y sentirse más tranquilos, lo cual evidencia los vínculos de confianza que presentan para comunicarse y buscar apoyo de otros, entendiéndose como una forma de afronte. Así también, cuatro sujetos mencionaron que prefieren ocultar sus problemas puesto que sienten temor de ser rechazados por sus amigos; esto evidencia inseguridad para expresar sus preocupaciones en su grupo social.

¿Cuándo tienes un problema buscas el apoyo de un líder espiritual o recurres a la religión? ¿Por qué? Sujeto 7: “Si, porque para mí el apoyo más grande sería de Dios”. Sujeto 6: “No, porque no tengo la necesidad de hacerlo, pero eso no significa que no crea en Dios”.

Cuatro de los sujetos señalaron acudir a la religión puesto que reciben ayuda de Dios para afrontar sus dificultades, asimismo, reciben buenos consejos de los líderes espirituales. Esto demuestra cómo cada sujeto trata de buscar ayuda recurriendo a su religión, lo que les permite tener mayor seguridad y fortaleza debido a sus creencias para superar las problemáticas. Sin embargo, cuatro sujetos mencionaron no acudir a la religión ya que pueden buscar diferentes soluciones.

¿Ante un problema buscas establecer relaciones íntimas o hacer nuevos amigos? ¿Por qué lo haces? Sujeto 8: “Intento alejarme de las personas

porque no me siento cómoda”. Sujeto 4: “Busco hacer nuevos amigos porque así me distraigo”.

Seis de los sujetos indicaron no buscar nuevas amistades puesto que prefieren comunicarse con sus amigos, tener otras distracciones o son tímidos para relacionarse. Por otro lado, dos de los sujetos mencionaron que buscan relacionarse con otras personas como un medio de distracción y para tener diferentes puntos de vista y nuevos consejos. Esto evidencia como los sujetos prefieren establecer nuevos lazos afectivos como medio de afronte.

¿Te preocupa lo que otros puedan pensar de ti cuando tienes un problema? ¿Por qué? Sujeto 5: “No me preocupa porque no le doy importancia en lo que digan de mí, ya que yo no vivo de ellos”. Sujeto 8: “Si, ya que siento que no me entienden o que se pueden burlar de mis problemas”.

Cinco de los sujetos manifestaron no sentir preocupación por las opiniones de los demás frente a sus dificultades ya que no tienen interés por los demás. Esto muestra seguridad de comunicar sus sentimientos sin enfocarse en otros, siendo beneficioso como medio de afrontamiento. También, tres de los sujetos señalaron sentir preocupación puesto que los demás puedan burlarse de ellos. Esto reafirma el temor e inseguridad por las opiniones negativas que puedan recibir de su entorno, lo cual puede afectar negativamente en el manejo de dificultades que tenga el sujeto.

El Análisis de la subcategoría Estilo no productivo.

Esta categoría tiene como fin identificar si el sujeto emplea acciones ajenas a la búsqueda de soluciones, siendo estas actividades contrarias a las presentadas

con anterioridad; asimismo, involucra resultados negativos para el sujeto. Establecido desde las preguntas:

¿Esperas a que el problema se solucione sólo? ¿Por qué? Sujeto 6: “No, uno tiene que preocuparse por la acción que ha hecho y ver si tiene solución”. Sujeto 8: “Si, porque a veces no encuentro la solución al problema”.

Cuatro de los sujetos indicaron que buscan resolver sus problemas ya que es necesario afrontar las dificultades y hacerse cargo de lo que pueda pasar, lo cual demuestra como los sujetos buscan superar los obstáculos y encontrar soluciones. Mientras que, cuatro sujetos refirieron que en algunas ocasiones esperan que el problema pase o no le dan mucha importancia, lo cual demuestra falta de interés en afrontar los problemas que consideran menos importantes.

¿A qué conductas recurre para aliviar la tensión? ¿Cuáles son? Sujeto 3: “Yo hago limpieza a mi cuarto, ya que así puedo pensar mejor y lloro”. Sujeto 6: “A establecerme emocionalmente y calmarme”.

Algunos sujetos tienen comportamientos enfocados en superar el estrés tales como practicar deportes y relajaciones, realizar limpieza, tener caminatas, comer, pensar positivo y calmarse; mientras que otros refieren llorar para sentirse mejor. Esto demuestra como los sujetos emplean conductas positivas que les son de ayuda para liberar emociones negativas y buscar soluciones a sus problemas.

¿Sueles autoinculparte cuando tienes un problema? ¿Por qué? Sujeto 1: “Si, porque siento que por mi ocurren los problemas que suceden en mi familia”. Sujeto 6: “No, porque no existe la necesidad de echarse la culpa”.

Seis de los sujetos mencionaron sentirse culpables cuando se presentan problemas, refieren ser los causantes de las dificultades en su familia y en su vida,

esto puede generar un impacto negativo en los sujetos, asimismo, dificultades en las medidas de afrontamiento que utilicen. Por otro lado, dos de los sujetos manifestaron no sentirse culpables de sus problemas puesto que no es lo adecuado, lo que les permite afrontar los problemas sin inconvenientes.

¿Prefieres mantener tus problemas para ti sólo? ¿Por qué? Sujeto 8: “Si, ya que a veces no encuentro la necesidad de contarle a otra persona por temor o por ocultar mis sentimientos”. Sujeto 1: “A veces sí, porque a veces son problemas graves y prefiero no decir nada, pero si son problemas muy graves ahí si busco contarle a alguien que más confío”.

Seis de los sujetos señalaron que en ciertas ocasiones prefieren no contar sus problemas por temor y para ocultar sus sentimientos, asimismo, refieren no tener mucha confianza en otras personas y ser tímidos. Esto evidencia como los sujetos deciden no buscar apoyo principalmente por el temor de compartir sus sentimientos y preocupaciones, lo que puede ser desventajoso por lidiar sólo con sus preocupaciones. Además, dos sujetos mencionan que deciden compartir sus problemas con otras personas para recibir ayuda y tener mejores resultados, lo que les permite sentirse aliviados.

¿Organizas reuniones para compartir tus problemas y pedir apoyo a los demás? ¿Por qué? Sujeto 3: “Sólo una vez lo hice, ya que no podía más enfrentar yo sola el problema”. Sujeto 6: “No, porque prefiero contar los problemas de frente y no contar en reuniones”.

Cinco de los sujetos refirieron no realizar encuentros para comentar sobre sus preocupaciones ya que prefieren realizarlo directamente sin reunir a muchas personas, lo cual les permite buscar soluciones más rápidas puesto que buscan

ayuda directa y recurriendo a personas cercanas. Por otro lado, tres sujetos señalaron realizar reuniones puesto que de esa manera reciben mayor apoyo de los demás y es más sencillo comentar sus dificultades; lo que les permite compartir sus sentimientos y temores con seguridad.

¿Cuándo enfrentas un problema te concentras en las expectativas de que todo saldrá bien? ¿Por qué lo haces? Sujeto 3: “Sí, porque así es una forma de no ver los problemas como algo feo de la vida”. Sujeto 8: “Mayormente no ya que siempre pienso en negativo”.

Cinco de los sujetos indicaron que se enfocan en lo positivo para sentirse más tranquilos y tener ánimos frente a las dificultades, lo que se manifiesta como una medida efectiva que genera ánimos para afrontar los retos. Mientras que, tres sujetos refirieron enfocarse en lo negativo del problema sin dar importancia a las posibles soluciones, lo cual no se considera una medida de afrontamiento adecuada, pudiendo afectar a los sujetos en la búsqueda de soluciones frente a la dificultad.

¿Sueles ignorar los problemas? ¿Por qué? Sujeto 7: “Si, porque no quiero estresarme”. Sujeto 3: “No, porque los problemas siguen creciendo”.

Cuatro de los sujetos señalaron no ignorar los problemas ya que es necesario afrontarlos, buscar soluciones y evitar que se produzcan consecuencias negativas, siendo esto parte fundamental para un afrontamiento adecuado. Así mismo, cuatro sujetos mencionan que prefieren ignorar los problemas para evitar preocuparse de más, lo cual se presenta como falta de afrontamiento ante los mismos.

¿Cuándo se presenta un problema te preocupa que este afecte tu futuro? ¿A qué se debe? Sujeto 8: “Si, ya que si algo hago mal no se va a poder revertir”. Sujeto 5: “No, porque simplemente trato de no darle importancia”.

Cuatro de los sujetos mencionaron que sienten preocupación de que los problemas que enfrentan en la actualidad tengan consecuencias negativas más adelante ya que si no buscan soluciones efectivas esto puede afectar su vida. Esto genera tener mayor prevención de las consecuencias negativas, por ende, buscar medidas de afronte adecuadas. En cambio, cuatro de los sujetos manifiestan sentirse tranquilos puesto que deciden no darle mucha importancia sobre cómo puede afectar su futuro, lo que puede tener un impacto negativo y menos interés en medidas de afronte.

El logro del objetivo específico 2: Describir el Bienestar psicológico.

Para lo cual se realiza:

El Análisis de la subcategoría Autoaceptación.

En esta categoría se indaga sobre la forma en que el sujeto identifica sus sentimientos, emociones y las motivaciones de su vida; de igual manera, se siente cómodo consigo mismo, aceptando sus cualidades, fortalezas y debilidades como un ser único. Orientado a partir de las preguntas:

¿Te sientes cómodo contigo mismo? ¿Por qué? Sujeto 1: “Si porque me siento seguro de mí mismo y de mi cuerpo”. Sujeto 8: “No, ya que al ser sensible o a la falta de autoestima que tengo por una parte de mi cuerpo o por mi forma de ser”.

Cinco de los sujetos mencionaron no sentirse conforme consigo mismos debido a sus características físicas, esto evidencia las inseguridades que representa su apariencia física, lo cual puede afectar la aceptación de sí mismos. Sin embargo, tres de los sujetos refirieron sentirse cómodos consigo mismos, lo cual muestra seguridad en relación a sus características personales, asimismo, se genera mayor bienestar y autoaceptación.

¿Conoces las motivaciones de tu vida? ¿Cuáles son? Sujeto 4: “Si, una motivación es que mis padres estén orgullosos de mí y ser una gran enfermera”. Sujeto 8: “No, porque normalmente a veces no pienso en mi vida y a veces me da igual, pero estoy intentando cambiar eso”.

Siete de los sujetos señalaron tener conocimiento de sus motivaciones, entre las cuales se indicó: la familia, Dios, la carrera que piensan estudiar, las amistades, la pareja y las metas que quieren alcanzar. Esto muestra que los sujetos pueden reconocer sus aspiraciones y las razones que orientan sus acciones, lo cual contribuye al logro de sus objetivos. También, uno de los sujetos manifestó no saber sobre sus motivaciones puesto que no tiene interés en ello, lo cual puede generar obstáculos para lograr un mayor desarrollo personal debido a la falta de estímulos que guíen su comportamiento de forma positiva hacia determinados objetivos.

¿Expresas tus emociones y sentimientos? ¿Cómo lo haces? Sujeto 7: “Si, a través de mi comportamiento”. Sujeto 8: “No, porque siento que nadie me va a entender o comprender”.

Cinco de los sujetos indicaron que expresan sus emociones a través de sus gestos, palabras y acciones; lo que evidencia un previo reconocimiento de los sentimientos, asimismo, muestran seguridad para expresar sus emociones ante los

demás, lo que permite un mayor bienestar emocional, autoaceptación y el establecimiento de relaciones interpersonales positivas. En cambio, tres de los sujetos indicaron no exteriorizar sus emociones por temor de no ser comprendidos y para evitar sentirse expuestos. Esto muestra la preocupación de ser rechazados por otros, lo cual genera dificultades para comunicarse y mantener relaciones interpersonales estables; asimismo, no poder expresar sus emociones puede tener efectos negativos.

El Análisis de la categoría Relaciones positivas.

En esta categoría se busca analizar si el sujeto establece relaciones interpersonales de manera positiva y generando vínculos de confianza con los demás, llevando una relación de respeto y comunicación. Orientado a partir de las preguntas:

¿Cómo te relacionas con los demás? ¿Puedes describirlo? Sujeto 5: “No me relaciono ya que en muchos casos soy muy callada”. Sujeto 6: “Super bien, soy bastante sociable”.

Seis sujetos indicaron que mantienen una buena relación con los demás mediante una comunicación activa y con un comportamiento asertivo, esto evidencia las relaciones positivas que mantienen los sujetos mediante vínculos de confianza, cariño y respeto mutuo, lo cual aumenta el bienestar psicológico. Mientras que, dos sujetos mencionaron no establecer vínculos con los demás puesto que no son muy sociables y prefieren estar solos; es decir, no suelen interactuar con los demás, lo cual puede afectar su desenvolvimiento en el entorno social.

¿Estableces vínculos de confianza con los demás? ¿De qué manera?

Sujeto 8: “No mucho ya que soy un poco desconfiada y si la tengo con una persona intento contarle mis problemas”. Sujeto 6: “Si, socializando e interactuando”.

Cinco de los sujetos manifestaron establecer vínculos de confianza mediante la interacción y comunicación con los demás, lo cual favorece su relación con el entorno. Por otro lado, tres sujetos señalaron no sentirse seguros de compartir sus problemas con los demás; es decir, tienen dificultad para confiar en otros, lo cual puede impedir su desenvolvimiento y el establecimiento de relaciones estables.

¿Qué habilidades empleas para comunicarte con los demás? ¿Puedes describirlo? Sujeto 5: “Con respeto a las personas y soy una persona que se pone en el lugar del otro”. Sujeto 7: “Empleo la buena comunicación”.

Los sujetos mencionaron como habilidades sociales que suelen usar para interactuar con los demás: la capacidad de escucha, la comunicación activa, el respeto, la empatía y asertividad. Esto demuestra como los sujetos interactúan de forma positiva mediante dichas habilidades, las cuales les permiten mantener relaciones positivas y tener un mayor bienestar psicológico.

El Análisis de la subcategoría Autonomía.

Esta categoría se orienta en identificar si el sujeto es capaz de tomar sus propias decisiones y hacerse cargo de sus acciones, asimismo, guía y regula su comportamiento. Orientado a partir de las preguntas:

¿Dejas que las opiniones de los demás influyan en tus decisiones? ¿Por qué crees que lo haces? Sujeto 8: “A veces si ya que a veces no soy capaz de poder manejar mis propias decisiones”. Sujeto 6: “No, ya que los comentarios o las opiniones son algo que no pueden bajarte la autoestima”.

Cinco de los sujetos indicaron no mostrar interés en las opiniones de los demás, por lo cual no permiten que otros comentarios afecten su toma de decisiones. Esto demuestra la capacidad de cada sujeto para guiar sus acciones y sobrellevar la influencia social sin dejar que otras personas intervengan en sus decisiones, asimismo, esto permite el incremento del bienestar. También, tres sujetos mencionaron dejar que otros influyan en sus decisiones, lo cual evidencia falta de autonomía y voluntad para dirigir sus propias acciones.

¿Eres responsable de tus decisiones? ¿De qué manera? Sujeto 5: “Si, ya que primero pienso y reflexiono, si está bien o no”. Sujeto 4: “Si, haciéndome cargo de mis actos”.

Siete de los sujetos indicaron que suelen hacerse cargo de sus acciones al reflexionar antes de actuar, haciéndose cargo de sus actos, y buscando soluciones frente a los problemas. Esto expone la capacidad de los sujetos para asumir las consecuencias de sus comportamientos y afrontar las situaciones que se presenten. Además, uno de los sujetos refirió no responsabilizarse de sus acciones por no tener interés en lo que realiza, lo cual evidencia la falta de capacidad para asumir responsabilidades, asimismo, esto puede afectar negativamente en su vida.

¿Te preocupa expresar opiniones diferentes a las de los demás? ¿Por qué? Sujeto 3: “Si, pienso que vaya a ser una mala decisión”. Sujeto 1: “No, porque no debemos hacer caso a la otra persona que te dice lo contrario”.

Cinco de los sujetos refirieron sentir preocupación por comunicar sus ideas ante los demás, lo cual expone la falta de seguridad para compartir sus opiniones por temor de que otros puedan enojarse o rechazarlos. Esto muestra la falta de capacidad para afrontar la influencia social. En cambio, tres sujetos refirieron no

tener preocupación por compartir sus ideas, lo cual evidencia una mayor autonomía y seguridad para guiar sus acciones sin ser influenciados por otros; asimismo, esto mantiene un incremento del bienestar en los sujetos.

El Análisis de la subcategoría Dominio del entorno.

Esta categoría busca reconocer si el sujeto comprende y afronta las situaciones complicadas, pudiendo adaptarse al ambiente y presentando una participación activa en su entorno social. Orientado a partir de las preguntas:

¿Mantienes una participación activa en tu entorno social? ¿Cómo lo haces? Sujeto 4: “Si, por las redes sociales. Sujeto 8: “No, ya que no soy muy sociable y prefiero estar sola”.

Cinco de los sujetos mencionaron tener una participación activa en su entorno mediante la comunicación activa y el uso de redes sociales, lo cual evidencia una interacción y manejo adecuado con su medio, permitiéndoles establecer mejores relaciones. Igualmente, tres sujetos señalaron no tener una participación en su entorno puesto que se sienten inseguros y prefieren no socializar. Esto se muestra falta de capacidad para desarrollarse en un ambiente social, lo que puede afectar su desarrollo socioemocional, bienestar y establecimiento de relaciones positivas.

¿Cómo manejas las situaciones estresantes? ¿Puedes describirlo?

Sujeto 8: “A veces llego a un punto donde no me puedo controlar y empiezo a hacerme daño y que no puedo controlarme”. Sujeto 1: “Con relajación, yo hago respiraciones y realizo actividades que me relajan”.

Siete de los sujetos refirieron afrontar las situaciones estresantes mediante la práctica de ejercicios de relajación, realizando actividades recreativas,

conversando con amigos, pidiendo ayuda a otros y escuchando música. Esto evidencia el uso de diversas medidas de afrontamiento ante las dificultades, siendo capaces de encontrar soluciones y tener un mayor control de las situaciones. En cambio, uno de los sujetos menciona que no puede afrontar las situaciones, provocándose daño sin poder tener autocontrol sobre ello. Esto evidencia la falta de capacidad de frente y control en su entorno, asimismo, un impacto negativo en su bienestar físico y emocional.

¿De qué forma te adaptas ante momentos difíciles? ¿Puedes describirlo? Sujeto 4: “Primero lloro, después pienso y luego hablo con mis padres”. Sujeto 6: “Reflexionando con las acciones que tomo”.

Cinco de los sujetos señalaron que para adaptarse ante las dificultades primero se desahogan llorando, luego buscan ayuda de familiares, asimismo, puede reflexionar del problema por sí solos y pensar en que acciones pueden tomar al respecto. Esto evidencia un buen manejo de medidas de afrontamiento y autocontrol ante las dificultades que se presenten, lo que permite un óptimo desarrollo. También, tres sujetos mencionaron que prefieren ignorar las dificultades, echarse la culpa o esperar que el problema pase, lo cual evidencia falta de medidas adecuadas de afrontamiento y poco dominio de su medio, además, dichas acciones pueden provocar la toma de decisiones inadecuadas y afectar su bienestar.

El Análisis de la subcategoría Propósito de vida.

Esta categoría se orienta en determinar si el sujeto identifica sus objetivos y plantea acciones para alcanzar las metas propuestas en su vida; además, guía su

comportamiento en búsqueda del sentido de su vida. Orientado a partir de las preguntas:

¿Tienes claro cuáles son tus objetivos en la vida? ¿De qué manera?

Sujeto 5: “Si, ya que pienso mucho en lo que quiero lograr y ser en mi vida”. Sujeto

1: “Si, de manera a seguir estudiando y salir adelante con mis estudios.

Siete de los sujetos indicaron tener conocimiento sobre sus objetivos mediante una previa reflexión sobre sus intereses y metas para el futuro, entre los cuales señalaron alcanzar sus metas, terminar sus estudios satisfactoriamente, ser profesionales en su carrera y tener una familia. Esto muestra como cada sujeto ha identificado sus objetivos y las metas que impulsan sus acciones para darle sentido a su vida, lo que contribuye a un incremento de su bienestar. En cambio, uno de los sujetos mencionó no tener interés en su futuro, lo cual puede afectar negativamente la perspectiva que tiene de su vida.

¿Planificas actividades para alcanzar tus metas? ¿Cómo lo haces?

Sujeto 7: “Si, ya tengo mis actividades para alcanzar mi meta en mi vida”. Sujeto 4:

“Si, estudiando y leyendo más sobre la carrera que quiero estudiar”.

Siete de los sujetos señalaron llevar a cabo actividades con la finalidad de acercarse a sus metas, entre las cuales se menciona: estudiar, investigar, leer información sobre la carrera que les gusta y organizar su tiempo para cumplir con sus deberes. Esto muestra el esfuerzo de cada sujeto para guiar sus acciones en logro de sus objetivos y cumplir con su propósito de vida. Asimismo, uno de los sujetos señaló no tener metas, lo que evidencia la falta de autoconocimiento e identificación de sus interés y objetivos a futuro, ocasionando un impacto negativo en su bienestar personal.

¿De qué manera diriges tus acciones para acercarte a tus objetivos?

¿Puedes describirlo? Sujeto 6: “Buscando recursos y saliendo adelante por mí solo”. Sujeto 8: “Creo que no sé de qué manera podría dirigir mis acciones hacia mi objeto, ya que no tengo un objetivo ahora”.

Siete de los sujetos mencionaron que dirigen sus acciones para el logro de objetivos mediante el estudio, la búsqueda de información, el logro de calificaciones positivas, el esfuerzo, la búsqueda de recursos y afrontando las dificultades. Esto evidencia la capacidad que presentan los sujetos para realizar actividades enfocadas en alcanzar sus metas, permitiéndoles un mayor desarrollo y bienestar. Igualmente, uno de los sujetos señaló no tener conocimiento sobre las acciones que realizaría ya que no tiene metas a futuro; de tal forma, se muestra la falta de propósito de vida que puede afectar negativamente el desarrollo personal del sujeto y su bienestar.

El Análisis de la subcategoría Crecimiento personal.

Esta categoría busca identificar como el sujeto desarrolla sus capacidades y competencias personales, se esfuerza por incrementar sus habilidades y lograr sus objetivos que le permitan crecer. Orientado a partir de las preguntas:

¿Aceptas las oportunidades que se presentan para cumplir con tus objetivos? ¿Puedes describirlo? Sujeto 7: “Si, acepto las oportunidades que se me presente para llegar a mi meta en mi vida”. Sujeto 8: “A veces las dejo pasar”.

Cinco de los sujetos mencionaron que deciden usar las oportunidades que se presenten en su vida, tales como: formar parte de grupos de estudio y asistir a academias con la finalidad de aprender más y acercarse a sus metas. Lo cual muestra el esfuerzo de los sujetos por avanzar en el logro de objetivos e

incrementar su desarrollo personal. Por otro lado, tres sujetos mencionaron que suelen dejar pasar las oportunidades por temor o falta de seguridad para aceptarlas; lo que puede afectar negativamente para el logro de sus metas.

¿Te interesa desarrollar tus capacidades? ¿De qué manera? Sujeto 6: “Si, informándome más y tomar cualquier oportunidad”. Sujeto 5: “Si, para conocer más cosas sobre mis capacidades y hasta donde puedo conocerme”.

Los sujetos mencionaron tener interés en incrementar sus capacidades mediante la toma de oportunidades, la búsqueda de información, el adecuado manejo emocional, la comunicación asertiva y el autoconocimiento. Esto evidencia como cada sujeto busca desarrollar sus competencias con la finalidad de lograr un crecimiento personal y lograr sus metas, lo cual se relaciona con el incremento del bienestar psicológico.

¿Consideras que estás desarrollando tu potencial personal? ¿Por qué? Sujeto 7: “Si porque cada vez me acercó más a la meta de mi vida”. Sujeto 6: “Si, ya que soy aplicado y bastante recto conmigo mismo”.

Seis de los sujetos mencionaron estar desarrollando su potencial personal ya que se esfuerzan por lograr sus metas, reflexionan sobre su futuro, se sienten bien consigo mismos, y se aproximan en el logro de sus objetivos. Lo cual evidencia un óptimo desarrollo de sus competencias personales y afrontamiento adecuado de los obstáculos. Asimismo, dos sujetos señalaron no estar desarrollando su potencial ya que sienten que aún falta mucho para alcanzar sus objetivos y tienen inseguridades. Esto muestra como algunos sujetos no se sienten capaces de alcanzar su desarrollo personal por sus temores y dudas respecto al logro de objetivos en su vida.

El logro del objetivo específico 3: Comparar la interpretación entre las Estrategias de Afrontamiento y el Bienestar Psicológico.

Acorde a lo expresado por los participantes se expusieron diferencias entre las estrategias de afrontamiento y las categorías de bienestar psicológico.

Tabla 2. Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico

Participantes	Estrategias de Afrontamiento	Bienestar psicológico
Participante 4	Ante los problemas guía su comportamiento para buscar soluciones efectivas.	Las estrategias de afrontamiento empleadas permiten regular sus conductas e incrementar su bienestar psicológico.
	Realiza actividades relajantes para aliviar la tensión, tales como deporte, yoga, escuchar música y realizar caminatas.	Las actividades relajantes permiten disminuir la preocupación, logrando mantener un equilibrio entre el bienestar y la satisfacción.
	Recurre a otras personas para recibir apoyo y comparte sus dificultades con sus padres y amigos.	Puede expresar sus sentimientos y preocupaciones, y establece vínculos de confianza con otros, esto le permite mantener relaciones positivas.
	Suele sentirse culpable cuando se presentan situaciones difíciles.	Autoinculparse ante los problemas genera emociones

		desagradables que afectan su bienestar emocional.
Enfrenta los problemas enfocándose en buscar soluciones y muestra preocupación en las consecuencias que pueden afectar su futuro.	Se hace responsable de sus acciones y puede adaptarse ante las dificultades, logrando un mayor dominio de su entorno.	
Orienta sus acciones en la búsqueda de soluciones ante las dificultades, sin darse por vencido y enfrentando directamente el problema.	Se esfuerza por superar los obstáculos, asimismo, dirige sus acciones para acercarse a sus metas; esto le permite tener un mayor desarrollo personal.	
Participante 5	Realiza ejercicios de respiración para relajarse y escucha música para mantener un pensamiento positivo ante los problemas.	Ejercer actividades relajantes le permite reducir su preocupación e incrementar su bienestar.
	Ante las situaciones difíciles solo recurre a su religión (Dios) y a su padre.	Mantener comunicación con su entorno familiar y conservar sus creencias religiosas le permite tener un soporte emocional que incrementa su bienestar psicológico.
	No comparte sus preocupaciones con su entorno social y evita pedir	No establece vínculos de confianza, esto le genera

	apoyo de otros porque le resulta difícil expresarse.	dificultad para desarrollarse en ambientes sociales y mantener relaciones positivas.
	Ante las dificultades toma sus propias decisiones sin dejar que otras personas intervengan.	No se deja influenciar por otras personas, teniendo mayor autonomía y bienestar personal.
	En algunas ocasiones prefiere ignorar los problemas, sin darle importancia a las consecuencias de los mismos.	Evitar los problemas genera dificultad para adaptarse, evidenciando poco dominio de su entorno.

Participante 6	Se esfuerza en buscar la manera de afrontar las dificultades para encontrar soluciones favorables.	La estrategia de afrontamiento enfocada en buscar soluciones le permite incrementar su bienestar psicológico.
	Realiza actividades deportivas, como practicar fútbol para sentirse relajado cuando se presentan problemas.	Las actividades deportivas disminuyen la tensión acerca de una situación negativa y genera mayor bienestar.
	No comparte sus preocupaciones con otros y prefiere resolver sus problemas sólo, evitando buscar ayuda.	No expresar sus pensamientos o preocupaciones causa dificultad para generar vínculos de confianza con los demás, lo cual no le permite adaptarse en un ambiente social.

	Se interesa en buscar soluciones positivas ante los problemas, considerando las posibles consecuencias de sus acciones.	Establece soluciones esforzándose por acercarse a ellas y ser responsable, lo que genera mayor desarrollo de sus capacidades, autonomía y bienestar personal.
Participante 8	Usualmente se preocupa en buscar soluciones, pero presenta dificultad para afrontar los problemas. Realiza actividades como vóley, yoga y ejercicios para sentirse más relajada ante las dificultades. No pide ayuda a otras personas por temor de no ser comprendida y porque considera que pueden burlarse. Cuando tiene un problema intenta ocultarse y alejarse de otros, además de pensar en negativo la mayoría de las veces y sentirse culpable cuando tiene una dificultad.	Las estrategias de afrontamiento no le permiten tener una mayor adaptación a su entorno, evidenciando dificultades que le generan malestar. Practicar actividades recreativas y relajantes le permiten reducir su preocupación y aumentar su bienestar emocional. No puede expresar sus sentimientos o preocupaciones por temor a ser rechazada, esto evidencia inseguridad y dificultad para generar lazos de confianza. Aislarse de otros ante los problemas evidencia dificultad en el dominio del entorno y carencia de relaciones positivas, además, sentir culpa y tener pensamientos

negativos afecta su bienestar personal.

En ciertas ocasiones prefiere esperar que el problema se resuelva sólo, antes de buscar alternativas de solución.

Evitar resolver los problemas genera dificultad de adaptación al entorno, evidenciando un riesgo para su bienestar personal y social.

Fuente: Elaboración Propia

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN

En relación al primer objetivo específico se propone explorar las estrategias de afrontamiento en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2022. De tal forma, las estrategias de afrontamiento refieren recursos psicológicos que el sujeto emplea para afrontar situaciones estresantes, permitiendo evitar o aminorar conflictos en su vida diaria, logrando beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento. Sin embargo, algunas estrategias no permiten lograr soluciones (Macías et al., 2013). Para explorar dichas estrategias se obtuvo información de cada participante sobre las tres categorías de afrontamiento. Para la primera subcategoría: afrontamiento productivo, los participantes indicaron tener preocupación, por lo cual, se esfuerzan en buscar soluciones que resulten beneficiosas. Por ende, como un medio de afrontamiento los participantes realizan actividades recreativas y deportivas para reducir la preocupación y estrés ante los problemas, siendo estas: actividades físicas como fútbol y vóley, realizar caminatas. Dichas actividades les generan un estado de calma y disminuye la tensión, lo que permite al sujeto tener mayor control y manejo del problema. Esto se sustenta con lo establecido por Vidarte et al. (2011) quienes afirman que las actividades físicas refieren una herramienta efectiva para la promoción de la salud y la calidad de vida, asimismo, contribuye en la disminución de los factores de riesgo tales como ansiedad, depresión y estrés, que a largo plazo afectan el bienestar del sujeto. Entre otras estrategias, se realizan actividades recreativas como practicar yoga, asimismo, escuchar música, leer y realizar ejercicios de respiración. Otro medio de afrontamiento utilizado por los adolescentes es mantener un enfoque favorable y buscar soluciones tan pronto como se presenta el problema, lo que permite mayor adaptación y capacidad de afrontamiento. De modo

que, el afrontamiento productivo se caracteriza por los esfuerzos que lleva a cabo el sujeto para encontrar soluciones a los problemas manteniendo un enfoque positivo y guiando sus acciones, asimismo, permite responder activamente ante las dificultades, para lograr resultados que contribuyan a su bienestar ya que se considera parte de la intervención en la salud mental de los adolescentes (García, 2010).

En la segunda subcategoría: afrontamiento orientado a otros, se exponen diferencias en las respuestas de los participantes. Siendo la mayor cantidad de respuestas enfocadas en la búsqueda de ayuda, compartiendo sus sentimientos y preocupaciones a sus familiares y amigos. Además, se evidenció que, al compartir sus problemas con otros los adolescentes sienten consuelo y pueden desahogarse, esto les ayuda a mantener un estado de calma y seguridad para hacer frente a los problemas. Igualmente, algunos adolescentes recurren a sus creencias religiosas, buscando apoyo espiritual, acudiendo a líderes espirituales y practicando la oración. Dicha estrategia les permite tener un apoyo emocional, sintiéndose comprendidos y protegidos. En cambio, el resto de participantes prefieren encontrar soluciones por sí mismos, evitando compartir sus dificultades con otros, esto es debido al temor que presentan de ser objeto de burla o ser rechazados en su entorno social. Estos resultados concuerdan con lo hallado en el estudio realizado por Uribe et al. (2018) en el cual los adolescentes emplean en su mayor parte estrategias enfocadas en la búsqueda de apoyo como un medio efectivo para enfrentar las situaciones de la vida diaria. Asimismo, compartir las emociones y dificultades con personas de confianza involucra un impacto positivo en la autoestima del sujeto y en la capacidad para afrontar adecuadamente las situaciones estresantes (Musito y Cava, 2003). Además, la ayuda espiritual se

considera una estrategia que se usa como apoyo emocional para muchas personas, y la cual produce efectos relevantes y positivos para la salud mental, entre ellos, reduce la tensión provocada por los eventos estresores, incrementa la autoestima, y favorece el ajuste a las demandas del entorno (Di-Colloredo, Aparicio y Moreno, 2007).

Por último, en la tercera subcategoría: afrontamiento no productivo, se evidencian diferencias puesto que la mayor parte de participantes refiere recurrir a otras personas en búsqueda de ayuda, preocuparse por resolver los problemas, tomar la responsabilidad de sus acciones y enfocarse en aspectos positivos para recurrir a comportamientos que les permitan buscar soluciones productivas. También, el resto de los participantes exponen tener una actitud indiferente dependiendo el problema que enfrenten, asimismo, optan por esperar que el problema concluya, no evidencian preocupación por las consecuencias negativas que pueda generar los problemas y suelen sentirse culpables ante las situaciones difíciles lo que les impide emplear estrategias de afronte más adecuadas. Este tipo de afrontamiento genera un impacto negativo en la vida de los adolescentes por la falta de adaptación frente al problema, lo cual puede generar inseguridades y dificultad para relacionarse en los diferentes aspectos de la vida, lo que termina afectando su bienestar. Los resultados se relacionan a lo propuesto por Alonso (2015) quien afirma que el afrontamiento improductivo es de tipo disfuncional puesto que no permite al sujeto lograr una solución frente al problema y en cambio, se orienta hacia la evitación del mismo. Igualmente, este afrontamiento se caracteriza por la preocupación y temor por el futuro, la incapacidad para manejar el problema lo que lleva a ignorarlo e impedir que otros tengan conocimiento sobre ello. Los resultados en la presente investigación concuerdan con los hallazgos

obtenidos en el estudio de González et al. (2002) en el cual se evidencia que los adolescentes emplean diferentes estrategias de afrontamiento de acuerdo al nivel de bienestar que presentan. De modo que, las estrategias dirigidas a resolver el problema y en relación con otros guardan relación con un alto bienestar, en cambio, las estrategias de afrontamiento improductivo se relacionan con un bajo bienestar.

Respecto al segundo objetivo específico se plantea describir el bienestar psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2022. El bienestar psicológico es aquel estado relacionado con la salud mental, mediante el cual el sujeto tiene la capacidad para identificar y comprender sus sentimientos y emociones, además de reconocer sus competencias personales. Asimismo, comprende el afrontamiento productivo de las tensiones originadas por el entorno social, logrando una mayor adaptación y manteniendo su bienestar personal (García, 2014). De tal manera, el bienestar psicológico se orienta hacia el crecimiento personal y desarrollo de habilidades (Romero et al., 2007). Para describir el bienestar de los participantes se obtuvo información referente a cada dimensión. Para la subcategoría autoaceptación, se evidenció que la mayor parte de participantes manifiestan tener inseguridades respecto a su apariencia física, considerando su peso, estatura y ciertas partes de su cuerpo con las cuales no se sienten conformes. Esto indica la falta de aceptación acerca de sí mismos lo cual se relaciona con una baja autoestima, siendo este un factor de riesgo para su bienestar personal. Dichos resultados concuerdan con los hallazgos realizados por Arosquipa (2017) donde se afirma que el autoconcepto influye tanto en el bienestar psicológico, como en la integración social del adolescente. Por ende, cuando el adolescente presenta un bajo autoconcepto puede desarrollar conductas antisociales y agresivas, asimismo, un desajuste emocional que puede alterar su

relación con el entorno, presentando dificultades que le impiden tener una adaptación e integración adecuada. A pesar de ello, los sujetos reconocen aquellos estímulos que impulsan sus acciones para lograr sus objetivos en la vida, asimismo, expresan sus emociones y sentimientos en su entorno social. Lo cual les permite tener una mayor comprensión acerca de sus motivaciones, contribuyendo al establecimiento y logro de sus metas para alcanzar mayor desarrollo personal. Por otro lado, el resto de participantes muestran seguridad en sí mismos, lo que evidencia mayor satisfacción personal. Tal como lo afirma García (2013) mantener un autoconcepto positivo influye productivamente en la vida del sujeto, considerando los aspectos personales, profesionales y sociales. De modo que, el autoconcepto permite que el sujeto establezca el sentido de su propia identidad, influye en el rendimiento y la motivación; asimismo, tiene un impacto positivo en la salud y en el equilibrio psíquico.

De acuerdo con la subcategoría relaciones positivas, se evidencia que la mayor parte de participantes mantienen relaciones interpersonales positivas mediante el establecimiento de lazos de confianza, con un comportamiento respetuoso, con empatía, escucha activa y una comunicación asertiva. Lo cual evidencia la práctica de habilidades sociales para establecer una relación positiva con su entorno social, lo cual les permite desenvolverse activamente frente a diversas situaciones de su vida. Además, mantener relaciones interpersonales satisfactorias permite al sujeto aumentar el bienestar psicológico y reducir los niveles de tensión. Esto es reforzado por Lacunza y Contini (2016) quienes afirman que las relaciones positivas que establecen los adolescentes les permite desarrollar fortalezas personales y apoyo emocional ante situaciones difíciles, asimismo promueve su competencia social, su bienestar y salud mental. De igual manera, el

uso de habilidades sociales tales como asertividad, la empatía y la comunicación activa permite incrementar las relaciones interpersonales satisfactorias teniendo la capacidad para interactuar con los demás sin dificultades, asimismo, se reducen los aspectos negativos (Méndez et al., 2022). Por lo contrario, el resto de los participantes no logran establecer relaciones satisfactorias con los demás, puesto que sienten inseguridad para compartir sus emociones, sentimientos o preocupaciones; de tal manera, optan por aislarse de su entorno social. Lo cual reduce el nivel de satisfacción y el bienestar psicológico del sujeto, puesto que no permite la interacción con su medio. Ante ello, Llamazares y Urbano (2020) afirman que la falta de habilidades sociales tales como asertividad pueden generar dificultades para compartir y expresar sus ideas y emociones; asimismo, los sujetos pueden presentar inseguridad sobre cómo interactuar por el temor de perder el aprecio de los demás, lo cual termina afectando su autoestima.

En la subcategoría autonomía, se expuso que la mayor parte de participantes guían sus acciones en relación a sus propias ideas sin dejar que otros intervengan en sus decisiones; de tal forma, los sujetos afrontan activamente la influencia social, regulan sus comportamientos y toman la responsabilidad de sus decisiones. Esto permite al sujeto incrementar su autoestima, la seguridad en sí mismo y la independencia. De tal manera, Fleming (2005) recalca la importancia de la autonomía para el desarrollo del adolescente, siendo parte del cambio hacia la adultez, asimismo, involucra aspectos psicológicos como las aspiraciones personales, la relación con los padres y el logro efectivo de la autonomía. Asimismo, permite al adolescente incorporarse satisfactoriamente en su entorno social formando relaciones estables y comprendiendo una serie de valores y cualidades sociales (Esteinou, 2015). Por otro lado, también se evidencia en algunos

participantes la inquietud respecto a las opiniones que los demás puedan tener sobre ellos, permitiendo que estas cambien su forma de pensar y actuar, lo cual afecta la toma de decisiones al dejarse influenciar por las presiones externas. Además, tienen dificultades para regular sus conductas y guiar sus acciones en relación a sus objetivos y deseos. Esto recalca que la falta de autonomía puede generar un impacto negativo para la interacción social y bienestar del sujeto, además de, evidenciar falta de seguridad en sí mismos para tomar sus propias decisiones. Es decir, guarda relación por lo establecido por Luna y Laca (2014) quienes recalcan que el presentar una baja autoconfianza puede producir dudas en el sujeto respecto a tomar decisiones debido a la inseguridad de su capacidad de adaptación.

Respecto a la subcategoría dominio del entorno, la mayor parte de participantes intervienen activamente en su entorno social, establecen relaciones positivas mediante la práctica de habilidades sociales; asimismo, reconocen las situaciones problemáticas y buscan soluciones efectivas para afrontar las dificultades que se presenten. Se relaciona con un óptimo desarrollo en el aspecto social, generando mayor capacidad de adaptación frente al entorno, lo cual contribuye con su bienestar y desarrollo personal. De tal forma, Véliz et al. (2021) exponen que el dominio del entorno, la interacción social y la participación activa que tenga el sujeto con su medio le permite tener un aumento del funcionamiento psicológico. Asimismo, cuando el sujeto tiene una participación activa respecto a su grupo social, sus objetivos, sus intereses y con su medio, implica un óptimo desarrollo asociado al bienestar psicológico (Keyes et al., 2002). También, tres de los participantes tienen dificultades para establecer relaciones satisfactorias y expresan inseguridad para interactuar con su medio; asimismo, tienen un

comportamiento vacilante al enfrentar las situaciones estresantes, lo que se evidencia como una carencia de la capacidad de afrontamiento que perjudica la adaptación social del sujeto. Es decir, por la falta de afronte y adaptación ante las influencias de su medio, el sujeto estará expuesto a diversos riesgos, tales como la delincuencia, las drogas o el alcoholismo, los cuales generan malestar físico y psicológico. Estos resultados se refuerzan con lo establecido por Jall-Vélez y Cruel-Ángulo (2018) quienes afirman que se debe tener en cuenta la forma en que los adolescentes interactúan con su medio y establecen relaciones interpersonales para identificar los factores negativos que pueden dañar su bienestar como una forma de prevención. Por ende, es de suma importancia considerar el control que el sujeto tiene sobre su medio en relación con su bienestar psicológico.

En la subcategoría propósito de vida, la mayor parte de participantes identifican sus objetivos personales y académicos, por lo cual conducen sus acciones en la búsqueda de oportunidades para acercarse a sus objetivos, asimismo, se plantean metas a corto y largo plazo. Esto refiere cómo los sujetos dan un propósito a sus vidas y presentan un mayor desarrollo personal. De tal forma, el propósito de vida refiere una perspectiva positiva para identificar las motivaciones y guiar sus conductas en relación a los objetivos personales, lo cual permite al sujeto emplear habilidades y ser productivo en su vida (Ryff, 1989, Keyes, et al., 2002). Es decir, el sujeto comprende aquellas motivaciones que guían sus decisiones y produce un crecimiento personal, asimismo, esto permite tener mayores posibilidades respecto a su desarrollo académico. Estos resultados se corroboran con lo establecido por Barcelata y Rivas (2016) quienes afirman que reconocer el propósito de vida influye de manera significativa en la satisfacción vital, además de la capacidad para planificar y orientar las conductas respecto a sus

objetivos. También, uno de los participantes no expresa interés por su futuro, carece de objetivos tanto personales como académicos y desconoce el sentido de dirección de su vida. Esto afecta negativamente al bienestar personal del sujeto por la carencia de objetivos y sentido de vida, asimismo, puede contribuir a presentar una baja autoestima y falta de motivación personal. Se guarda relación con lo establecido por Hernández et al. (2016) quienes afirman que el sentido de vida involucra un balance en el desarrollo personal, profesional y de las relaciones. Es decir, si el sujeto carece de propósitos de vida podría desencadenar cierta inestabilidad en los diferentes aspectos de su vida, lo que posteriormente afectaría su bienestar psicológico. Ante ello, Díaz y Martínez (2004) recalcan la importancia de establecer metas y objetivos para comprender las conductas, puesto que las conductas del adolescente se ajustan de acuerdo a los objetivos que manifiestan una noción personal y de su medio; asimismo, el establecimiento de metas forma parte del proceso hacia la adultez.

En relación a la subcategoría crecimiento personal, la mayor parte de participantes realizan actividades relacionadas a sus objetivos, para tener un mayor alcance a los mismos. De modo que, se esfuerzan por incrementar sus capacidades, afrontar nuevos retos y alcanzar un óptimo desarrollo personal. Esto guarda relación con el incremento del bienestar psicológico ya que los sujetos buscan desenvolverse satisfactoriamente en los diversos aspectos de su vida. Por consiguiente, el crecimiento personal hace referencia al desarrollo del potencial del sujeto, lo cual involucra el fortalecimiento de las capacidades y competencias personales, considerando los logros y la capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes (Ryff y Singer, 2008). Asimismo, Arias et al. (2008) afirman que el desarrollo personal implica la presentación de un proyecto de vida, por el

cual el sujeto decide lograr sus objetivos, de tal forma, esto le permite tener un equilibrio en todas las áreas de su vida. Igualmente, el resto de participantes mencionaron sentir inseguridad respecto a su crecimiento personal, puesto que reconocen no estar acercándose a sus objetivos, lo cual les hace sentirse desmotivados para continuar; asimismo, no potencian sus capacidades. Por lo tanto, la falta de motivación y logro de objetivos puede generar un impacto negativo en el bienestar y desarrollo personal, puesto que el sujeto proyecta un pensamiento negativo respecto a sus capacidades. Dichos resultados se corroboran con lo propuesto por Puentes y Guerrero (2019) quienes afirman que la motivación influye en el comportamiento y desempeño académico del adolescente, por ello se debe considerar la importancia del desarrollo de capacidades para mantener una alta motivación y lograr adaptarse al entorno mediante el uso de estrategias de afrontamiento, asimismo, el adolescente alcance sus objetivos como parte del crecimiento personal.

Respecto al tercer objetivo específico se plantea comparar la interpretación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en adolescentes. Con este fin se consideró la descripción de cada participante respecto a los medios de afrontamiento y las dimensiones de bienestar psicológico, hallando una relación entre ambos. Referente a la interpretación de las estrategias de afrontamiento se encontró que una mayoría de participantes emplea estrategias dirigidas a resolver el problema, es decir, se establece una preocupación por la búsqueda de soluciones eficaces ante situaciones estresantes, asimismo, los sujetos recurren a actividades recreativas y deportivas para aliviar la tensión, y deciden afrontar el problema tan pronto como se presenta enfocando sus acciones en soluciones favorables. Se encontraron resultados similares en el estudio de Rebora (2021) en

el cual se concluye que los adolescentes que emplean el afrontamiento centrado en el problema evidencian un mayor bienestar psicológico. De igual manera, los adolescentes recurren a estrategias de afrontamiento orientado a otros, es decir, tienen la capacidad de expresar y compartir sus emociones, sentimientos o preocupaciones con personas de su entorno, tales como sus familiares, amigos, guías espirituales o docentes. En consecuencia, cuando los adolescentes comparten sus dificultades se sienten comprendidos y reciben apoyo emocional. Referente a estas estrategias de afrontamiento se evidenció que tienen un impacto positivo en el bienestar del sujeto, permitiendo un incremento del nivel de autoestima, relaciones positivas, capacidad de adaptación y en general del bienestar psicológico. Estos resultados se corroboran con los resultados del estudio realizado por Gutiérrez (2019) en el cual se encontró que la mayoría de los participantes usan estrategias de afrontamiento funcionales ante las situaciones estresantes, de tal manera, esto permite a los adolescentes adaptarse satisfactoriamente ante las demandas del medio a través del uso de los recursos personales o del entorno social. Por otro lado, la minoría de los participantes emplean estrategias de afrontamiento no productivas, es decir, aquellos comportamientos que no les permiten lograr soluciones satisfactorias, tales como ignorar los problemas, la falta de preocupación por encontrar soluciones, además de, sentirse culpables y no actuar para cambiar la situación. Esto genera consecuencias negativas en la vida de los adolescentes, produciendo inseguridades y mostrando una falta de adaptación ante situaciones problemáticas; lo cual se relaciona con un bajo bienestar psicológico. Esto se relaciona con lo establecido por Figueroa et al. (2005) quienes recalcan que la carencia de estrategias efectivas se relaciona con un bajo bienestar; es decir, se presentan

dificultades para enfrentar situaciones del entorno, no se plantean metas y tienen poca seguridad en sí mismos, todo ello manifiesta un bajo nivel de bienestar en el sujeto. De tal forma, en el estudio realizado por Neira (2019) se concluye que el sujeto presenta mayor bienestar psicológico cuando emplea estrategias enfocadas en resolver el problema y pedir ayuda externa; y menor bienestar cuando emplea estrategias no productivas enfocadas en la falta de afrontamiento y la autculpa.

En relación con la interpretación de las dimensiones de bienestar psicológico, se evidenció que la mayoría de los participantes presenta un adecuado desarrollo personal. De forma que, los participantes evidenciaron un funcionamiento positivo en cinco de las seis dimensiones de bienestar psicológico, las cuales son: relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. Es decir, los participantes mantienen relaciones interpersonales satisfactorias formando vínculos de confianza y respeto, se comunican asertivamente con su entorno; asimismo, regulan sus comportamientos y toman sus propias decisiones con responsabilidad. Igualmente, los participantes identifican las motivaciones que le dan sentido a su vida, asimismo, se plantean objetivos y metas personales que les permite fortalecer sus capacidades y afrontar nuevos retos. Todo ello, evidencia un óptimo desarrollo personal, lo que les permite ser capaces de desenvolverse en los diversos aspectos de su vida y adaptarse ante las situaciones estresantes que se puedan presentar durante la etapa de la adolescencia. A partir de eso, se considera lo establecido por Vega y Díaz (2018) respecto a la importancia de mantener un equilibrio en todas las dimensiones del bienestar psicológico, puesto que al considerar cada dimensión se generan beneficios entre sí. Es decir, cuando el adolescente logra estabilidad en la dimensión de relaciones positivas tiene un impacto positivo en reforzar las otras

dimensiones, tales como autoaceptación y autonomía. Con respecto a la dimensión de autoaceptación se encontró que la mayoría de participantes presentan inseguridad sobre su imagen personal, considerando a su aspecto físico como lo que desaprueban de sí mismos; esta falta de autoaceptación genera un impacto negativo en el bienestar del sujeto, perjudicando su autoconfianza y nivel de autoestima. En cuanto a la minoría de los participantes, se evidencian carencia del crecimiento personal, inseguridad para relacionarse, influencia social marcada y dificultad para establecer objetivos personales; asimismo, se evidencia falta de adaptación al medio por la carencia de estrategias de afrontamiento adecuadas. Por ello, cuando el adolescente presenta dificultades en alguna dimensión esto puede afectar las otras y disminuir el bienestar. Conforme a eso, se considera lo establecido por Solórzano (2019) sobre los bajos niveles de bienestar hallados en los adolescentes, de tal manera, recalca la exigencia de realizar programas de intervención psicológica, para promover el desarrollo de la inteligencia emocional que influye en el bienestar psicológico de los adolescentes.

4.1. Conclusiones

Se encontró que los adolescentes pueden adaptarse satisfactoriamente al entorno mediante el uso de estrategias de afrontamiento productivas, además de, evidenciar aspectos del bienestar psicológico, lo que demuestra un óptimo desarrollo personal. A pesar de ello, algunos de los adolescentes optan por utilizar estrategias improductivas que involucran aspectos negativos y perjudican su crecimiento personal; tales como, ignorar el problema, autoinculparse y realizar actividades externas a la búsqueda de soluciones. Además, se halló necesario potenciar la autoaceptación para mejorar la percepción que tienen de sí mismos y mantener una autoestima alta, en vista de, algunos adolescentes que presentan

inseguridad, sobre todo de sus características físicas, expresando disconformidad consigo mismos.

Se evidenció que los adolescentes aplican estrategias de afrontamiento productivas y orientadas a otros, es decir, los medios elegidos para afrontar las situaciones estresantes van dirigidas a encontrar soluciones efectivas, mostrando preocupación por resolver el problema, analizando e identificando las alternativas más favorables. Asimismo, buscan apoyo de personas en quienes confían, comparten sus preocupaciones y sienten seguridad al recibir soporte emocional. Sin embargo, se encontró que tres de los participantes emplean estrategias no productivas; es decir, tienen dificultades para afrontar las situaciones difíciles, optan por ignorar la problemática, suelen autoinculparse, no comparten sus preocupaciones y tienen poca adaptación ante el problema.

Se halló que los adolescentes consideran cinco dimensiones de bienestar psicológico, las cuales son: relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de vida y crecimiento personal. De tal manera, se relacionan satisfactoriamente mediante una comunicación asertiva, toman decisiones, regulan su comportamiento y toman responsabilidad de sus acciones; asimismo, pueden afrontar las situaciones estresantes logrando adaptarse a su entorno social; además, se plantean metas personales, aceptan nuevos retos, potencian sus capacidades y tienen un óptimo desarrollo. Sin embargo, respecto a la dimensión autoaceptación se encontró que los adolescentes tienen un bajo concepto de sí mismos por las inseguridades que tienen respecto a su apariencia física.

Se encontró que las estrategias de afrontamiento guardan relación con el bienestar psicológico en los adolescentes, de tal forma, cuando se emplean

estrategias funcionales enfocadas en afrontar el problema y orientado a otros, permiten un incremento del bienestar psicológico, siendo autónomos y adaptándose satisfactoriamente ante las demandas del entorno, todo ello favorece un óptimo desarrollo personal. Por otra parte, cuando el adolescente emplea estrategias no productivas se relaciona con un bajo bienestar, presentando dificultades para relacionarse, falta de capacidad de afrontamiento, inseguridad y tendencia a tener baja autoestima.

4.2. Recomendaciones

Realizar investigaciones similares ampliando los grupos de enfoque del primero al quinto grado del nivel secundario para tener mayor percepción del afrontamiento y el bienestar de los estudiantes respecto a cada grado de estudio.

Implementar un programa desde la terapia cognitivo conductual sobre las estrategias de afrontamiento para determinar las conductas productivas o improductivas que tengan los adolescentes y prevenir factores de riesgo como el uso de sustancias, alcoholismo, pandillaje, entre otros.

Implementar un programa de promoción del bienestar psicológico, considerando los aspectos de cada dimensión mediante la psicoeducación, para que los adolescentes tengan mayor conocimiento acerca de su desarrollo personal.

Desarrollar talleres presenciales sobre la autoestima, influencia social, bienestar psicológico y factores de riesgo durante la adolescencia, esto con el apoyo docente y la orientación de los psicólogos de la institución para fomentar la salud mental en los adolescentes de nivel secundario.

Plantear investigaciones similares, pero considerando otras categorías como la autoestima, la inteligencia emocional o la ansiedad, para conocer el impacto que dichas categorías tienen en el bienestar del adolescente.

REFERENCIAS

- Allen, B. y Waterman, H. (2019). Etapas de la adolescencia. *American Academy of Pediatrics*. <https://goo.su/macdj>
- Alonso, S. (2015). Formas de afrontamiento ineficaces en la adolescencia: a propósito de un caso de ansiedad ante los exámenes. *Clínica Contemporánea*, 6 (2), 117-123. <https://goo.su/t3ys>
- Arias, W. L. y Huamaní, J. C. (2019). Escala de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis aplicada a escolares de nivel secundario de la ciudad de Arequipa. *Cátedra Villarreal - Psicología*, 2 (2), 387-406. <https://goo.su/OYuex8E>
- Arias, L., Portilla de Arias, L. & Villa, C. (2008). El desarrollo personal en el proceso de crecimiento individual. *Scientia Et Technica*, 14 (40), 117-119. <https://goo.su/AkztzDp>
- Arosquipa, S. N. (2017). Autoconcepto y conducta antisocial en adolescentes del programa de prevención del delito del Ministerio Público de Lima, 2016. *Revista de Investigación Universitaria*, 6 (1), 66-78. <https://goo.su/Z9IN1M>
- Ato, M., López-García, J. J. y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038 - 1059. <https://goo.su/YNC1HvP>
- Barcelata-Eguiarte, B. & Rivas-Miranda, D. (2016). Bienestar psicológico y satisfacción vital en adolescentes mexicanos tempranos y medios. *Revista Costarricense de Psicología*, 35 (2), 119-137. <https://goo.su/8kYCR>

- Bedoya-Lau, F. N., Matos, L. J. y Zelaya, E. C. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-psiquiatría*, 77(4), 262-270. <https://goo.su/yztHfKH>
- Briones, K. (2019). *Propiedades psicométricas de la escala de bienestar psicológico (SPWB) de Ryff versión abreviada en adolescentes de la ciudad de Cajamarca* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo]. <https://goo.su/8UEXmQ>
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 5, 191-233. <https://goo.su/pUI3yA>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*, 21 (2), 364-392. <https://goo.su/YNkrLGk>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2018). *Código de ética y Deontología*. <https://goo.su/lmMO4kH>
- Coppari, N., Barcelata, B., Bagnoli, L., Cudas, G., López, H. y Martínez, U. (2019). Influencia del sexo, edad y cultura en las estrategias de afrontamiento de adolescentes paraguayos y mexicanos. *Universitas Psychologica*, 18(1), 1-13. <https://goo.su/XIIDrd>
- Defensoría del Pueblo (29 de octubre de 2022). *Defensoría del Pueblo exhorta al Ministerio de Educación fortalecer de manera urgente las medidas de prevención de todo tipo de violencia escolar*. <https://goo.su/i0gKQBW>

- Díaz, P. del P., Estrada, E. R., Iparraguirre, N. E., Grajeda, A. T. y Misare, M. A. (2020). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico SPWB de Carol d. Riff en estudiantes de secundaria de la UGEL 02. *Revista de Investigación en Psicología*, 23(2), 179–195. <https://goo.su/uxU2XP>
- Díaz, J. & Martínez, P. (2004). Metas y satisfacción vital en adolescentes españoles y peruanos según sexo y nivel socioeconómico. *Revista de Psicología*, 22 (1), 121-149. <https://goo.su/vE2l>
- Di-Colloredo, C., Aparicio, D. P. y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1 (2), 125-156. <https://goo.su/ex1ET>
- Esteinou, R. (2015). Autonomía Adolescente y Apoyo y Control Parental en Familias Indígenas Mexicanas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13 (2), 749-766. <https://goo.su/lSeHft>
- Figueroa, M. I., Contini, N., Betina, A., Levín, M. y Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21 (1), 66-72. <https://goo.su/0Jsy0h>
- Fiorito, M. E., Álvarez, M. y Bertoldi, S. (2006). Grupo Focal y Desarrollo local: aportes para una articulación teórico-metodológica. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, XVII (33) ,111-131. <https://goo.su/dTzH>

- Fleming, M. (2005). Género y Autonomía en la Adolescencia: Las diferencias entre chicos y chicas aumentan a los 16 años. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 3 (6), 33-52. <https://goo.su/AEzE>
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16(3), 253–266. doi:10.1006/jado.1993.1024
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (2000). ACS Escalas de Afrontamiento para Adolescentes. Manual (3ª edición). Madrid: TEA Ediciones. <https://goo.su/VLU0IKV>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*, 7 (1), 201-229. <https://goo.su/iCIXW>
- Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86 (6), 436-443. <https://goo.su/z8WOymN>
- García-Álvarez, D., Soler, M. J. y Cobo, R. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes: relaciones con autoestima, autoeficacia, malestar psicológico y síntomas depresivos. *Revista De Orientación Educativa*, 33(63), 23-43. <https://goo.su/7gMBBH>
- García Álvarez, D., Suárez, E., Espina, M. y Peña, H. (2020). Aproximación a los estilos de afrontamiento y fortalezas del carácter en adolescentes. *Revista de Orientación Educativa*, 34 (65), 55-75. <https://goo.su/p5L25G>

- García, C. (2010). Conceptualization and measurement of coping during adolescence: A review of the literature. *Journal of nursing scholarship*, 42(2), 166-185. <https://goo.su/NxoK7>
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *Enclaves del pensamiento*, 8(16), 13-29. <https://goo.su/Zr2O2w>
- González Barrón, R., Montoya, I., Casullo M., M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368. <https://goo.su/jL7ybOh>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M. J. y Hidalgo, M.I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 21 (4), 233-244. <https://goo.su/uxpRse>
- Gutierrez, N., Veliz, Y. S. y Quinteros, D. S. (2021). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario. *Revista Muro de la Investigación*, 6(1), 1-9. <https://goo.su/npfgZ>
- Gutierrez, K. H. (2019). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes de quinto de secundaria de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. <https://goo.su/Duf6ZU>
- Hamui-Sutton, A. y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Investigación en Educación Médica*, 2(5), 55-60. <https://goo.su/AvURnL1>
- Harvey, J., Arteaga, K. V., Córdoba-Caicedo, K. y Obando, L. M. (2021). Eventos vitales estresantes, estrategias de afrontamiento y resiliencia en adolescentes en contexto de pandemia. *Psicogente*, 24 (46), 1-17. <https://goo.su/076bi>

- Hernández, F., Valdez, J. L., Aguilar, Y. P., Torres, M. A., & González, N. I. (2016). Sentido de vida en jóvenes. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19 (2), 787-799. <https://goo.su/leUI1wf>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2006). Metodología de investigación (4ª ed). McGrawHill. <https://goo.su/EQrPwio>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). Metodología de investigación (5ª ed). McGrawHill. <https://goo.su/csURjl>
- Jall-Vélez, N. J. y Cruel-Ángulo, J. P. (2018). Factores que inciden e influyen en jóvenes y adolescentes en la sociedad. *Revista Polo del Conocimiento*, 27 (3), 416-427. <https://goo.su/3a0vm>
- Jiménez, M., Amarís, M. y Valle, M. (2012). Afrontamiento en crisis familiares: el caso del divorcio cuando se tienen hijos adolescentes. *Salud Uninorte*, 28(1), 99-112. <https://goo.su/544aB2e>
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Kirchner T. (2003). Estrategias de afrontamiento y nivel de psicopatología en jóvenes presidiarios. Relación con el tiempo de reclusión y situación penitenciaria. *Revista de Acción Psicológica*, 2(3), 199- 211. <https://goo.su/IUL7>
- Lacunza, A. B. & Contini, E. N. (2016). Relaciones interpersonales positivas: los adolescentes como protagonistas. *Psicodebate*, 16 (2), 73-94. <https://goo.su/jrrHNb>

- Lillo, J. L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, (90), 57-71. <https://goo.su/2LfNde>
- Llamazares, A. y Urbano, A. (2020). Autoestima y habilidades sociales en adolescentes: el papel de variables familiares y escolares. *Pulso: Revista de educación*, (43), 99-117. <https://goo.su/KS7M7>
- Luna, A. & Laca, F. (2014). Patrones de toma de decisiones y autoconfianza en adolescentes bachilleres. *Revista de Psicología*, 32 (1), 39-65. <https://goo.su/UXzshn>
- Macías, M. A., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://goo.su/p09oR>
- Martina, M. y Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista De Psicología*, 18(1), 35-68. <https://goo.su/Hwtxz>
- Méndez, A. J., Yncera, N. y Cabrera, I. I. (2022). Premisas y reflexiones teóricas para fundamentar un Programa de Entrenamiento en habilidades sociales en adolescentes. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, IX (3), 1-41. <https://goo.su/yAm3Z0U>
- Mikulic, I. M. y Crespi, M. C. (2008). Adaptación y validación del inventario de respuestas de afrontamiento de Moos (CRI-A) para adultos. *Anuario de investigaciones*, 15, 305-312. <https://goo.su/FR9lk>

- Morales, F. M. (2018). Estrategias de Afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación*, 2 (1), 289-294. <https://goo.su/QayW>
- Morales, B. G. y Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes del nivel medio superior. *Revista digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9 (1), 9-20. <https://goo.su/Gyl7Lfh>
- Musito, G. y Cava, M. J. (2003). El rol del apoyo social en el ajuste de los adolescentes. *Intervención Psicosocial*, 12 (2), 179-192. <https://goo.su/O2qf5>
- Neira, E. E. (2019). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de la Institución educativa José María Eguren-Barranco, 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://goo.su/40jnR8Z>
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2021). *Salud mental del adolescente*. <https://goo.su/iQDb>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud del adolescente*. <https://goo.su/TxQAp>
- Ortiz, J. B. y Castro, M. (2009), Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería. *Ciencia y Enfermería*, 15(1), 25-31. <https://goo.su/tspk>
- Páramo, M. de los A., Straniero, C. M., García, C. S., Torrecilla, N. M. y Escalante, E. (2012). Bienestar psicológico, estilos de personalidad y

objetivos de vida en estudiantes universitarios. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 7-21. <https://goo.su/UFkly>

Pastrana, M-P. y Salazar-Piñeros, F. A. (2016). Perfil PERMA en una muestra de jóvenes voluntarios colombianos. *Revista Katharsis*, 22, 13-34. <https://goo.su/b2xFA>

Pineda, C., Castro, J., y Chaparro, R. (2017). Estudio psicométrico de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en adultos jóvenes colombianos. *Pensamiento Psicológico*, 16(1), 44-55. doi: 10.11144/Javerianacali.PPSI16-1.epeb

Prieto, M. A. y March, J. C. (2002). Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. *Aten Primaria*, 29 (6), 366-373. <https://goo.su/jxyQ2m>

Puentes, A. y Guerrero Cruz, E. (2019). *Factores que intervienen en la motivación durante la adolescencia y su influencia en el ámbito escolar*. [Trabajo de grado, Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano,]. <https://goo.su/pjE3zK>

Quintana, L. y Hermida, J. (2020). La hermenéutica como método de interpretación de textos en la investigación psicoanalítica. *Perspectivas en Psicología*, 16 (2), 73-80. <https://goo.su/jtSNy>

Rebora, D. (2021). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC)]. <https://goo.su/kTYpD>

- Roa, A. (2013). La educación emocional, el autoconcepto, la autoestima y su importancia en la infancia. *Edetania. Estudios Y Propuestas Socioeducativos.*, (44), 241–257. <https://goo.su/ixPUQ6>
- Romero, A. E., Brustad, R. J. y García, A. (2007). Bienestar Psicológico y su uso en la Psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 2(2), 31-52. <https://goo.su/UCCChFz>
- Ryan, R. & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.14
- Ryff, C. & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.71>
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi:10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://goo.su/WoD9>
- Saavedra, J. R. (2015). *Afrontamiento y bienestar psicológico: Un estudio en adolescentes del centro de formación integral rural "Vera" de la localidad de Yotala*. [Tesis de maestría, Universidad Andina Simón Bolívar]. <https://goo.su/SCysPH>

- Sánchez, M. R. (2019). *Bienestar psicológico en adolescentes de educación secundaria de una Institución Educativa de Cajamarca*. [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrello]. <https://goo.su/Woq1Q8a>
- Solórzano-Gonzales, P. (2019). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en adolescentes limeños. *CASUS. Revista de Investigación y casos en salud*, 4(1), 30-36. <https://goo.su/pACJ>
- UNICEF Paraguay. (2020). *¿Qué es la adolescencia? Tanto escuchamos y hablamos sobre los adolescentes y sus transgresiones, pero realmente, ¿cómo son? ¿Qué piensan y sienten? ¿Qué tiene de especial y diferente esta etapa?* <https://goo.su/VaDvo>
- UNICEF Perú. (05 de noviembre de 2019). *Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales. Alrededor del 15% de los adolescentes de países de ingresos bajos y medios ha considerado el suicidio*. <https://goo.su/7ZqDjPc>
- Urbano, E. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes. *Horizonte de la Ciencia*, 12 (22), 253-262. <https://goo.su/z7q8T>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I. y Palacio, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://goo.su/aCnWT>
- Vega, D y Diaz, C. (2018). Bienestar psicológico en adolescentes. *Revista Electrónica Psyconex*, 9 (15), 1-11. <https://goo.su/lbl5>

- Véliz, A., Durán, S., Guerrero, G., Moreno, G., Igorevna, O. y Leonidovna, A. (2021). Bienestar psicológico y bienestar social en trabajadores no académicos de una Universidad pública en la región de los lagos, Chile. *Revista Inclusiones*, 8, 93-107. <https://goo.su/Hggix7>
- Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C. y Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16 (1), 202-218. <https://goo.su/eVrk7>
- Vielma, J. y Alonso, L. (2010). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Educere*, 14 (49), 265-275. <https://goo.su/SVkwhjc>
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S. y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31 (1), 226-233. <https://goo.su/w0nE>
- Zayas, F. y Rodríguez, A. T. (2010). Educación y educación escolar. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 10(1), 1-21. <https://goo.su/RvW3y>

ANEXOS

ANEXO A

Consentimiento Informado para padres

Señor Padre de Familia u Apoderado:

Le saluda cordialmente Melisa Castro Torres estudiante del décimo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres. En esta ocasión acudo a su persona para manifestarle que me encuentro realizando una investigación cuyo propósito es Interpretar las categorías de Estrategias de afrontamiento y Bienestar Psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2022. Para ello solicito su consentimiento para que su mejor hijo(a) participe de dos entrevistas relacionadas a dicha temática y cuyos datos serán tratados de manera confidencial y estrictamente para este estudio de investigación. En este sentido, debe usted completar sus datos personales en la parte inferior del presente documento. Agradeciéndole de antemano por su apoyo me despido.

Yo _____ identificado(a) con
DNI N° _____ acepto que mi hijo(a)
_____ del cuarto año sección
_____ participe voluntariamente en esta investigación, conducida por Melisa Castro Torres. He sido informado (a) de que el propósito del estudio es Interpretar las categorías de Estrategias de afrontamiento y Bienestar Psicológico en adolescentes de una institución educativa de la ciudad de Chiclayo, 2022. Reconozco que la información que yo y/o mi hijo(a) provea en esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

Chiclayo, 20 de setiembre del 2022

Firma del padre, madre y/o tutor

DNI N° _____

ANEXO B

Asentimiento Informado para los participantes

Estimado(a) estudiante:

Le saluda cordialmente Melisa Castro Torres estudiante del décimo ciclo de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres. En esta ocasión acudo a su persona para manifestarle que me encuentro realizando una investigación cuyo propósito es interpretar las categorías de Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en adolescentes.

Para ello solicito su consentimiento para que resuelva dos cuestionarios relacionados con las variables de estudio y cuyos datos serán tratados de manera confidencial y estrictamente para este estudio de investigación. En este sentido, complete sus datos personales en la parte inferior del presente documento. Agradeciéndole cordialmente su participación.

Yo _____ acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Melisa Castro Torres. He sido informado (a) de que el propósito del estudio es Interpretar las categorías de Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico. Reconozco que la información que yo provea en esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento.

Chiclayo, 22 de setiembre del 2022

Firma del estudiante

ANEXO C

Entrevista Cualitativa de Estrategias de Afrontamiento

Guía de preguntas de la entrevista:

1. Al momento de afrontar un problema, ¿Realizas actividades divertidas o relajantes? ¿Cuáles son?
2. Ante los problemas, ¿Te esfuerzas en obtener soluciones adecuadas? ¿De qué manera?
3. ¿Te preocupas por resolver los problemas que se presentan en tu vida? ¿Por qué crees que lo haces?
4. ¿Sueles practicar actividades deportivas cuando se presenta un problema? ¿Qué actividades deportivas sueles realizar?
5. ¿Te enfocas en buscar el lado positivo de los problemas? ¿Por qué?
6. ¿Cuándo se presenta una situación difícil pides ayuda a alguna persona? ¿De qué manera lo haces?
7. ¿Le cuentas tus problemas a algún (a) amigo (a)? ¿Cómo lo haces?
8. ¿Cuándo tienes un problema buscas el apoyo de un profesor, guía espiritual o alguien de autoridad? ¿Por qué?
9. ¿Cuándo te sientes en aprietos, sueles hacer nuevas amistades? ¿Por qué?
10. Ante un problema, ¿Te preocupa el qué dirán? ¿A qué crees que se deba?
11. ¿En qué ocasiones esperas que el problema se solucione sólo? ¿Por qué?
12. ¿Cómo te comportas para aliviar la tensión? ¿Qué actividades realizas?
13. ¿Sueles autoinculparte cuando tienes un problema? ¿Por qué?
14. ¿Prefieres mantener tus problemas para ti sólo? ¿Por qué?
15. ¿Sueles compartir tus problemas y pedir apoyo a los demás? ¿Por qué?
16. ¿Cuándo tienes problemas, piensas que todo saldrá bien? ¿A qué se debe?
17. ¿Sueles ignorar los problemas? ¿Por qué?
18. ¿Cuándo se presenta un problema te preocupa que este afecte tu futuro? ¿A qué se debe?

ANEXO D

Entrevista Cualitativa de Bienestar Psicológico

Guía de preguntas de la entrevista:

1. ¿Alguna vez has sentido que estás cómodo (a) contigo misma (a)? ¿En qué ocasiones? ¿Por qué crees que es así como lo describes?
2. ¿Conoces las motivaciones de tu vida? ¿Cuáles son?
3. ¿Cuáles son tus emociones? ¿Qué emociones sueles expresar? ¿A qué tipo de personas no sueles expresar tus emociones?
4. ¿Cómo te relacionas con los demás? ¿Puedes describirlo?
5. ¿Tienes personas de confianza? ¿De qué manera te relacionas con ellos (as)?
6. ¿Qué habilidades sociales conoces? ¿Cuáles empleas para comunicarte con los demás? ¿Puedes describirlo?
7. ¿Permites que las opiniones de los demás influyan en tus decisiones? ¿Por qué crees que lo haces?
8. ¿Eres responsable de tus decisiones? ¿De qué manera?
9. ¿Te preocupa expresar opiniones diferentes a las de los demás? ¿Por qué?
10. ¿Mantienes una participación activa en tu entorno social? ¿Cómo lo haces?
11. ¿Qué actividades realizas con mayor frecuencia? ¿Cómo manejas las situaciones estresantes? ¿Puedes describirlo?
12. ¿En los momentos difíciles logras solucionar los problemas? ¿Puedes describirlo?
13. ¿Tienes claro cuáles son tus objetivos y metas en la vida? ¿De qué manera?
14. ¿Planificas actividades para alcanzar tus metas? ¿Cómo lo haces?
15. ¿Cómo alcanzas tus objetivos? ¿Puedes describirlo?
16. ¿Aceptas las oportunidades que se presentan para cumplir con tus objetivos? ¿Puedes describirlo?
17. ¿Muestras interés en desarrollar tus capacidades personales? ¿De qué manera?
18. ¿Consideras que estás desarrollando tu potencial personal? ¿Por qué?

ANEXO E

Evaluación por Juicio de Expertos (Entrevista Cualitativa de Estrategias de Afrontamiento)

PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Respetado juez:

A continuación, le presento el índice de Barthel por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con los siguientes indicadores:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (Moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente:

1 No cumple con el criterio

2. Bajo Nivel

3. Moderado nivel

4. Alto nivel

Propósito de la evaluación:

- a. Validar lingüísticamente la guía de entrevista DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO en población de 8 adolescentes de cuarto grado de nivel secundario.
- b. Evaluar la pertinencia de las preguntas de la entrevista a realizarse.

EXPERTO 1

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar LA ENTREVISTA CUALITATIVA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de investigación de Psicología clínica y de salud. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Juan de Dios Carlos Alvarez Julca
Grado profesional:	Licenciado () Maestría (X) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (X) Educativa () Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Área Clínica (6 años) Área Forense (2 años)
Institución donde labora:	Unidad Medicina Legal II Piura- Sede Huarmaca
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (X) Más de 5 años ()
Experiencia en Investigación Cualitativa: (Consignar trabajo realizados -Título del estudio realizado).	Publicación Revista Médica del HRL Creencias irracionales en estudiantes de derecho de una universidad particular de Chiclayo, Perú. 2020 Efecto Mozart sobre razonamiento espacial en estudiantes de dos instituciones de educación superior de Lambayeque, Perú. 2021

Dimensiones del Instrumento:

INSTRUMENTO	OBJETIVO	DIMENSIONES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/RECOMENDACIONES
Estrategias de afrontamiento	Identificar las estrategias de afrontamiento mayor usadas por los adolescentes para sobrellevar las situaciones estresantes, considerando dicho afrontamiento como parte del proceso de adaptación.	Afrontamiento o productivo	1. ¿Realizas actividades divertidas o relajantes para afrontar el problema? ¿Cuáles son?	3	4	4	Replantear, enmarcarlo en la situación, sugerencia: ¿AL MOMENTO DE AFRONTAR UN PROBLEMA, REALIZAS ACTIVIDADES DIVERTIDAS...?
			2. ¿Te esfuerzas en obtener soluciones adecuadas ante los problemas? ¿Cuáles son?	2	4	4	Sugiero empezar con preguntas abiertas, para luego hacer preguntas más específicas. No se comprende la pregunta ¿cuáles son?
			3. ¿Te preocupas por resolver los problemas que se presentan en tu vida? ¿Por qué crees que lo haces?	4	4	4	
			4. ¿Sueles practicar actividades deportivas cuando se presenta un problema? ¿Cuáles son?				Sugiero replantear la segunda pregunta: ¿QUÉ ACTIVIDADES DEPORTIVAS
							SUELES REALIZAR?
			5. ¿Te enfocas en buscar el lado positivo de los problemas? ¿Por qué?	4	4	4	
			6. ¿Cuándo se presenta una situación difícil pides ayuda a alguna persona? ¿De qué manera lo haces?	4	4	4	
			7. ¿Te comunicas con tus amigos para contarles tus problemas? ¿Cómo lo haces? ¿Qué problemas son?	4	4	4	
			8. ¿Cuándo tienes un problema buscas el apoyo de un líder espiritual o recurres a la religión? ¿Por qué?	3	4	4	La expresión más correcta sobre "Líder", es "Guía"
			9. ¿Ante un problema buscas establecer relaciones íntimas o hacer nuevos amigos? ¿Por qué lo haces?	3	4	4	¿A qué te refieres con relaciones íntimas?
			10. ¿Te preocupa lo que otros puedan pensar de ti cuando tienes un problema? ¿Por qué?	4	4	4	
			11. ¿Esperas a que el problema se solucione sólo? ¿Por qué?	3	4	4	Puedo sugerirte: ¿EN QUE OCASIONES ESPERAS QUE EL PROBLEMA SE SOLUCIONE SOLO?
			12. ¿A qué conductas recurres para aliviar la tensión? ¿Cuáles son?	2	4	4	Te sugiero, ¿A QUÉ ACTIVIDADES RECURRES? Ó ¿CÓMO TE COMPORTAS PARA ALIVIAR LA TENSIÓN?

	13. ¿Sueles autoinculparte cuando tienes un problema? ¿Por qué?	4	4	4	
	14. ¿Prefieres mantener tus problemas para ti sólo? ¿Por qué?	4	4	4	
	15. ¿Organizas reuniones para compartir tus problemas y pedir apoyo a los demás? ¿Por qué?	2	2	2	TIENE SIMILITUD CON LA DIMENSION AFRONTAMIENTO ORIENTADOS A OTROS
	16. ¿Cuando enfrentas un problema te concentras en las expectativas de que todo saldrá bien? ¿Por qué lo haces?	4	4	4	
	17. ¿Sueles ignorar los problemas? ¿Por qué?	4	4	4	
	18. ¿Cuando se presenta un problema te preocupa que este afecte tu futuro? ¿A qué se debe?	4	4	4	

Conclusión: Replantear en la tercera dimensión dos preguntas para explorar mejor dicha dimensión.



Ps. Juan de Dios Carlos Alvarez Julca
Colegiatura: 29158

EXPERTO 2

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar LA ENTREVISTA CUALITATIVA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de investigación de Psicología clínica y de salud. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Julio Cesar Suarez Luna
Grado profesional:	Licenciado () Maestría (x) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (x) Educativa () Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	5 años
Institución donde labora:	USMP
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (X) Más de 5 años ()
Experiencia en Investigación Cualitativa: (Consignar trabajo realizados -Título del estudio realizado).	Producción científica y tecnológica LIBRO: EL SENTIDO DE VIDA EN EL HOMBRE DEL SIGLO XXI ISBN 978-612-00-6417-7 http://isbn.bnpp.gob.pe/catalogo.php?mode=detalle&nt=119433 EFECTO MOZART SOBRE LA MEMORIA ESPACIAL DE UN SUJETO EXPERIMENTAL EN UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE LAMBAYEQUE, 2019: ESTUDIO DE CASO. DOI: https://doi.org/10.34893/i1455-6002-3296-b INVESTIGACIÓN SOBRE LA EDUCACIÓN EN EL POSMODERNISMO: UNA PROPUESTA HACIA EL SENTIDO DESDE EL PERSONALISMO DE LA LOGOTERAPIA DOI: https://doi.org/10.34893/i1455-6002-3296-b

<p>INVESTIGACIÓN SOBRE LAS NEUROSIS COLECTIVAS EN LA POSMODERNIDAD: UNA PROPUESTA PERSONALISTA FRENTE AL VACÍO EXISTENCIAL DOI: https://doi.org/10.34893/i1455-6002-3296-b</p> <p>ANÁLISIS EXISTENCIAL A TRAVÉS DE LA LOGOTERAPIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DOI: https://doi.org/10.34893/9v73-ec21</p> <p>INVESTIGACIÓN SOBRE EL SENTIDO DE VIDA EN EL HOMBRE DEL SIGLO XXI DOI: https://doi.org/10.34893/9v73-ec21</p> <p>EFFECTO EDUCATIVO DE LA LOGOTERAPIA EN EL SENTIDO DE VIDA DE INTERNOS DE UNA COMUNIDAD TERAPÉUTICA 2021 DOI: https://doi.org/10.26495/rch.v5i1.1617</p> <p>EFFECTO DE LA LOGOTERAPIA EN EL SENTIDO DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN ESTADO DE EMERGENCIA SANITARIA DOI: https://doi.org/10.26495/tzh.v13i1.1877</p> <p>EFFECTO MOZART SOBRE RAZONAMIENTO ESPACIAL EN ESTUDIANTES DE DOS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LAMBAYEQUE, PERÚ DOI: https://doi.org/10.37065/rem.v7i2.502</p> <p>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICO-COMUNICATIVA EN UN CONTEXTO DE EMERGENCIA SANITARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA 2020 DOI: https://doi.org/10.26495/rcp.v11i2.1477</p> <p>CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE DERECHO DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO, PERÚ DOI: https://doi.org/10.37065/rem.v6i1.409</p> <p>PUBLICIDAD CON EFECTO PRIMING PARA MEJORAR EL DOMINIO DE LA MISIÓN Y VISIÓN DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LAMBAYECANA, 2019 DOI: https://doi.org/10.33539/comunife.2018.n18.2201</p>
--

Dimensiones del Instrumento:

INSTRUMENTO	OBJETIVO	DIMENSIONES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/ RECOMENDACIONES
Estrategias de afrontamiento	Identificar las estrategias de afrontamiento mayor usadas por los adolescentes para sobrellevar las situaciones estresantes, considerando	Afrontamiento o productivo	1. ¿Realizas actividades divertidas o relajantes para afrontar el problema? ¿Cuáles son?	3	3	3	
			2. ¿Te esfuerzas en obtener soluciones adecuadas ante los problemas? ¿Cuáles son?	4	4	4	
			3. ¿Te preocupas por resolver los problemas que se presentan en tu vida? ¿Por qué crees que lo haces?	4	4	4	
			4. ¿Sueles practicar actividades deportivas cuando se presenta un problema? ¿Cuáles son?	4	4	4	
dicho afrontamiento como parte del proceso de adaptación.		Afrontamiento o orientado a otros	5. ¿Te enfocas en buscar el lado positivo de los problemas? ¿Por qué?	4	4	4	
			6. ¿Cuándo se presenta una situación difícil pides ayuda a alguna persona? ¿De qué manera lo haces?	4	4	4	
			7. ¿Te comunicas con tus amigos para contarles tus problemas? ¿Cómo lo haces? ¿Qué problemas son?	3	3	3	Pueden ser 2 ítems diferentes, para que no sea 3 preguntas en esta sección.
			8. ¿Cuándo tienes un problema buscas el apoyo de un líder espiritual o recurras a la religión? ¿Por qué?	4	4	4	
			9. ¿Ante un problema buscas establecer relaciones íntimas o hacer nuevos amigos? ¿Por qué lo haces?	4	4	4	
			10. ¿Te preocupa lo que otros puedan pensar de ti cuando tienes un problema? ¿Por qué?	4	4	4	
		Afrontamiento o no productivo	11. ¿Esperas a que el problema se solucione sólo? ¿Por qué?	4	4	4	
			12. ¿A qué conductas recurras para aliviar la tensión? ¿Cuáles son?	4	4	4	
			13. ¿Sueles autoinculparte cuando tienes un problema? ¿Por qué?	4	4	4	
			14. ¿Prefieres mantener tus problemas para ti sólo? ¿Por qué?	4	4	4	
			15. ¿Organizas reuniones para compartir tus problemas y pedir apoyo a los demás? ¿Por qué?	4	4	4	

	16. ¿Cuándo enfrentas un problema te concentras en las expectativas de que todo saldrá bien? ¿Por qué lo haces?	2	4	4	Orografía: Tilde
	17. ¿Sueles ignorar los problemas? ¿Por qué?	4	4	4	
	18. ¿Cuándo se presenta un problema te preocupa que este afecte tu futuro? ¿A qué se debe?	2	4	4	Orografía: Tilde

Conclusión: El Cuestionario está apto para su aplicación.



Coleg. 30290
JULIO CESAR SUAREZ LUNA

EXPERTO 3

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar LA ENTREVISTA CUALITATIVA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de investigación de Psicología clínica y de salud. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

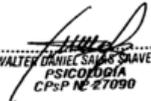
Nombre del juez:	Salas Saavedra Walter Daniel
Grado profesional:	Licenciado (X) Maestría () Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (X) Educativa () Social (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Reclutamiento y selección de personal. Terapia individual para Trastornos de ansiedad y depresión. Investigador de psicología de masas. Evaluaciones psicopatológicas para licencias de armas y licencias de conducir. Salud Ocupacional Investigador de Filosofía Política.
Institución donde labora:	1.- Empresa de Seguridad VIPROSEG SAC 2.-Clínica Servicios Médicos Peruanos
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Cualitativa: (Consignar trabajo realizados -Título del estudio realizado).	

Dimensiones del Instrumento:

INSTRUMENTO	OBJETIVO	DIMENSIONES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/RECOMENDACIONES
Estrategias de afrontamiento	Identificar las estrategias de afrontamiento mayor usadas por los adolescentes para sobrellevar las situaciones estresantes, considerando dicho afrontamiento	Afrontamiento productivo	1. ¿Realizas actividades divertidas o relajantes para afrontar el problema? ¿Cuáles son?	4	4	4	
			2. ¿Te esfuerzas en obtener soluciones adecuadas ante los problemas? ¿Cuáles son?	4	4	4	
			3. ¿Te preocupas por resolver los problemas que se presentan en tu vida? ¿Por qué crees que lo haces?	4	4	4	
			4. ¿Sueles practicar actividades deportivas cuando se presenta un problema? ¿Cuáles son?	4	4	4	
			5. ¿Te enfocas en buscar el lado positivo de los problemas? ¿Por qué?	4	4	4	

como parte del proceso de adaptación.	Afrontamiento o orientado a otros	6. ¿Cuándo se presenta una situación difícil pides ayuda a alguna persona? ¿De qué manera lo haces?	4	4	4	
		7. ¿Te comunicas con tus amigos para contarles tus problemas? ¿Cómo lo haces? ¿Qué problemas son?	3	3	3	¿Le cuentas tus problemas a algún (a) amigo (a)?
		8. ¿Cuándo tienes un problema buscas el apoyo de un líder espiritual o recurras a la religión? ¿Por qué?	3	2	2	Líder espiritual Profesores Alguien de autoridad
		9. ¿Ante un problema buscas establecer relaciones íntimas o hacer nuevos amigos? ¿Por qué lo haces?	3	3	3	¿Cuándo te sientes en aprietos, sueles hacer nuevas amistades? ¿Por qué?
		10. ¿Te preocupa lo que otros puedan pensar de ti cuando tienes un problema? ¿Por qué?	3	3	3	Ante un problema, ¿Te preocupa el qué dirán? ¿A qué crees que se deba?
		11. ¿Esperas a que el problema se solucione sólo? ¿Por qué?	3	3	3	¿Crees que tus problemas se solucionan solos? ¿Por qué?
	Afrontamiento o no productivo	12. ¿A qué conductas recurras para aliviar la tensión? ¿Cuáles son?	3	3	3	¿Qué haces para sentirte mejor? ¿Por qué?
		13. ¿Sueles autoinculparte cuando tienes un problema? ¿Por qué?	4	4	4	
		14. ¿Prefieres mantener tus problemas para ti sólo? ¿Por qué?	4	4	4	
		15. ¿Organizas reuniones para compartir tus problemas y pedir apoyo a los demás? ¿Por qué?	2	2	2	Poco relevante o ser más específicos.
		16. ¿Cuando enfrentas un problema te concentras en las expectativas de que todo saldrá bien? ¿Por qué lo haces?	3	3	3	¿Cuándo tienes un problema, piensas que todo saldrá bien? O ¿Te sientes optimista ante cualquier problema?
		17. ¿Sueles ignorar los problemas? ¿Por qué?	4	4	4	
		18. ¿Cuando se presenta un problema te preocupa que este afecte tu futuro? ¿A qué se debe?	4	4	4	

Ps. Daniel Salas Saavedra
27090


WALTER DANIEL SALAS SAAVEDRA
PSICODRÓGIA
CPSP N° 27090

Firma del Evaluador
Colegiatura:

ANEXO F

Evaluación por Juicio de Expertos (Entrevista Cualitativa de Bienestar)

PRESENTACIÓN DE INSTRUCCIONES PARA EL JUEZ:

Respetado juez:

A continuación, le presento el índice de Barthel por lo que le solicito tenga a bien realizar la calificación de acuerdo con los siguientes indicadores:

CATEGORÍA	CALIFICACIÓN	INDICADOR
CLARIDAD El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de las mismas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
COHERENCIA El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. Totalmente en desacuerdo (No cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (Bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (Moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (Alto nivel)	El ítem se encuentra relacionado con la dimensión que está midiendo.
RELEVANCIA El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente:

- 1 No cumple con el criterio
- 2. Bajo Nivel
- 3. Moderado nivel
- 4. Alto nivel

Propósito de la evaluación:

- a. Validar lingüísticamente la guía de entrevista DE BIENESTAR PSICOLÓGICO en población de 8 adolescentes de cuarto grado de nivel secundario.
- b. Evaluar la pertinencia de las preguntas de la entrevista a realizarse.

EXPERTO 1

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar LA ENTREVISTA CUALITATIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de investigación de Psicología clínica y de salud. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Juan de Dios Carlos Alvarez Julca
Grado profesional:	Licenciado () Maestría (X) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clinica (X) Educativa () Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Área Clínica (6 años) Área Forense (2 años)
Institución donde labora:	Unidad Medicina Legal II Piura- Sede Huarmaca
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (X) Más de 5 años ()
Experiencia en Investigación Cualitativa: (Consignar trabajo realizados -Título del estudio realizado).	Publicación Revista Médica del HRL Creencias irracionales en estudiantes de derecho de una universidad particular de Chiclayo, Perú. 2020 Efecto Mozart sobre razonamiento espacial en estudiantes de dos instituciones de educación superior de Lambayeque, Perú. 2021

Dimensiones del Instrumento:

INSTRUMENTO	OBJETIVO	DIMENSIONES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/RECOMENDACIONES
Bienestar psicológico	Identificar el grado de bienestar psicológico, considerado parte del crecimiento individual.	Autoaceptación	1. ¿Te sientes cómodo contigo mismo? ¿Por qué?	3	4	4	Sugiero iniciar en la mayoría de veces con preguntas abiertas, para tener una narrativa libre de lo que se explora, y posteriormente incluir preguntas cerradas. Por ejemplo: ¿ALGUNA VEZ HAS SENTIDO QUE ESTÁS CÓMODO CONTIGO MISMO? ¿EN QUE OCASIONES? ¿POR QUÉ CREES QUE ES ASÍ COMO LO DESCRIBES?... ETC.
			2. ¿Conoces las motivaciones de tu vida? ¿Cuáles son?	4	4	4	
			3. ¿Expresas tus emociones y sentimientos? ¿Cómo lo haces?	3	4	4	Puedes incluir una exploración que tipos de sentimientos conoce para conocer, recuerda que hay emociones universales que la mayoría

							desconoce... ¿CUANTOS TIPOS DE EMOCIONES CONOCES?; ¿QUE EMOCIONES SUELES EXPRESAR? ¿A QUE TIPO DE PERSONAS NO SUELES EXPRESAR TUS EMOCIONES?; etc.
		Relaciones positivas	4. ¿Cómo te relacionas con los demás? ¿Puedes describirlo?	4	4	4	
			5. ¿Estableces vínculos de confianza con los demás? ¿De qué manera?	4	4	4	Recuerda iniciar con pregunta abiertas
			6. ¿Qué habilidades empleas para comunicarte con los demás? ¿Puedes describirlo?	3	4	4	Explora primero si reconoce los tipos de habilidades que existe.
		Autonomía	7. ¿Dejas que las opiniones de los demás influyan en tus decisiones? ¿Por qué crees que lo haces?	3	4	4	Una expresión más correcta es "Permites..."
			8. ¿Eres responsable de tus decisiones? ¿De qué manera?	4	4	4	
			9. ¿Te preocupa expresar opiniones diferentes a las de los demás? ¿Por qué?	4	4	4	
		Dominio del entorno	10. ¿Mantienes una participación activa en tu entorno social? ¿Cómo lo haces?	2	2	2	

		11. ¿Cómo manejas las situaciones estresantes? ¿Puedes describirlo?	3	4	4	Ampliar la exploración de su vida diaria que actividades desarrolla con más frecuencia para conocer el contexto del manejo del estrés.
		12. ¿De qué forma te adaptas ante momentos difíciles? ¿Puedes describirlo?	2	4	4	Expresión adaptar para la mayoría de personas no lo entienden muy bien, te sugiero: ¿EN LOS MOMENTOS DIFÍCILES LOGRAS SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS?
		13. ¿Tienes claro cuáles son tus objetivos en la vida? ¿De qué manera?	4	4	4	Pues también incluir la expresión "Metas".
	Propósito de vida	14. ¿Planificas actividades para alcanzar tus metas? ¿Cómo lo haces?	4	4	4	
		15. ¿De qué manera diriges tus acciones para acercarte a tus objetivos? ¿Puedes describirlo?	4	4	4	
	Crecimiento personal	16. ¿Aceptas las oportunidades que se presentan para cumplir con tus objetivos? ¿Puedes describirlo?	2	4	4	¿A QUÉ SE REFIERE CON ACEPTAR LAS OPORTUNIDADES?
		17. ¿Te interesa desarrollar tus capacidades? ¿De qué manera?	2	4	4	Al explorar las capacidades te sugiero especificar qué tipos de capacidades te refieres.
		18. ¿Consideras que estás desarrollando tu potencial personal? ¿Por qué?	4	4	4	

Conclusión: Ampliar de manera específica la exploración (elabora más preguntas) de las dimensiones mencionadas en el marco teórico para darle mayor consistencia y análisis en la discusión y conclusión de la investigación propuesta.



Ps. Juan de Dios Carlos Alvarez Julca
Colegiatura: 29158

EXPERTO 2

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar LA ENTREVISTA CUALITATIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de investigación de Psicología clínica y de salud. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Julio Cesar Suarez Luna
Grado profesional:	Licenciado () Maestría (x) Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (x) Educativa () Social () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	5 años
Institución donde labora:	USMP
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años (X) Más de 5 años ()
Experiencia en Investigación Cualitativa: (Consignar trabajo realizados -Título del estudio realizado).	Producción científica y tecnológica LIBRO: EL SENTIDO DE VIDA EN EL HOMBRE DEL SIGLO XXI ISBN 978-612-00-6417-7 http://isbn.bn.p.gob.pe/catalogo.php?mode=detalle&nt=119433 EFECTO MOZART SOBRE LA MEMORIA ESPACIAL DE UN SUJETO EXPERIMENTAL EN UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE LAMBAYEQUE, 2019: ESTUDIO DE CASO. DOI: https://doi.org/10.34893/i1455-6002-3296-b INVESTIGACIÓN SOBRE LA EDUCACIÓN EN EL POSMODERNISMO: UNA PROPUESTA HACIA EL SENTIDO DESDE EL PERSONALISMO DE LA LOGOTERAPIA DOI: https://doi.org/10.34893/i1455-6002-3296-b

<p>INVESTIGACIÓN SOBRE LAS NEUROSIS COLECTIVAS EN LA POSMODERNIDAD: UNA PROPUESTA PERSONALISTA FRENTE AL VACÍO EXISTENCIAL DOI: https://doi.org/10.34893/i1455-6002-3296-b</p> <p>ANÁLISIS EXISTENCIAL A TRAVÉS DE LA LOGOTERAPIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DOI: https://doi.org/10.34893/9v73-ec21</p> <p>INVESTIGACIÓN SOBRE EL SENTIDO DE VIDA EN EL HOMBRE DEL SIGLO XXI DOI: https://doi.org/10.34893/9v73-ec21</p> <p>EFFECTO EDUCATIVO DE LA LOGOTERAPIA EN EL SENTIDO DE VIDA DE INTERNOS DE UNA COMUNIDAD TERAPÉUTICA 2021 DOI: https://doi.org/10.26495/rch.v5i1.1617</p> <p>EFFECTO DE LA LOGOTERAPIA EN EL SENTIDO DE VIDA DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN ESTADO DE EMERGENCIA SANITARIA DOI: https://doi.org/10.26495/tzh.v13i1.1877</p> <p>EFFECTO MOZART SOBRE RAZONAMIENTO ESPACIAL EN ESTUDIANTES DE DOS INSTITUCIONES DE EDUCACIÓN SUPERIOR DE LAMBAYEQUE, PERÚ DOI: https://doi.org/10.37065/rem.v7i2.502</p> <p>PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PSICO-COMUNICATIVA EN UN CONTEXTO DE EMERGENCIA SANITARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA 2020 DOI: https://doi.org/10.26495/rp.v11i2.1477</p> <p>CREENCIAS IRRACIONALES EN ESTUDIANTES DE DERECHO DE UNA UNIVERSIDAD PARTICULAR DE CHICLAYO, PERÚ DOI: https://doi.org/10.37065/rem.v6i1.409</p> <p>PUBLICIDAD CON EFFECTO PRIMING PARA MEJORAR EL DOMINIO DE LA MISIÓN Y VISIÓN DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA LAMBAYECANA, 2019 DOI: https://doi.org/10.33539/comunife.2018.n18.2201</p>

Dimensiones del Instrumento:

INSTRUMENTO	OBJETIVO	DIMENSIONES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/RECOMENDACIONES
Bienestar psicológico	Identificar el grado de bienestar psicológico, considerado parte del	Autoaceptación	1. ¿Te sientes cómodo contigo mismo? ¿Por qué?	2	2	2	Se Puede mejorar este ítems. Puede ser la pregunta más específica.
			2. ¿Conoces las motivaciones de tu vida? ¿Cuáles son?	4	4	4	
			3. ¿Expresas tus emociones y sentimientos? ¿Cómo lo haces?	4	4	4	
		Relaciones positivas	4. ¿Cómo te relacionas con los demás? ¿Puedes describirlo?	4	4	4	
			5. ¿Estableces vínculos de confianza con los demás? ¿De qué manera?	4	4	4	
crecimiento individual.		Autonomía	6. ¿Qué habilidades empleas para comunicarte con los demás? ¿Puedes describirlo?	4	4	4	
			7. ¿Dejas que las opiniones de los demás influyan en tus decisiones? ¿Por qué crees que lo haces?	3	3	3	
			8. ¿Eres responsable de tus decisiones? ¿De qué manera?	4	4	4	
		Dominio del entorno	9. ¿Te preocupa expresar opiniones diferentes a las de los demás? ¿Por qué?	3	3	3	
			10. ¿Mantienes una participación activa en tu entorno social? ¿Cómo lo haces?	4	4	4	
			11. ¿Cómo manejas las situaciones estresantes? ¿Puedes describirlo?	4	4	4	
			12. ¿De qué forma te adaptas ante momentos difíciles? ¿Puedes describirlo?	3	3	3	Puede ser un poco más específico este ítem.

	Propósito de vida	13. ¿Tienes claro cuáles son tus objetivos en la vida? ¿De qué manera?	4	4	4	
		14. ¿Planificas actividades para alcanzar tus metas? ¿Cómo lo haces?	4	4	4	
		15. ¿De qué manera diriges tus acciones para acercarte a tus objetivos? ¿Puedes describirlo?	3	3	3	
	Crecimiento personal	16. ¿Aceptas las oportunidades que se presentan para cumplir con tus objetivos? ¿Puedes describirlo?	4	4	4	
		17. ¿Te interesa desarrollar tus capacidades? ¿De qué manera?	4	4	4	
		18. ¿Consideras que estás desarrollando tu potencial personal? ¿Por qué?	4	4	4	

Conclusión: El Cuestionario está apto para su aplicación.



Coleg. 30290
JULIO CESAR SUAREZ LUNA

EXPERTO 3

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar LA ENTREVISTA CUALITATIVA DE BIENESTAR PSICOLÓGICO

La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al área de investigación de Psicología clínica y de salud. Agradezco su valiosa colaboración.

1. DATOS GENERALES DEL JUEZ

Nombre del juez:	Salas Saavedra Walter Daniel
Grado profesional:	Licenciado (X) Maestría () Doctor ()
Área de Formación académica:	Clínica (X) Educativa () Social (X) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Reclutamiento y selección de personal. Terapia individual para Trastornos de ansiedad y depresión. Investigador de psicología de masas. Evaluaciones psicopatológicas para licencias de armas y licencias de conducir. Salud Ocupacional Investigador de Filosofía Política.
Institución donde labora:	1.- Empresa de Seguridad VIPROSEG SAC 2.-Clínica Servicios Médicos Peruanos
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Cualitativa: (Consignar trabajo realizados -Título del estudio realizado).	

Dimensiones del Instrumento:

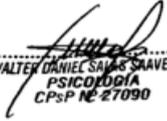
INSTRUMENTO	OBJETIVO	DIMENSIONES	ÍTEM	CLARIDAD	COHERENCIA	RELEVANCIA	OBSERVACIONES/RECOMENDACIONES
Bienestar Psicológico			1. ¿Te sientes cómodo contigo mismo? ¿Por qué?	4	4	4	Debería redactarse como: "¿Te sientes cómodo (a) contigo misma (a)?"
			2. ¿Conoces las motivaciones de tu vida? ¿Cuáles son?	4	4	4	

	Identificar el grado de bienestar psicológico, considerado parte del crecimiento individual.	Autoaceptación	3. ¿Expresas tus emociones y sentimientos? ¿Cómo lo haces?	4	4	2	Quizá se deba incluir un ítem más, como por ejemplo: ¿Cuáles son tus emociones? Porque con la pregunta planteada, estás asumiendo que el adolescente sabe cuáles son sus emociones, y según estudios clínicos y de fácil acceso, en esa edad, aún están descubriendo sus emociones, sentimiento e identidad.		
			4. ¿Cómo te relacionas con los demás? ¿Puedes describirlo?	4	4	4			
		Relaciones positivas	5. ¿Estableces vínculos de confianza con los demás? ¿De qué manera?	3	4	4	¿Tienes personas de confianza? ¿De qué manera te relacionas con ellos (as)?		
			6. ¿Qué habilidades empleas para comunicarte con los demás? ¿Puedes describirlo?	3	3	3	Reformular pregunta. Muy general el término. "Habilidades"		
			7. ¿Dejas que las opiniones de los demás influyan en tus decisiones? ¿Por qué crees que lo haces?	4	4	4			
		Autonomía	8. ¿Eres responsable de tus decisiones? ¿De qué manera?	4	4	4			
			9. ¿Te preocupa expresar opiniones diferentes a las de los demás? ¿Por qué?	4	4	4			
			10. ¿Mantienes una participación activa en tu entorno social? ¿Cómo lo haces?	1	2	2			
		Dominio del entorno	11. ¿Cómo manejas las situaciones estresantes? ¿Puedes describirlo?	3	3	3	¿Cómo lidias con el estrés?		
			12. ¿De qué forma te adaptas ante momentos difíciles? ¿Puedes describirlo?	4	4	4			
					13. ¿Tienes claro cuáles son tus objetivos en la vida? ¿De qué manera?	4	4	4	
				Propósito de vida	14. ¿Planificas actividades para alcanzar tus metas? ¿Cómo lo haces?	4	4	4	
15. ¿De qué manera diriges tus acciones para acercarte a tus objetivos? ¿Puedes describirlo?	3				3	3	¿Cómo alcanzas tus objetivos? ¿Puedes describirlo?		
Crecimiento personal	16. ¿Aceptas las oportunidades que se presentan para cumplir con tus objetivos? ¿Puedes describirlo?			4	4	4			
	17. ¿Te interesa desarrollar tus capacidades? ¿De qué manera?			1	1	1	Reformular pregunta.		
	18. ¿Consideras que estás desarrollando tu potencial personal? ¿Por qué?			4	4	4			

Conclusión:

Mejorar redacción en las preguntas señaladas y considerar que te estás dirigiendo a adolescentes por lo tanto tienes que considerar el nivel socio cultural y dominio de términos y palabras, que esta población usa en su acervo léxico cultural.

Ps. Daniel Salas Saavedra
CPsP 27090



.....
WALTER DANIEL SALAS SAAVEDRA
PSICOLOGÍA
CPsP N° 27090

Firma del Evaluador
Colegiatura: