

Afrontamiento del Estrés y Bienestar Psicológico en los colaboradores de una municipalidad de Cusco

Coping with Stress and Psychological Well-Being in collaborators of a municipality of Cusco

Investigadores: Karen Lizbeth Chuquitapa-Tintaya¹, José Oligario Condori-Hualpa¹ y Carlos Bacilio De La Cruz Valdiviano²

¹Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú

²Universidad Nacional Federico Villareal, Lima, Perú

CDID “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”¹

Recibido: 20/08/21

Aceptado: 11/12/2021

Resumen

Los colaboradores de las municipalidades en el Perú, debido a la labor que desempeñan, están expuestos a enfrentar situaciones estresantes y evidenciar características peculiares en el bienestar psicológico. Por lo cual se tuvo por objetivo relacionar el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020. La metodología empleada fue de enfoque cuantitativo y diseño no experimental – transversal. Para el estudio se consideró como muestra 102 colaboradores (MA= 80.57; DS= 48.99; el 60.7% varones y 39.2% mujeres), a quienes se administraron dos instrumentos: La adaptación peruana de Peña en el 2017, del COPE (test de Estimación de Afrontamiento), elaborado por Carver y sus colaboradores en Norteamérica, y, la adaptación peruana de García en el 2018, del Bieps – A (Escala de Bienestar Psicológico) desarrollado por Casullo. Finalmente se estableció una relación positiva baja y muy significativa, entre el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico ($Rho: .287^{**}$, $p < .01$). Los estilos de afrontamiento “centrado en el problema” y “centrado en la emoción” se relacionaron con el bienestar psicológico, por otro lado, el “estilo evitativo” reporta sin relación significativa.

Palabras clave: afrontamiento del estrés, bienestar psicológico, colaboradores.

²Correspondencia puede ser remitida a: Carlos Bacilio De la Cruz Valdiviano cdelacruz@unfv.edu.pe

³Correspondencia remitir a: revistacientificaureka@gmail.com o normacopparipy@gmail.com “Centro de Documentación, Investigación y Difusión de Psicología Científica”, de Asunción-Paraguay.

Abstract

The collaborators of the municipalities in Peru, due to the work they perform, are exposed to face stressful situations, and evidence peculiar characteristics in psychological well-being. Therefore, the objective was to relate the coping with stress and psychological well-being in the collaborators of the district municipality of Wanchaq, Cusco 2020. The methodology used was of a quantitative approach and a non-experimental - cross-sectional design. For the study, 102 collaborators were considered as a sample (MA=80.6; DS=48.9; 60.7% were male and 39.2% women), who were administered two instruments: The Peruvian adaptation of Peña in 2017, from COPE (Coping Estimation test), prepared by Carver and his collaborators in North America, and, Garcia's Peruvian adaptation in 2018, of the Bieps - A (Psychological Well-being Scale) developed by Casullo. Finally, a low and very significant positive relationship was established between coping with stress and the psychological well-being ($p < .01$ and a Rho: .287 **). "Problem-centered" and "emotion-focused" coping styles were related to psychological well-being, on the other hand, "the avoidant style" reports no significant relationship.

Keywords: coping with stress, psychological well-being, collaborators.

En la última década el desarrollo económico mundial se ha visto afectado, debido a que los colaboradores de las organizaciones padecen de un mal invisible llamado síndrome de "Burnout" (Maslach et al., 1996).

La organización internacional del trabajo (OIT, 2016) señala que el estrés es el estado producido por una serie de demandas excesivas que afecta la salud mental y física de todo individuo que llega a padecerla; estas exigencias del trabajo no corresponden a las capacidades, recursos o necesidades del trabajador, como consecuencia, las personas verán afectado su bienestar psicológico. Por su parte, la Asociación Americana de Psicología (APA, 2018) manifiesta; que una carga laboral excesiva, un sueldo mínimo, pocas situaciones de ascenso, etc. produce estrés dentro de las empresas, así mismo señala que el 51% de los colaboradores europeos se encuentran estresados.

El informe global de emociones de Gallup (2019) indica que, de 142 países encuestados, Grecia (59%) y Filipinas (58%) resultaron ser los más estresados. Según Winerman (2017) en Norteamérica 3 de 4 ciudadanos manifiestan encontrarse bajo estrés.

En Latinoamérica, un estudio realizado en trabajadores de 6 países, demostró que Venezuela es el país más estresado con un 63%, en contraste Colombia fue el país con menor nivel de estrés en sus colaboradores con un 26%. Los hombres resultaron estar menos estresados con 37.6%, contra el 44.8% de las mujeres (Mejía et al., 2019).

En nuestro contexto Olavarria (2018) en su estudio revela que el 60 % de los trabajadores del Perú manifiestan estrés, lo que lleva al desgaste físico y mental. Así mismo el Ministerio de Salud (MINSAL, 2018) señala que el 37.9 % de los ciudadanos peruanos, padecen de problemas de salud mental, lo cual afecta consecuentemente a su bienestar psicológico.

Por otro lado, en un informe acerca de la felicidad, publicado con datos de 153 países; donde se consideró factores como: Satisfacción laboral, expectativa de vida, educación, etc.

Se encontró a Finlandia como el líder del ranking, seguido de Dinamarca y también, tenemos a cuatro países sudamericanos dentro de los cincuenta primeros puestos: Uruguay (26), Brasil (32), Chile (39) y Colombia (44). Por otro lado, Perú se encuentra en el puesto (63) en el ranking de felicidad (Helliwell et al., 2020).

Estos datos muestran la necesidad de abordar esta problemática, por lo cual una situación estresante, será afrontada mediante, una adecuada organización de actividades y una mentalidad positiva; intentando cambiar, reducir o suprimir, el malestar asociado al estrés (Belloch et al., 2009; Gutiérrez et al., 2020; Lazarus, 2000).

El COPE, instrumento el cual mide las habilidades para afrontar situaciones estresantes, fue establecido por Carver y sus colaboradores, en el explican tres estilos de afrontamiento: Primero, el estilo centrado en el problema, el cual busca responder, al entorno que genera el estrés y aminorar, los efectos de estos sucesos estresantes. Este enfoque, brinda las siguientes habilidades: Afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, aplazamiento de afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales. El segundo estilo es el centrado en la emoción, este estilo se basa en disminuir la ansiedad provocada por una situación estresante, de tal modo que las personas cambien su juicio respecto a la realidad, para así también generar cambios en sus emociones.

Las estrategias que utiliza este estilo son: Búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a religión, enfocar y liberar emociones. Por último, tenemos al estilo evitativo, el cual se refiere al estilo centrado en evitar y huir de una situación problemática, cuyas destrezas empleadas por este estilo son: Negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental (Carver et al., 1989).

Para Bandura los sujetos que se muestran seguros de sus habilidades se proponen resolver, desafíos complicados en lugar de evitarlos. Por otro lado, los sujetos inseguros de sus capacidades no asumen desafíos de mayor complejidad, de tal manera son susceptibles a presentar estrés (Bandura et al., 1988).

Investigaciones recientes revelan que los colaboradores, que frecuentemente usan las estrategias de afrontamiento, logran de manera efectiva disminuir los niveles de estrés alcanzados, donde a mayor motivación, mejor enfrentaran situaciones estresantes (Cabellos, 2019; Chati, 2018; Ramos et al., 2019).

Por otra parte, el bienestar psicológico a través de las experiencias positivas que generan felicidad, donde las emociones negativas se presenten en menor medida, permitirá el desarrollo de las capacidades personales, para priorizar la salud mental (Casullo, 2006; Porras & Parra 2018; Ryff, 1989).

El bienestar psicológico no es individual sino un compuesto de varios elementos que se relacionan y contribuyen entre sí. El instrumento Bieps A, elaborado por Casullo, explica las siguientes dimensiones:

Aceptación / Control: Es la valoración de nuestras propias capacidades personales, aceptando nuestras limitaciones de una manera positiva y el control de estas cualidades nos permitirá adaptarnos a nuestro ambiente.

Vínculos psicosociales: Asegura que el establecimiento de vínculos positivos en las relaciones interpersonales, serán importantes, para generar un mayor bienestar personal.

Autonomía: Se refiere a la libertad, para tomar decisiones y aceptar la responsabilidad de las mismas.

Proyectos: Es la satisfacción que se obtiene al realizar, una meta planteada exitosamente que encamina al sujeto hacia la autorrealización (Casullo, 2006).

Investigaciones actuales señalan que las principales variables, para identificar, a sujetos que presenten bienestar psicológico son la alta extraversión, responsabilidad, autoestima y bajo neuroticismo. Además, se identifica que un buen liderazgo, la confianza en los cargos, las relaciones interpersonales; son decisivos, para prevenir, el estrés y conservar, el bienestar (González-Villalobos & Marrero, 2017; Saldaña et al., 2020).

Como individuos se busca expandir, nuestro potencial y alcanzar metas, un adulto decide proseguir, con su instrucción con el fin de incrementar, su conocimiento ampliar habilidades, actualizarse en nuevas tendencias, etc. Lo que genera estrés, conllevando a disminuir el bienestar psicológico, por lo cual controlar, situaciones problemáticas, a través de estrategias que disminuyan el estrés, aumenta la calidad del colaborador y sus relaciones interpersonales (Ichongo & Salawu, 2018; Inoñán, 2020; Melgarejo, 2018; Rabenu & Yaniv, 2017; Tacca & Tacca, 2019).

Según esta realidad global presentada los colaboradores de la Municipalidad Distrital de Wanchaq - Cusco, se verán expuestos a diferentes situaciones estresantes que afectaran su desempeño, por ende, es ideal el contar con estrategias de afrontamiento de estrés para mantener y mejorar su bienestar psicológico. Por lo cual se formuló como problema general, lo siguiente, ¿De qué manera el afrontamiento del estrés se relaciona con la variable bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020?

La investigación tuvo como objetivo general: Determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y la variable bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020. Así mismo planteamos los siguientes objetivos específicos: Determinar la relación entre la dimensión “centrado en el problema” y el bienestar psicológico. Determinar la relación entre la dimensión “centrado en la emoción” y el bienestar psicológico. Determinar la relación entre la dimensión “estilo evitativo” y el bienestar psicológico.

La investigación estableció la siguiente hipótesis: Existe relación significativa entre el afrontamiento del estrés y la variable bienestar psicológico en los trabajadores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco 2020.

Método

Diseño

Se utilizó un diseño no experimental – correlacional transversal, debido a que las variables no se manipularon, solo se recopiló y describió la relación de las variables en su ambiente natural en un solo periodo de tiempo (Hernández & Mendoza, 2018), los datos fueron recolectados entre los meses de noviembre - diciembre del 2020.

Participantes

La muestra abarcó al total de la población conformada por 102 colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq - Cusco, de los cuales son; el 39.2% (40) mujeres y el 60.7% (62) varones (MA= 80.57; DS= 48.99).

Instrumentos

Inventario de Estimación de Afrontamiento – COPE, fue elaborado en el año 1989 en Miami, Estados Unidos por Charles Carver, Michael Scheier y Jagdish Weintraub. Este instrumento fue diseñado para evaluar las respuestas de las personas frente a entornos estresantes y consta de 52 ítems distribuidos en 3 estilos y 13 estrategias Su formato es de tipo Likert, calificado de la siguiente manera: Hago esto con mucha frecuencia = 4, usualmente hago esto = 3, a veces hago esto = 2, casi nunca hago esto = 1.

Su validez y confiabilidad fueron determinadas por Carver, quien evaluó a 978 estudiantes en Miami. El resultado que obtuvo en términos de validez, lo calculo por medio del análisis factorial usando una rotación oblicua y así obtuvo un modelo final de 11 elementos con valores mayores a 1.0. En términos de confiabilidad reporto resultados de .45 hasta .92, de acuerdo a los índices del Alfa de Cronbach, de la misma manera realizo las mediciones de test – retest, 8 semanas después, dando como resultados rangos entre .46 y .86 (Cassaretto & Perez-Aranibar, 2016).

En el Perú fue adaptado por Peña en el 2017, en un muestreo de 140 colaboradores, obtuvo una validez de .96 y una confiabilidad de .856 por el coeficiente Alfa de Cronbach, lo que indica que el test es válido y confiable, por lo tanto, la adaptación puede utilizarse en nuestro medio (Peña, 2017).

También se realizó el análisis psicométrico del COPE en la muestra de estudio (102 colaboradores). Los resultados de la prueba de Kaiser-Meyer Olkin, de acuerdo a Suarez (2007) fueron aceptables ($K_{mo} = .788$), lo cual indicó la factibilidad de realizar la validez, por medio de un análisis factorial exploratorio del instrumento. De tal modo, se hizo la validez de constructo mediante la correlación ítems – test corregido, obteniendo valores de $.678^{**}$ a $.931^{**}$ con un $p < .01$. Estos resultados según Mías (2018) señalan una relación alta positiva y muy significativa. Por otro lado, se obtuvo una confiabilidad de $.912$ (Alfa de Cronbach), lo cual para Frías-Navarro (2020) es excelente.

Escala de Bienestar Psicológico – Bieps A fue desarrollado en el año 2006 en Argentina por Casullo, el cual mide la autopercepción subjetiva, con un total de 13 ítems divididos en 4 dimensiones. Calificada mediante 3 respuestas: Estoy en desacuerdo = 1, ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2, estoy de acuerdo = 3.

Esta escala se validó originalmente en una población de 359 argentinos adultos. Acorde al análisis factorial, la escala se integró, por cuatro factores: Control/ aceptación, vínculos, autonomía, y proyectos; los cuales explicaron, el 53% de la varianza de las puntuaciones. Su confiabilidad fue admisible, adquiriendo valores de $.70$ (alfa de Cronbach). Aunque la confiabilidad de las subescalas fue entre baja y moderada, siendo el alfa de Cronbach para las subescalas: Control/aceptación ($.46$), vínculos ($.49$), autonomía $.61$ y proyectos ($.59$). Por último, la escala presentó una adecuada validez convergente, al mostrar una relación de $.60$ ($p < .01$) entre el puntaje total del BIEPS-A y el test SOC (Sentido de Coherencia) (Domínguez, 2014). En el Perú fue adaptado por García en el 2018, en un muestreo de 100 colaboradores, realizó una validez por contenido, analizado por juicio de expertos, quienes indicaron que es aplicable y tiene una fiabilidad de $.934$ (Alfa de Cronbach), los cuales son indicadores de una buena confiabilidad y una alta validez (García, 2018).

También se realizó el análisis psicométrico del Bieps – A en la muestra de estudio (102 colaboradores). Los resultados de la prueba de Kaiser-Meyer Olkin, de acuerdo a Suarez (2007) fueron aceptables ($K_{mo} = .712$), lo cual indicó la factibilidad de realizar la validez por medio de un análisis factorial exploratorio del instrumento.

De tal modo, se analizó la validez de constructo mediante la correlación ítems – test corregido, obteniendo valores de .750** a .853** con un $p < .01$. Estos resultados según Mías (2018) señalan una relación alta positiva y muy significativa. Por otro lado, se obtuvo una confiabilidad de .863 (Alfa de Cronbach), lo cual para Frías-Navarro (2020) es bueno.

Procedimiento

Se empezó estableciendo las variables de investigación y revisando adecuadamente la literatura correspondiente, luego se implementó con los instrumentos utilizados y su autorización pertinente. Posteriormente se obtuvo el permiso de la municipalidad distrital de Wanchaq-Cusco, para acceder a la población de estudio. Seguidamente se aplicó los instrumentos de manera presencial.

Una vez obtenidas las respuestas de los colaboradores, se creó la base de datos con sus resultados en el programa Microsoft Excel, para luego ser procesado, mediante el software estadístico SPSS, versión 26 y así analizar de acuerdo a nuestros objetivos e hipótesis planteados, a través de la estadística descriptiva e inferencial. Finalmente, con los resultados hallados, se consolidaron la discusión, conclusiones y recomendaciones correspondientes.

Resultados

En la tabla 1, se destaca que, del total de evaluados, el 51% (52) de los colaboradores utilizaron regularmente las destrezas de afrontamiento, seguido de un 25% (26) los cuales lo emplean constantemente y además se encontró que el 24% (24) de los colaboradores casi no manejan estas habilidades para afrontar situaciones estresantes.

Tabla 1

Análisis descriptivo del Afrontamiento del Estrés

| Afrontamiento de estrés | Afrontamiento de estrés | |
|-------------------------|-------------------------|-----|
| | <i>f</i> | % |
| Alto | 26 | 25 |
| Medio | 52 | 51 |
| Bajo | 24 | 24 |
| Total | 102 | 100 |

Nota: f= frecuencia.

En la Tabla 2, del total de evaluados se puede apreciar que el 50% (51) de los colaboradores posee un nivel medio de bienestar, además el 32% (33) manifiesta un nivel alto, asimismo un 18% (18) presentan un nivel bajo en su bienestar.

Tabla 2
Análisis descriptivo del Bienestar Psicológico

| Ponderación | Bienestar psicológico | |
|-------------|-----------------------|-----|
| | <i>f</i> | % |
| Alto | 33 | 32 |
| Medio | 51 | 50 |
| Bajo | 18 | 18 |
| Total | 102 | 100 |

Nota: *f*= frecuencia.

Respecto a la relación entre las variables, en la Tabla 3, se aprecia que, mediante la prueba estadística de Spearman, existe relación positiva débil y muy significativa ($Rho = .287^{**}$; $p = .003 < .01$) (Hernández & Mendoza, 2018) entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, donde el tamaño de efecto indica una magnitud pequeña (Cohen, 1988).

Tabla 3
Correlación entre el afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico (n=102)

| Afrontamiento al estrés | Bienestar psicológico | |
|-------------------------|-----------------------|----------|
| | <i>Rho</i> | <i>p</i> |
| | .287** | .003 |
| | <i>TE</i> | .082 |

Nota: *n*= muestra, *Rho*= coeficiente de correlación de Spearman, *p*= probabilidad de significancia, *TE*= tamaño del efecto.

En la tabla 4, se aprecia que, mediante la prueba estadística de Spearman, existe relación positiva débil y muy significativa ($Rho = .331^{**}$; $p = .001 < .01$) (Hernández & Mendoza, 2018) entre el estilo centrado en el problema y el bienestar psicológico, donde el tamaño de efecto indica una magnitud pequeña (Cohen, 1988). De la misma manera existe relación positiva débil y muy significativa ($Rho = .280^{**}$; $p = .004 < .01$) (Hernández & Mendoza, 2018) entre el afrontamiento centrado en la emoción y el bienestar psicológico, donde el tamaño de efecto indica una magnitud pequeña (Cohen, 1988). Finalmente, no existe correlación estadísticamente significativa, incluso hay una tendencia inversa ($Rho = -.110$; $p = .271 > .01$) entre el afrontamiento evitativo y bienestar psicológico, donde el tamaño de efecto indica una magnitud pequeña (Cohen, 1988).

Tabla 4*Correlación entre estilos de afrontamiento del estrés y bienestar psicológico (n=102)*

| Estilos de afrontamiento del estrés | | Bienestar psicológico |
|---------------------------------------|------------|-----------------------|
| Afrontamiento centrado en el problema | <i>Rho</i> | .331** |
| | <i>p</i> | .001 |
| | <i>TE</i> | .109 |
| Afrontamiento centrado en la emoción | <i>Rho</i> | .280** |
| | <i>p</i> | .004 |
| | <i>TE</i> | .078 |
| Afrontamiento evitativo | <i>Rho</i> | -.110 |
| | <i>p</i> | .271 |
| | <i>TE</i> | .012 |

Nota: *n*= muestra, *Rho*= coeficiente de correlación de Spearman, *p*= probabilidad de significancia, *TE*= tamaño del efecto.

Discusión

El presente estudio se enfocó en determinar la relación entre el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wanchaq, Cusco en el 2020.

Se halló una correlación positiva entre estilos de afrontamiento del estrés centrado en la emoción (práctica de las estrategias para manejar las emociones) y el estilo centrado en el problema (práctica de las estrategias para resolver situaciones estresantes), con el bienestar psicológico, los cuales indican, que a medida que los colaboradores empleen con más frecuencia estos estilos de afrontamiento se relaciona con mayor bienestar psicológico.

Se corroboró estos resultados con otros trabajos, los cuales reportan que las habilidades centradas en el problema y en las emociones, se complementan entre sí para dar solución a situaciones estresantes (Tacca & Tacca, 2019), y otros donde se comprobó que la solución de dificultades y contacto social positivo se asocia al bienestar (Ichongo & Salawu, 2018). O las habilidades orientadas al problema y las orientadas a la emoción, presentaron bajos niveles de Burnout (Cabellos, 2019). Según la propuesta de Seligman (2011) las personas consiguen satisfacción en su vida, cuando logran objetivos a través de usar sus propias capacidades y de crear relaciones interpersonales positivas.

Por último, se encontró que no existe correlación estadísticamente significativa entre la estrategia estilo evitativo y bienestar psicológico. Al respecto, según la propuesta de Carver et al. (1989) los individuos buscan solucionar problemas estresantes, generar un cambio en sus emociones e incluso evitan situaciones problemáticas si es necesario, pero en este contexto, el alejarse de situaciones estresantes no se relaciona con un bienestar psicológico esperado, incluso hace más vulnerable a la persona (Tabla 4). A la vez, respaldan este hallazgo, Rabenu & Yaniv (2017), quienes comprobaron que el afrontamiento por retraimiento o evitativo, no se relaciona con varios recursos psicológicos positivos (autoeficacia, esperanza, optimismo y resiliencia). A su vez, la evitación de problemas, la autocrítica y el aislamiento social se relacionó negativamente con el bienestar psicológico (Ichongo & Salawu, 2018). También indicaron que mientras la persona cuente con varios recursos psicológicos, más elegirá afrontar una situación estresante. Siguiendo la propuesta de Bandura (1994) las personas evitan situaciones estresantes debido a la inseguridad en sus capacidades.

Las estrategias dirigidas a afrontar situaciones estresantes, son de importancia para las instituciones, porque requieren de colaboradores con altos niveles de bienestar psicológico, debido a que la labor que ejercen beneficia a su establecimiento laboral.

Sin embargo, los colaboradores no utilizan adecuadamente estas estrategias por lo cual se encuentran estresados, afectando a su bienestar psicológico, lo cual impide que se desenvuelvan al máximo de sus capacidades, lo que afecta directamente a la institución y genera un contexto poco favorable para el trabajo.

Por lo tanto, los resultados obtenidos en esta investigación, servirán como referencia a otras municipalidades distritales, aumentando su conocimiento respecto a este tema y ayudara a que puedan fomentar el uso de las estrategias de afrontamiento al estrés, para mejorar el bienestar psicológico de sus colaboradores.

Entre las limitaciones se resaltan la carencia de antecedentes de correlación entre ambas variables, a la hora de la recolección de los datos fue constante la dificultad de la accesibilidad de la muestra, el cual se complicó con las medidas de aislamiento social por la pandemia.

Conclusiones

Se encontró relación directa y muy significativa, entre estilos de afrontamiento del estrés centrado en el problema con el bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wánchaq. Es decir, que, a mayor práctica de esta estrategia, para confrontar situaciones estresantes, mayor será el bienestar psicológico.

Se evidencia relación directa y muy significativa, entre estilos de afrontamiento del estrés centrado en la emoción con el bienestar psicológico en los colaboradores de la municipalidad distrital de Wánchaq. Es decir, que, a mayor práctica de esta estrategia, para confrontar situaciones estresantes, mayor será el bienestar psicológico.

Contrariamente, entre estilo de afrontamiento del estrés evitativo y bienestar psicológico, no hay relación significativa, se debe entender que cuanto mayor es la práctica de estrategias centradas en evitar situaciones estresantes no tendrá relación con aumento o disminución en el bienestar psicológico de los colaboradores.

Sugerencias

Se propone a futuras investigaciones, considerar realizar su estudio en una muestra mayor y de muestreo probabilístico, incluyendo características sociodemográficas como la edad, sexo, estado civil, nivel académico, número de hijos y nivel socioeconómico. Con la finalidad de seguir profundizando el conocimiento científico sobre el tema actual.

Referencias

- American Psychological Association [APA]. (2018,14 de octubre). Coping with stress at work. <https://www.apa.org/topics/healthy-workplaces/work-stress>
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. Encyclopedia of human behavior, 4, 71-81. <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1994EHB.pdf>
- Bandura, A., Cioffi, D., Taylor, B., & Brouillard, M. (1988). Perceived Self-Efficacy in Coping With Cognitive Stressors and Opioid Activation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 55(3), 479-488. DOI: 10.1037//0022-3514.55.3.479

- Belloch, A., Sadín, B., & Ramos, F. (2009). Manual de psicopatología (2.a ed.). McGRAW-Hill/Interamericana de España, S. A. U.
- Cabellos, S. (2019). Asociación entre síndrome de Burnout y estrategias de afrontamiento en docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca - Perú [Tesis de Doctorado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos del Perú]. CYBERTESIS UNMSM. <https://hdl.handle.net/20.500.12672/11518>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. DOI: 10.1037//0022-3514.56.2.267
- Cassaretto, M., & Perez, C. (2016). Afrontamiento al estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación*, 42(2), 95-109. DOI:10.21865/RIDEP42_95
- Casullo, M. (2006). El capital psíquico. *Aportes de la Psicología Positiva*. *Psicodebate*, 6, 59-72. DOI: <https://doi.org/10.18682/pd.v6i0.441>
- Chati, M. (2018). Motivación laboral y su relación con los Estilos de Afrontamiento al estrés en el personal del Centro de Salud Trébol Azul del año 2018 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo del Perú]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/31138>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed). Lawrence Erlbaum Associates.
- Domínguez, S. (2014). Análisis psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en estudiantes universitarios de Lima: un enfoque de ecuaciones estructurales. *Psychologia: avances de la disciplina*, 8(1), 23-31. <http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n1/v8n1a03.pdf>
- Frías-Navarro, D. (2020). Apuntes de consistencia interna de las puntuaciones de un instrumento de medida. Universidad de Valencia, 1-13. <https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>
- Gallup. (2019). Global Emotions Report. <https://www.gallup.com/analytics/248906/gallup-global-emotions-report-2019.aspx>
- García, J. (2018). Bienestar psicológico y compromiso organizacional en trabajadores de la empresa Corporación de Servicios Básicos SAC, Lima, 2018 [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo del Perú]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/23525>

- González-Villalobos, J., & Marrero, R. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma psicológica*, 59-66. <http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v24n1/0121-4381-sumps-24-01-00059.pdf>
- Gutiérrez, M., Zelaya, S., Castellanos, E., & Domínguez, R. (2020). Acciones Realizadas en Latinoamérica y el Mundo sobre Salud mental en el Marco del COVID 19. Instituto Nacional de Salud, 1-17. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1099611>
- Helliwell, J., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J. (Ed). (2020). *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2020/>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. McGRAW-HILL Interamericana Editores, S.A. de C. V.
- Ichongo, M., & Salawu, A. (2018). The Impact of Coping Strategies on Psychological Well-being among Students of Federal University, Lafia, Nigeria. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, 8(5), 1-6. DOI: 10.4172/2161-0487.1000349
- Inoñán, K. (2020). *Estilos de manejo de conflictos y bienestar psicológico en colaboradores de la Municipalidad de Laguna* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo del Perú]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/51711>
- Lazarus, R. (2000). Toward Better Research on Stress and Coping. *American Psychologist*, 55(6), 665-673. DOI: 10.1037//0003-066x.55.6.665
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *MBI: Maslach burnout inventory*. Sunnyvale, CA: CPP, Incorporated.
- Mejía, C., Chacon, J., Enamorado-Leiva, O., Garnica, L., Chacón-Pedraza, S., & García-Espinosa, Y. (2019). Factores asociados al estrés laboral en trabajadores de seis países de Latinoamérica. *Rev Asoc Esp Espec Med Trab*, 28(03), 204-211. <https://scielo.isciii.es/pdf/medtra/v28n3/1132-6255-medtra-28-03-204.pdf>
- Melgarejo, C. (2018). *Afrontamiento al Estrés y Bienestar Psicológico en Trabajadores de la Subgerencia de Salud y Programas Sociales de la Municipalidad de Puente Piedra 2017* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo del Perú]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/14401>

- Mías, C. (2018). Metodología de investigación Estadística Aplicada e instrumentos en Neuropsicología: Guía práctica para la investigación (1ra ed.). © Encuentro Grupo Editor.
- Ministerio de Salud [MINSA]. (2018, Noviembre). Lineamientos de política sectorial en Salud Mental. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
- Organización Internacional del Trabajo [OIT]. (2016). Estrés Laboral. https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf
- Olavarría, L. (2018). Trabajadores con estrés están propensos al síndrome de Burnout. El Economista. <https://www.economistaamerica.pe/actualidad-eAm-peru/noticias/9008518/03/18/Trabajadores-con-estres-estan-propensos-al-Sindrome-de-Burnout.html>.
- Peña, E. (2017). Estrés Laboral y Estilos de Afrontamiento en trabajadores administrativos de la Municipalidad de Lima Metropolitana, 2017 [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo del Perú]. Repositorio UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/3347>
- Porras, N., & Parra, L. (2018). Creencias irracionales como riesgo de la adicción al trabajo desde la perspectiva de la psicología de la salud ocupacional. *Interacciones*, 4(2), 105-113. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6591732>
- Rabenu, E., & Yaniv, E. (2017). Psychological Resources and Strategies to Cope with Stress at Work. *The international Journal of Psychological Research*, 10(2), 8-15. DOI:10.21500/20112084.2698
- Ramos, V., Pantoja, O., Tejera, E., & Gonzales, M. (2019). Estudio del estrés laboral y los mecanismos de afrontamiento en instituciones públicas ecuatorianas. *Espacios*, 40(7), 1-15. <http://www.revistaespacios.com/a19v40n07/a19v40n07p08.pdf>
- Ryff, C. (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://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Saldaña, C., Polo, J., Gutiérrez, O., & Madrigal, B. (2020). Bienestar psicológico, estrés y factores psicosociales en trabajadores de instituciones gubernamentales de Jalisco-México. *Revista de Ciencias Sociales*, 26(01), 25-34. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7384403>

- Seligman, M. (2011). Flourish: a visionary new understanding of happiness and well - being. Free Press.
[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=YVAQVa0dAE8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=seligman+m.+\(2011\).+flourish.+new+york](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=YVAQVa0dAE8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=seligman+m.+(2011).+flourish.+new+york)
- Suaréz, O. (2007). Aplicación del análisis factorial a la investigación de mercados: Caso de estudio. *Scientia et Technica*, 8(35), 281-286.
<https://www.redalyc.org/pdf/849/84903549.pdf>
- Tacca, D., & Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigacion Psicologica*, 21. 37-56.
http://www.scielo.org.bo/pdf/rip/n21/n21_a04.pdf
- Winerman, L. (2017). By the numbers: Our stressed-out nation. *American Psychological Association*, 48(11), 80. <https://www.apa.org/monitor/2017/12/numbers>