UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología.

Autor(a)

Rodrigo Paúl Pérez Cássola

Tutor(a)

Psi. Jordy Daniel Acurio Mora, Mg

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

Yo, Rodrigo Paúl Pérez Cássola, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre "BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS", como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 18 días del mes febrero de 2025, firmo conforme:

Autor: Rodrigo Paúl Pérez Cássola
Firma:

Número de Cédula: 0750491979
Dirección: Rio Misahualli y Rio Yanayacu
Correo Electrónico: rrodrigo1108@gmail.com
Teléfono: 0990937036

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación "BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS" presentado por Rodrigo Paúl Pérez Cássola, para optar por el Título de Licenciado en Psicología,

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

Ambato, 18 de febrero de 2025

Psi. Jordy Daniel Acurio Mora, Mg

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciado en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 18 de febrero 2025

Rodrigo Pérez C.

.....

Rodrigo Paúl Pérez Cássola
0750491979

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS previo a la obtención del Título de Licenciado en Psicología , reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 11 de marzo de 2025

Ps.Cl. Stefania del Rocio Llerena Freire, Mg.

LECTORA

Ps.Cl. Leonel Alexander Llerena Aguirre, Mg.

LECTOR

DEDICATORIA

Quiero dedicar mi trabajo de tesis a Dios, por permitirme seguir en este mundo, ser mi guía y fortaleza durante todo este camino que me han llevado a donde estoy ahora. A la Virgen del Rosario de Agua Santa que gracias a su bendición me encuentro con vida, buena salud y protección que me ha acompañado durante toda mi vida.

A mi padre Arturo Pérez Vallesteros que me ha brindado todo su amor, confianza, además de todos sus consejos y conocimientos que me permiten seguir adelante y no sentirme solo a pesar de la distancia siempre me he sentido acompañado y a mi madre Cinthya Cássola Romero, que es otro de mis pilares que gracias a su amor, paciencia y estar conmigo durante toda mi vida, además de seguir apoyándome a pesar de las malas decisiones que he tomado nunca me he sentido juzgado y sé que siempre estaré acompañado por ella y por mi padre que ambos han hecho muchos sacrificios para darme la oportunidad de convertirme en un profesional. A mi hermana Daniela Pérez Cássola que forma parte de mi inspiración por su dedicación y perseverancia que de igual forma ha podido cumplir con su objetivo convirtiéndose en una profesional.

A mis abuelitos que de igual manera me brindaron su cariño, su apoyo, sus conocimientos y momentos inolvidables junto a ellos. Especialmente a mi abuelo Luis Cássola Espinoza quien fue la persona que me brindo esta oportunidad de convertirme en un profesional, que desde el comienzo de mi carrera universitaria nunca dejo de confiar en mí y en mi perseverancia en continuar con mi objetivo de convertirme en un profesional.

A mis abuelitos Mirian Romero Rivera y Moisés Pérez quienes ya no están en este mundo y viven eternamente en mis recuerdos, les agradezco por todos los momentos que he compartido con ellos, aunque no se encuentren físicamente para este importante momento de mi vida siempre noto su presencia cuidándome y guiándome en cada objetivo que me he propuesto en la vida.

A mi compañera y enamorada Alejandra Barrera Cáceres quién de igual forma me ha apoyado desde que nos conocimos convirtiéndose en una persona importante en mi vida, me ha brindado su cariño y amor, ha estado conmigo en momentos difíciles y conoce muchos aspectos de mi vida, le agradezco por siempre apoyarme en mis decisiones en darme todo su amor y respeto junto a su familia que me han acogido y me han tratado como otro miembro de su familia.

Por último y no menos importante quiero agradecer al Ps Paúl Machado y Ps. Santiago Barreno, quienes se convirtieron en compañeros y colegas desde que me aceptaron en la casa de acogida Hogar Santa Marianita brindándome sus conocimientos, habilidades, compañerismo y respeto, de igual forma me consideran como un colega y un amigo, les agradezco inmensamente porque también formaron parte como mis guías para la culminación de mi trabajo de tesis.

A cada una de las personas que he nombrado y muchas personas más que me faltan y han formado parte de mi vida, les agradezco por todo lo que me han enseñado. Mi triunfo también es gracias a ustedes.

Rodrigo Paúl Pérez Cássola

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a Dios por darme la perseverancia, fuerza y darme la sapiencia durante toda esta etapa universitaria. A la Universidad Indoamérica que me permitió establecerme dentro de esta institución con los mejores docentes que me brindaron un mar de conocimientos y de esta manera poder desarrollar mis habilidades además de generar mayores conocimientos dentro del área de la psicología. Especialmente quiero agradecer al Ps. Jordy Acurio Mora quien es mi tutor de tesis brindándome sus guías y conocimientos además de darme accesibilidad con la población para poder aplicar los reactivos psicológicos y que gracias a ello he podido culminar este trabajo. También quiero agradecer a la Dra. Ana Valencia Naranjo que de igual manera me permitió contar con los participantes y continuar con la elaboración de este proyecto. Además, al Ps. José Acuña Mayorga quien estuvo presente en todo momento guiándome y aconsejándome siempre para la culminación de mi objetivo. A toda persona que han contribuido para realizar esta investigación y cumplir con mi objetivo mi más sincero agradecimiento.

Rodrigo Paúl Pérez Cássola

Índice de Contenidos

PORTADA I
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR II
APROBACIÓN DEL TUTOR III
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD IV
APROBACIÓN DE LECTORES V
DEDICATORIA VI
AGRADECIMIENTO VII
RESUMEN EJECUTIVO XI
ABSTRACT 12
1. INTRODUCCIÓN. 15
2. MARCO METODOLÓGICO. 22
3. RESULTADOS. 26
3.1 NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO. 27
3.2 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS. 28
3.3 NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN FUNCIÓN DEL SEXO. 28
3.4 CORRELACIÓN DE VARIABLES. 29
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES. 30
Referencias Bibliográficas 32
ANEXOS. 39

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos Sociodemográficos 26
Tabla 2 Niveles de Bienestar Psicológico 27
Tabla 3 Estrategias de Afrontamiento 28
Tabla 4 Niveles de Bienestar Psicológico en Función del sexo 28

Índice de Gráficos

Gráfica 1 Niveles de Bienestar Psicológico 27

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

AUTOR:

Rodrigo Paúl Pérez Cássola

TUTOR (A):

Psi. Jordy Daniel Acurio Mora, Mg

RESUMEN EJECUTIVO

Esta investigación se enfoca en el campo de la psicología clínica, considerando a las variables de estudio bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato. Las dos variables reflejan el equilibrio emocional, resiliencia y estrategias adaptativas para afrontar el estrés académico, social y personal. Se utilizó un enfoque positivista con una metodología cuantitativa y con una muestra de 101 estudiantes de Medicina y Derecho de la Universidad Indoamérica. Se aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Adultos (CRI-A). Los resultados indicaron que el 64.3% de los estudiantes presentaron un bienestar psicológico alto, y que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron el análisis lógico, la resolución de problemas y la reevaluación positiva. Además, se encontraron diferencias según el sexo, siendo las mujeres quienes mostraron mayores niveles de bienestar. La correlación de Spearman evidenció que las estrategias de afrontamiento reevaluación positiva, análisis lógico y resolución de problemas tienen una relación significativa con el bienestar psicológico, especialmente con el propósito de vida y el crecimiento personal, esto permitió concluir que el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas favorece el bienestar psicológico.

DESCRIPTORES: Bienestar del estudiante, Calidad de vida, Condiciones de vida, Psicología clínica, Salud mental.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: PEREZ CASSOLA RODRIGO PAUL

TUTOR: MG. ACURIO MORA JORDY DANIEL

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND COPING IN UNIVERSITY STUDENTS

This research focuses on the field of clinical psychology, considering the study variables of psychological well-being and coping strategies in university students in the city of Ambato. The two variables reflect emotional balance, resilience and adaptive strategies to cope with academic, social and personal stress. A positivist approach was used with a quantitative methodology with a sample of 101 students of Medicine and Law faculties of Indoamerica University. The Ryff Psychological Well-Being Scale and the Coping Strategies to Stress in Adults Questionnaire (CRI-A) were applied. The results indicated that 64.3% of the students presented high psychological well-being, and that the most frequently used coping strategies were logical analysis, problem-solving and positive reappraisal. In addition, differences were found according to sex, with females showing higher levels of well-being. Spearman's correlation showed that the coping strategies of positive reappraisal, logical analysis and problem-solving have a significant relationship with psychological well-being, especially with life purpose and personal growth, which led to the conclusion that the use of adaptive coping strategies favors psychological well-being.

KEYWORDS: clinical psychology, living conditions, mental health, quality of life, student well-being.

BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND COPING IN UNIVERSITY STUDENTS

Autor: Rodrigo Paúl Pérez Cássola
rrodrigo@uti.edu.ec

Tutor: Jordy Daniel Acurio-Mora
jordyacurio@uti.edu.ec

Lector: Stefania del Rocio Llerena-Freire
stefaniallerena@uti.edu.ec

Lector: Leonel Alexander Llerena-Aguirre
leonelllerena@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la obtención del título de Licenciado/a en Psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Febrero de 2025.

RESUMEN

Esta investigación se enfoca en el campo de la psicología clínica, considerando a las variables de estudio bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato. Las dos variables reflejan el equilibrio emocional, resiliencia y estrategias adaptativas para afrontar el estrés académico, social y personal. Se utilizó un enfoque positivista con una metodología cuantitativa y con una muestra de 101 estudiantes de Medicina y Derecho de la Universidad Indoamérica. Se aplicaron la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Adultos (CRI-A). Los resultados indicaron que el 64.3% de los estudiantes presentaron un bienestar psicológico alto, y que las estrategias de afrontamiento más utilizadas fueron el análisis lógico, la resolución de problemas y la reevaluación positiva. Además, se encontraron diferencias según el sexo, siendo las mujeres quienes mostraron mayores niveles de bienestar. La correlación de Spearman evidenció que las

ABSTRACT

This research focuses on the field of clinical psychology, considering the study variables of psychological well-being and coping strategies in university students in the city of Ambato. The two variables reflect emotional balance, resilience and adaptive strategies to cope with academic, social and personal stress. A positivist approach was used with a quantitative methodology with a sample of 101 students of Medicine and Law faculties of Indoamerica University. The Ryff Psychological Well-Being Scale and the Coping Strategies to Stress in Adults Questionnaire (CRI-A) were applied. The results indicated that 64.3% of the students presented high psychological well-being, and that the most frequently used coping strategies were logical analysis, problem-solving and positive reappraisal. In addition, differences were found according to sex, with females showing higher levels of well-being. Spearman's correlation showed that the coping strategies of positive reappraisal, logical analysis and problem-solving have a significant relationship with psychological well-being, especially

estrategias de afrontamiento reevaluación positiva, análisis lógico y resolución de problemas tienen una relación significativa con el bienestar psicológico, especialmente con el propósito de vida y el crecimiento personal, esto permitió concluir que el uso de estrategias de afrontamiento adaptativas favorece el bienestar psicológico.

Palabras Clave: *Bienestar del estudiante, Calidad de vida, Condiciones de vida, Psicología clínica*, *Salud mental.*

with life purpose and personal growth, which led to the conclusion that the use of adaptive coping strategies favors psychological well-being.

Keywords: *clinical psychology, living conditions, mental health, quality of life, student well-being.*

1. INTRODUCCIÓN.

La presente investigación se sustenta en el campo temático de la psicología clínica, según (Mendizabal, 2019) la considera como una especialidad sanitaria en el ámbito de la psicología que permite al personal psicológico tener herramientas competentes siguiendo un lineamiento que consiste en la investigación, explicación, comprensión, prevención, evaluación, diagnóstico, tratamiento y rehabilitación de los trastornos mentales y para conseguirlo se basa en procedimientos que tengan investigaciones científicas contrastadas y contrastables. Relacionándolo con lo anunciado, (Arias M. , 2015) lo define como el área que se especializa y se interesa en la búsqueda y el tratamiento de los comportamientos anómalos y colabora con los mismos intereses de la psiquiatría. También, (Resnick, 1991) la interpreta como el campo que involucra tres aspectos; la investigación, la enseñanza y los servicios a través del uso de los principios, métodos y procedimientos para predecir y aliviar el malestar en el aspecto de salud mental que pueda experimentar el individuo.

Por tal razón, con este estudio se busca el conocer el Bienestar Psicológico y Afrontamiento en Estudiantes Universitarios en la Ciudad de Ambato debido a que, al mantener un buen bienestar psicológico determina una mayor eficacia durante las distintas circunstancias que el ser humano experimenta diariamente, reconociendo y aceptando su ser que esto conlleva la personalidad, las debilidades y fortalezas que tiene uno mismo, a su vez, poder desenvolverse por sus propios medios donde pueda aprovechar las oportunidades y lidiar con las exigencias que la vida misma.

La teoría epistemológica que se aborda en el estudio es la psicología positiva la cual se manifiesta con una nueva perspectiva que interpreta e interviene durante el ciclo de los seres humanos por el lado positivo del bienestar y la salud no solo enfocándose únicamente en la enfermedad como lo hacen los paradigmas clínicos y biomédicos (Rojas & Rodríguez, 2022). Entre los autores más representativos de la psicología positiva se destaca el psicólogo Martin Seligman quien fue presidente de la American Psychological Association (APA) porque considero y reconoció a la psicología positiva como parte de la rama de la psicología a inicios del año 1998, luego en 1999 a través de una publicación se percata que la psicología se dedicó a la reconstrucción de la salud mental provocada por la II Guerra Mundial en vez de solo repartir recursos básicos para tener una mejor calidad de vida Campo, (2020). Según Seligman (2022), señala que la psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud y que su tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, si no es también alimentar lo mejor de nosotros. Además, (Remor, 2008) define a la psicología positiva como el estudio científico del funcionamiento óptimo humano, de igual forma como el estudio científico de tres tipos de vida: la vida placentera, positiva y con sentido, a través de estos tres tipos de vida se enfoca en identificar factores esenciales para el funcionamiento ideal en la búsqueda no solo para disminuir el malestar psicológico, sino además de fortalecer el

bienestar y la resiliencia en cada individuo, basándose en esta perspectiva trata de ayudar a las personas a enfrentar y superar las calamidades por medio de las habilidades y destrezas que se entrenan y se aplican en diferentes áreas de la vida diaria.

Para determinar el estudio sobre el bienestar psicológico hay que reconocer su definición, para (Diener, 1994) indica que existen tres características para definirlo; la subjetividad, la presencia de indicadores positivos y la ausencia de los factores negativos dando en general una apreciación de la vida, también, el concepto de bienestar psicológico surge en Estados Unidos desde el estudio en la época industrial generando interés por las condiciones óptimas de la vida, esto involucraba el estado físico, economía estable y nivel de inteligencia, con el paso del tiempo se ha demostrado que también se involucra las capacidades, las habilidades y el crecimiento personal en donde cada persona demuestra un funcionamiento positivo. (Salotti, 2006) señala que el bienestar psicológico es el resultado de la percepción de los objetivos cumplidos que se propone durante la vida del individuo y su grado de satisfacción a nivel personal con lo que ha logrado, con lo que hace en la actualidad y con lo que puede hacer en un futuro cercano o lejano. Durante el transcurso del tiempo esta definición se ha ido modificando y se la conoce como un tipo de evaluación que una persona realiza en su vida en distintas etapas, como la laboral, relaciones de pareja, familiar, social, etc., también como una evaluación sentimental relacionada con la intensidad y frecuencia de las emociones tanto negativas como positivas (Barrera, et. al., 2019). Para (Ryff & Keyes, 1995) lo definen como el resultado del desarrollo personal del ser humano, de sus habilidades y capacidades con la finalidad de producir más emociones positivas o que le provoquen satisfacción, además, este esfuerzo es para que el individuo se desarrolle hasta llegar a un nivel de "perfección" cumpliendo así todo su potencial con la finalidad de buscar y obtener su propósito de vida teniendo así su significado para continuar.

Por otro lado, el afrontamiento, según (Lazarus & Folkman, 1984) a través de su teoría lo definen como los intentos cognitivos, conductuales y emocionales para controlar las demás que el ser humano considera como complicadas y que pongan a prueba la capacidad para adaptarse. También (Castro, Planellas, & Kirchner, 2014) lo analizan por medio de dos clases de afrontamiento; de aproximación, que se refiere a que se enfocan en la problemática y que tiene más valor todos los esfuerzos conductuales a la vez cognitivos para controlar y solucionar las adversidades del día a día; mientras que la otra clase es evitativo que hace énfasis a las emociones y como el individuo utiliza sus capacidades cognitivas y conductuales para evadir los pensamientos estresantes y todo lo que implica. (Moran, et. al., 2019) considera que se trata de una respuesta susceptible que se adquiere ante circunstancias complicadas y para lidiar con ello se necesita un esfuerzo de manera consciente y otras de forma inconsciente, sin embargo, dicho esfuerzo es orientado a controlar la situación y cuando no existe algún cambio que beneficie al individuo se requiere un esfuerzo para adaptarse a ella. Reforzando estas

definiciones (Vera, et al., 2020) relatan que se trata del conjunto de pensamientos y acciones que se utiliza para enfrentar situaciones estresantes, que resulta en esfuerzos cognitivos y comportamentales.

Un elemento importante en tomar en cuanto cuando se habla del bienestar psicológico o las estrategias del afrontamiento son las emociones, debido a que es importante para la vida de las personas y permite que exista la interacción humana con su entorno, por investigaciones actuales se ha determinado que el temperamento influye en la reducción del estrés y una mayor satisfacción de la vida, se ha evidenciado que los tipos de afrontamiento exhiben diferentes resultados para medir la intensidad al momento de que se manifiesta el estrés al igual que la satisfacción de la vida y la salud en general (Halian, et. al., 2022). Tener una estabilidad emocional se lo considera como una cualidad que adquiere la persona y se va moldeando cuando se la pone a prueba a las distintas circunstancias que pueden provocar alguna reacción negativa, además, es una herramienta que proporciona una perspectiva correcta cuando las reacciones emocionales llegan a provocar estrés y cuando ya el estímulo estresante es superado el individuo logra dominar el manejo de sus emociones asegurando así un bienestar psicológico más óptimo. (Halian et. al., 2022)

La (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2021) plantea en la constitución que el bienestar psicológico se lo asemeja mucho a los conceptos de salud mental debido a que es un estado de completo bienestar físico, social y mental y no solo se basa en la ausencia de afecciones o enfermedades. En relación con ese concepto se ha determinado que los individuos que padecen de algún tipo de trastorno mental tienen una tasa de mortalidad o discapacidad alta, debido a esto, los que presentan una depresión alta o esquizofrenia presentan un porcentaje de entre el 40% al 60% de probabilidad de una muerte prematura en comparación con la población general, esto es por causas de enfermedades de salud física o mental que por diversas ocasiones no son atendidas a tiempo. Además, la OMS considera que el bienestar psicológico se muestra afectado o reducido cuando está presente algún tipo de enfermedad física o mental, debido a que ambas se relacionan entre sí; por ejemplo, cuando una persona tiene depresión, en algún momento puede sufrir un infarto de miocardio, la diabetes aumentan la probabilidad de padecer depresión. A su vez, factores socioeconómicos, consumo de alcohol u otras sustancias y el estrés generalizado pueden provocar trastornos mentales, cada uno de estos trastornos presentan una tasa de morbilidad de un porcentaje del 13% a nivel mundial en 2014, con respecto a la depresión tiene un 4.3% y es una de las causas de discapacidad a nivel mundial y más se manifiesta en el género femenino.

La (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), 2024) determina que una educación centrada en el área de la salud y bienestar tanto física como mental es de suma importancias debido a que mejora la calidad y condiciones de vida permitiéndoles un mejor aprendizaje. A nivel mundial se

estima que cada año 246 millones de educandos son víctimas de algún tipo de violencia sea fuera o dentro de una institución educativa y que 73 millones de niños y jóvenes viven en condiciones de pobreza extrema, hambre e inseguridad, además, esto también está relacionado con el embarazo infantil y prematuro donde niñas de entre una edad de 15 a 19 años mueren durante su etapa de gestación, también, las cifras incluyen la pandemia de COVID-19 que ha demostrado una brecha en la necesidad de satisfacer el bienestar mental de la población infante-juvenil.

Otro estudio lo realizo la (Organización Panamericana de la Salud (OPS), 2019) que establece que los trastornos de la salud mental aumentan el riesgo de la presencia de otras enfermedades llegando a producir lesiones de forma intencional o no intencional, la depresión sigue siendo el trastorno mental más prevalente que afecta en mayor casos a la población femenina que masculina por la razón que existe entre el 10 y 15% de las mujeres en los países desarrollados y entre el 20 y 40% en naciones de desarrollo manifiestan depresión durante el embarazo o el postparto. También, dentro de la población del adulto mayor, las enfermedades como el Alzheimer, la demencia y la depresión forman parte de una carga de enfermedades no transmisibles, la demencia se presenta en esta población a la edad de 60 años y varía entre el 6.46% y el 8.48% en las Américas y se estima que estas cifras se dupliquen cada dos décadas. Enfocándose más a la población de la adultez temprana están más relacionada con los trastornos afectivos como la ansiedad o los que se generan por el consumo de alcohol en los adultos equivale un porcentaje del 73.5% en la Región de las Américas, el cual el 47.2% es para América del Norte, mientras que el 77.9% se muestra en América del Sur y el Caribe. Por último, la esquizofrenia en esta última región es del 56.9%, para la depresión del 73.9% y para el consumo de alcohol del 85.1%, a pesar de esto, el gasto público en salud mental en toda la región es solo del 2% del presupuesto de salud, y más del 60% de estos recursos se destina a hospitales psiquiátricos.

En Europa, una investigación realizada en España por (Alós et. al., 2021) donde buscaron medir el bienestar psicológico en una población universitaria donde también incluyeron estudiantes con discapacidad y los resultados obtenidos los más relevantes son; a nivel general los estudiantes con discapacidad tienen puntuaciones más bajas con un promedio de 12.51% en comparación con los que no tienen algún tipo de discapacidad que reflejaron un promedio de 17.03%. Detallando los datos más relevantes, los estudiantes femeninos con discapacidad en las dimensiones de autoaceptación el 19.08%, propósito de vida el 24.50% y crecimiento personal 17.58% presentan mayores puntuaciones mientras que los estudiantes masculinos tuvieron puntuaciones altas en las dimensiones relaciones positivas el 18.50%, dominio del entorno el 19.09% y en la autonomía el 21.91%.

En México, (Paz et. al., 2019) a través de su estudio sobre el bienestar psicológico realizado en estudiantes universitarios de la carrera de psicología con los hallazgos que

obtuvieron se determina que la mayoría de los encuestados tienen un rango de bienestar psicológico medio-alto mientras que el bajo porcentaje restante tienen una puntuación baja, además, basándose en sus dimensiones existe un porcentaje del 80% sacaron una valoración a nivel medio interpretándose que presentan dificultades para crear y mantener relaciones positivas en su entorno social, mientras que otro porcentaje del 13.3% muestran una puntuación baja, por último, el 6.7% demuestran un rango alto, a su vez, exhiben conflictos para lograr adaptarse ante cualquier escenario que se presente, ya que el 90% obtuvieron un nivel medio, por otro lado, el 9.2% sacaron un nivel alto y solo el 0.8% presentaron un nivel bajo. Estos resultados dan a conocer la importancia de evaluar el bienestar psicológico en esta población vulnerable.

A nivel de América del Sur, en Argentina una investigación realizada por (Serafini & Sánchez, 2022) en una población adulta que alguna vez experimento una situación de robo para su medición se analizaron las estrategias de afrontamiento, en los hallazgos se determina que a nivel de género el hombre demuestra una puntuación alta en los constructos de análisis lógico con una media de 9.27% y aceptación/resignación de 8.41%, mientras que la mujer exhibe puntajes superiores en la dimensión de búsqueda de apoyo con el 6.51%. Esto se interpreta que el sexo masculino utilizan estrategias centradas en el análisis lógico y la aceptación/resignación, mientras que el sexo femenino prefieren la búsqueda de apoyo.

En Chile (Rossi, et al., 2019) en su estudio para determinar el nivel de bienestar psicológico a una población de estudiantes universitarios han expuestos hallazgos significativos en relación con el género en las dimensiones de autonomía, relaciones positivas y propósito de vida, por lo cual en la primera dimensión la población masculina obtuvieron puntajes más altos con un promedio del 27.5% en comparación con el femenino que su promedio es de 26.2%, además, en la dimensión de relaciones positivas (RP) y propósito de vida (RV) las mujeres obtuvieron mayores puntajes con un promedio de entre el 25.9% en RP y 26.2% en RV, mientras que los hombres sacaron una puntuación menor en ambas dimensiones dando un promedio de 24.9% en RP y un 25.1% en RV.

(Harvey et. al., 2021) en su estudio en Colombia con una muestra poblacional en diferentes universidades donde se analiza el bienestar psicológico en el contexto generado por la pandemia se hicieron hallazgos en la escala de bienestar psicológico donde se indica que hay una puntuación de entre medio-alto que sugiere un estado general favorable, sin embargo, se muestra una menor prevalencia en las dimensiones de autoconcepto (4.64%) y concepto de vida (4.70%) en comparación con las relaciones positivas (3.88%) y autonomía (3.66%) demostrando una respuesta más pasiva ante las dificultades. Además, las estrategias de afrontamiento que se han hecho visibles a través de los resultados son la búsqueda de apoyo social (10.54%) y solución de problemas (3.89%) lo que resalta una correlación directa entre el bienestar psicológico y la capacidad de enfrentar adversidades, especialmente

durante este contexto de la pandemia.

En Perú, el estudio realizado por (Castro et. al., 2019) en la universidad de Lima a través de los resultados indican que el estilo de afrontamiento tomado por la población femenina es el que se centra en el problema y conforma el 67% en comparación con el público masculino, mientras que el 33% de la población restante se basa en el estado emocional. A través de varios factores demográficos como la edad, el estado civil o los niveles de estudios obtenidos determinan que no son factores que ayudan a escoger algún tipo de estilo de afrontamiento. Otro de los estudios realizados fue el de (Estrada & Mamani, 2020) en una muestra aplicada a una población universitaria para establecer la relación del bienestar psicológico y la resiliencia donde sus hallazgos demuestran que los encuestados mientras tengan un nivel elevado en su bienestar psicológico tendrán una mejor capacidad de resiliencia para afrontar las adversidades que pueden experimentar a diario, a su vez, manifiestan una mayor confianza en sí mismo para desenvolverse a nivel personal, académico o laboral.

Dentro del territorio ecuatoriano en la provincia de Bolívar se ejecutó una investigación hecha por (Verdezoto & Barreno, 2024) en estudiantes universitarios donde encontraron resultados significativos en las variables de resiliencia y las estrategias de afrontamiento, donde la primera variable determina que a nivel general el porcentaje del 45.7% tienen un nivel muy bajo de resiliencia, otro porcentaje del 17.1% con nivel bajo, el 6.2% presenta un nivel medio y el 31% demostraron un nivel alto. Mientras que las estrategias de afrontamiento que la mayoría de los encuestados manifiestan es la dimensión de la retirada social con un 32.4%, de ahí, la reestructuración cognitiva con un 18.6%, seguido del apoyo social con un 17.1%, evitación de problemas con un 16.2%. Por otra parte, las estrategias de afrontamiento que tuvieron puntuaciones más bajas fueron el pensamiento desiderativo con un 8.6%, la expresión emocional, resolución de problemas y autocrítica con un 2.4%.

En Cotopaxi, el estudio hecho por (Masapanta & Núñez, 2023), determinaron que obtuvieron hallazgos en las variables de estudio de estilo de apego y estrategias de afrontamiento, el cual en la primera variable se observó que la media del estilo de apego ansioso es de 23.2% mientras que el estilo de apego evitativo es de 38.2%. Así mismo, la estrategia de afrontamiento que más manifiestan es la de resolución de problemas con la media del 10.6% y la menos valorada es la autocrítica con 7.80%

En la ciudad de Ambato, un estudio hecho por (Moreta, et. al., 2021) evaluaron el bienestar psicológico en una población universitaria el cual presenta hallazgos donde esta población tiene un nivel de bienestar psicológico elevado debido a que todos los encuestados tienen recursos o herramientas tanto a nivel personal como social lo que les permite afrontar situaciones estresantes que pueden experimentar diariamente durante su proceso académico. Otro estudio por (Mery & Gavilanes, 2023) en una Universidad de Ambato se midió las variables de calidad de sueño y bienestar

psicológico, en la primera variable el 74.4% de los encuestados tienen una mala calidad de sueño, mientras que el 25.6% mostraron una buena calidad de sueño. Con respecto al bienestar psicológico, el 36.3% tuvieron un nivel alto, el 11.1% son de nivel bajo, el 7.3% tienen un nivel elevado y el 45.3% tienen un nivel moderado.

Todos estos estudios se enfocan en la importancia de generar, además de mantener su propia independencia personal y se mantenga como protagonista de su propia vida donde pueda tomar decisiones propias sin importar la presión social, en este concepto, está involucrado el crecimiento personal de cada persona donde se va mejorando el autoconocimiento, el comportamiento, la productividad, las flaquezas y la inteligencia emocional, sin olvidar en mantener relaciones sociales positivas donde se va desarrollando la empatía, el afecto y la confianza hacia un círculo social, por último, recordando el propósito de vida el cual es la búsqueda del sentido de la vida donde uno trata de cumplir los objetivos que persigue sabiendo a donde quiere dirigirse en el futuro. Esto se vincula con las estrategias de afrontamiento que cada individuo se plantea para afrontar y lidiar ante situaciones estresantes lo cual la población universitaria se enfrenta día a día a distintas circunstancias donde el bienestar psicológico puede aumentar o disminuir dependiendo de los diferentes aspectos mencionados anteriormente.

En el presente estudio, luego de la revisión de los antecedentes investigativos, se logró establecer que mantiene un vacío de conocimiento a nivel de contexto debido a que no existen muchos estudios realizados dentro de mi lugar de estudio, el cual se refiere en la Universidad Indoamérica. A su vez, a nivel metodológico, ya que las investigaciones encontradas se direccionan en la aplicación de otros reactivos para medir las estrategias de afrontamiento y no se ha evidenciado la aplicación de la Evaluación del Afrontamiento del Estrés en Adultos CRI-A por el autor R. H. Moos y su adaptación por la Dra. Isabel María.

A partir de la revisión bibliográfica surgen las siguientes preguntas de investigación, como pregunta general se ha planteado;

- ¿Cuál es la relación de los niveles de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato?

Y las preguntas específicas planteadas son:

- ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico que presentan los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato?.
- ¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento que predominan en los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato?
- ¿Cuáles son los niveles de bienestar psicológico que predominan en los estudiantes universitarios en la ciudad de Ambato en función del sexo?

En relación con las preguntas de la investigación se han planteado un objetivo general que consiste en:

- Relacionar los niveles de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento que presentan los

estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato.

A continuación, se han determinado los siguientes objetivos específicos:

- Estimar los niveles de bienestar psicológico que presentan los estudiantes universitarios en la ciudad de Ambato.
- Describir las estrategias de afrontamiento que predominan los estudiantes universitarios de la ciudad de Ambato.
- Estimar los niveles del bienestar psicologico que predominan en los estudiantes universitarios en la ciudad de Ambato en función del sexo.

2. MARCO METODOLÓGICO.

El concepto de paradigma se dio en sus inicios por el psicólogo John Broadus Watson quien fue un reconocido psicólogo en el siglo XX por fundar la Escuela Psicológica Conductista inaugurada en 1913 a través de la publicación de su artículo "Psicología vista por un conductista", además realizo el experimento del Pequeño Albert, sin embargo, en 1975 establece el concepto del paradigma en la investigación describiéndola como una teoría o modelo que se explica de las realidades a nivel físico y demuestra cambios constantes o también conocido como "revoluciones científicas" (Mejía, 2022).

Para (Hernández, 2022) considera que Augusto Comte es la persona que bautiza con la creación del positivismo debido a que en el año 1849 a través de la publicación de su discurso de la temática del espíritu positivo generando así el principio del paradigma positivista en la investigación científica. (Hernández & Carpio, 2019) explica que la realidad siempre es absoluta y puede ser medible, demostrando la relación entre el fenómeno estudiado y el investigador a través de un control y que no debe influir al momento de realizar el estudio y que los resultados obtenidos son los que se pueden medir. Posee una gran importancia para dar aportes a la investigación debido a que enfatiza en dos aspectos para desarrollar conocimiento a través de la observación directa y la medición de los fenómenos, de esta forma, aumenta la confiabilidad y validez de los resultados obtenidos, además, este paradigma busca minimizar la influencia del investigador en los hallazgos garantizando que estos sean los más objetivos posibles.

En el libro publicado por (Hernández & Mendoza, 2019) explican que en el paradigma positivista, comprende que todo conocimiento viene por las experiencias del sujeto, sin embargo, el empirismo afirma que el conocimiento demostrado tiene una validez por las vivencias del investigador y por la observación de este, además, se obtiene una validez de verificación y se caracteriza específicamente por la experimentación con el objetivo de convertirse en un conocimiento científico formal. Para responder la pregunta onto-epistemológica mediante la postura del paradigma positivista donde se demuestra que para el positivismo toda realidad es absoluta y totalmente comprensible por el sujeto a través de las leyes y los mecanismos naturales, también, se determinan los

distintos factores que conforman el fenómeno de estudio pudiendo ser causales, moderadores o mediadores (Fernández & Vela, 2021). Luego, para responder la pregunta metodológica se necesita la búsqueda de la verificación de la hipótesis a través de los medios de comprobación, considerando válido todo tipo de método que se aplican para la experimentación (Fernández & Vela, 2021). Para finalizar con la respuesta de la pregunta ético-político toma en cuenta dos perspectivas la parte ética que defiende la sumisión general al derecho y que no toma en cuenta las propias opiniones morales, mientras que la parte política tiene como ideología conservadora en la búsqueda de establecer el orden en una sociedad (Fernández & Vela, 2021)

En la metodología que se utilizó es la cuantitativa (Bernal, 2019) lo define como el proceso necesario para indagar una investigación para establecer algún conocimiento, teniendo en cuenta que debe ser verificado, ordenado y sistematizado con la finalidad de crear un conocimiento científico. Además, hay que tomar en cuenta las características que (Hernández & Mendoza, 2019) donde se plantean en la búsqueda de la mayor objetividad que sea posible durante el proceso de la investigación y se lo debe realizar siguiendo una estructuración al igual cuando se va a realizar la recolección de datos guiándose a través de un diseño planteado con anticipación.

El diseño de investigación que se ejecutó fue el diseño no experimental de corte transversal el cual (Agudelo & Aigneren, citado por Calle, 2023) consideran que el diseño de investigación no experimental tiene un menor control riguroso en comparación con la experimental siendo así más dificultoso inferir en las relaciones causales, sin embargo, posee más naturalidad y cercanía a los problemas cotidianos de la sociedad.

El alcance que se planteó es el correlacional, el cual (Zurita et. al., citado por Arias et. al., 2020) la determina en un punto medio con el objetivo de medir el nivel de asociación o la relación entre dos o más variables desde el método cuantitativo. Por tal razón se ha escogió este tipo de alcance para conocer la relación que manifiestan los estudiantes universitarios cuando experimentan algún tipo de situación estresante y qué estrategias utilizan para poder afrontar y superar con la finalidad de obtener un estado de bienestar psicológico positivo durante el proceso académico universitario.

Los participantes que forman parte de esta investigación es la población universitaria, el cual la (Real Academia Española, 2024) lo definen como las personas que están realizando un curso de enseñanza oficial entre alguno de los tres ciclos universitarios o enseñanzas de formación continua u otros estudios que ofrezcan las universidades. Para realizar este estudio se tomó en cuenta una población estimada de 101 estudiantes universitarios de las carreras de Derecho y Medicina de la Universidad Indoamérica.

El tipo de muestreo planteado es el no probabilístico por conveniencia, para (Hernández O. , 2020) determina que este muestreo no es posible calcular a través de la probabilidad, por ende, no se requiere de

alguna operación estadística, tampoco se puede generalizar los resultados que se deriven de ella. Otra característica en tomar en cuenta es que en este tipo de muestreo se elige de acuerdo por la conveniencia del investigador, esto le permite escoger de forma arbitraria la cantidad de integrantes para realizar la investigación (López, 2004)

Para la investigación se tomaron en cuenta los siguientes criterios de inclusión:
1) Estudiantes universitarios de sexo masculino y femenino; 2) Estudiantes universitarios que se encuentren matriculados en la institución; 3) Estudiantes universitarios que residan dentro o fuera de la ciudad de Ambato; 4) Estudiantes que hayan aceptado el consentimiento informado antes de iniciar la aplicación de los reactivos; 5) Estudiantes que no hayan sido diagnosticados con alguna afectación mental.
Con respecto a los criterios de exclusión:
1) Estudiantes universitarios que presenten algún tipo de alteración mental; 2) Estudiantes que no hayan aceptado el consentimiento informado; 3) Estudiantes que ya están en semestres avanzados o a punto de terminar sus carreras universitarias; 4) Estudiantes que no pertenezcan a la institución o de otras universidades

Para la presente investigación se han considerado las siguientes técnicas de producción de datos; el cuestionario socio demográfico el cual constará de los siguientes datos; sexo, carrera universitaria, edad, lugar de domicilio, situación socioeconómica, estado civil.

Para la medición de la variable Bienestar Psicológico se planteó aplicar la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff elaborado por Carol D. Ryff en el año 1989 quien fue una psicóloga estadounidense reconocida por sus aportes al estudio del bienestar psicológico desde un enfoque multidimensional, la versión que se propuso es la adaptación europea por Van Dierendonck en 2004 y traducida al español por (Díaz, et al., 2006), que está conformado por 39 ítems y tiene 6 dimensiones a medir cada una con su respectiva Alfa de Cronbach; Autoaceptación (0.83), es el reconocimiento y aceptación de los aspectos tanto positivos como negativos de uno mismo; Dominio del Entorno (0.71), es la capacidad para controlar y manejar el entorno circundante; Relaciones Positivas (0.81), refiriéndose a la calidad de las relaciones interpersonales; Crecimiento Personal (0.70), es el aprovechamiento del potencial propio y desarrollo continuo; Autonomía (0.73), es la independencia del individuo y su habilidad de regular su comportamiento y la última dimensión el Propósito de Vida (0.83), el cual es el sentido de dirección y el planteamiento de objetivos vitales de cada ser humano. Su formato de respuesta es de tipo Likert con puntuaciones que van del 1 al 6 donde 1 significa "Totalmente en Desacuerdo" mientras que 6 es "Totalmente de Acuerdo" (Véliz, 2022).

El otro reactivo planteado para medir el afrontamiento es la aplicación de las Estrategias de Afrontamiento del Estrés por Rudolf H. Moos y Jeanne Schaefer en 1993, la versión española hecha por Teresa Kirchner Nebot y María Forns Santacana en 2010, contiene 58 ítems en total que se

dividen en dos secciones, la primera son las 10 preguntas iniciales y la segunda son los 48 ítems que corresponden a la escala, tiene 8 dimensiones que son; Análisis Lógico, son los intentos cognitivos que la persona se prepara a nivel mental hacia el elemento estresante y las consecuencias que conlleva; Reevaluación Positiva, se considera a los intentos cognitivos para la reestructuración del problema de manera positiva que al mismo tiempo trata de aceptar la realidad de su situación; Búsqueda de guía y soporte, son los intentos conductuales que se basan en la búsqueda de información a través de una guía o soporte; Solución de Problemas, considerado como los intentos conductuales para realizar acciones que otorguen una solución directa del problema; Evitación Cognitiva, son los intentos cognitivos que eviten pensar de manera realista en relación con el problema; Aceptación o Resignación, se considera los intentos cognitivos para aceptar el problema, ya que no tiene la capacidad para ver una solución; Búsqueda de Recompensas Alternativas, que son los intentos conductuales para realizar actividades sustitutivas para obtener algún tipo de satisfacción y; Descarga Emocional, considerado como los intentos conductuales en reducir la tensión a través de la expresión de las emociones negativas. El Alfa de Cronbach a nivel general es de 0.85 (Mikulic & Crespi, 2008).

Para el análisis de los datos se utilizó como herramientas de programación al Microsoft Excel y el software Jasp. Según (Raffino, 2023) Microsoft Excel es considerado como un sistema de hojas de cálculo a través de planillas de gestión de información de forma ordenada y sistemática que permite automatizar operaciones lógicas como geométricas o aritméticas y útil para la elaboración de tablas o gráficos. Después de la obtención de los datos a través de Google Forms se procedió a copiarlo a una hoja de cálculo de Excel, después, se consideró a los datos con la información de la sumatoria de las diferentes dimensiones que conforman ambos reactivos, así también, se realizó el filtrado para transformar la información de texto a número. Por otro lado, Jasp es un software estadístico que se puede obtener de manera gratuita y permite a los usuarios realizar análisis descriptivos inferenciales y correlacionales de datos (Sánchez, 2025). Se emplea realizar el análisis descriptivo inicial para la exploración de los datos a través de los porcentajes y las frecuencias con la finalidad de comprender la distribución de las variables categorizándolos según las necesidades específicas. También, se calculan las medidas de tendencia central o conocida como la media y su dispersión sea estándar, mínimo y máximo para las variables cuantitativas como el nivel de bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés usando los métodos de estadística descriptiva. Para continuar con el proceso en la parte estadística se traspasó los resultados del Excel hacia el software, en primer lugar se revisó que todas las filas se encuentren en la medida de nivel de escala correspondiente, luego, se procedió a tabular los datos sociodemográficos, para ello, se utilizó la opción de análisis descriptivo, se traspasó todas las variables sociodemográficas y se escogió la opción tabla de frecuencia, después para estimar el nivel de bienestar psicológico que obtuvieron los estudiantes se uso la misma opción de analizar

estadísticos descriptivos, se traspasó la variable de puntaje directo, además de la opción tablas de frecuencia dando como resultado el análisis de la puntuación total del bienestar psicológico. Para la obtención de los resultados del segundo reactivo, se realizó el mismo procedimiento, posteriormente, se utilizó la opción de tabla de frecuencia, lo cual arrojo las estrategias de afrontamiento más predominantes. Por último, para obtener el nivel de bienestar psicológico en función a la carrera profesional se usaron las mismas opciones de análisis descriptivo, pasando la variable de puntaje directo y en la opción dividir escoger el género del cuestionario sociodemográfica y finalmente, la opción de tabla de frecuencia dando como resultado la estimación del nivel de bienestar psicológico que tienen los estudiantes tanto masculinos y femeninos.

La técnica de análisis de datos utilizada para poder determinar la correlación de rangos, se consideró a Rho de Spearman el cual permite examinar la relación que existe entre dos variables, esta utiliza los rangos de los datos en vez de los datos en sí, evaluando la relación entre dos variables que son ordinales o de nivel intervalo que no puedan cumplir con los supuestos de normalidad o que tengan una relación no lineal determinando que cuando una variable aumenta, la otra variable también debe aumentar o disminuir de forma constante, también, permite comparar tendencias en las variables, es decir, si existe una relación entre dos conjuntos de datos clasificados puesta por niveles o dimensiones (DATATAB, 2025). Para la obtención de la correlación de las dimensiones de ambas variables de la investigación dentro del programa estadístico se procedió como primer punto escoger la opción regresión, de ahí, correlación, consecutivamente, se movió las dimensiones de los dos reactivos, adicionalmente, se seleccionó la técnica de Rho de Spearman en la sección de coeficiente de correlación muestral.

Para finalizar esta investigación se tomó en cuenta los principios éticos que se realizan en una investigación como mantener el anonimato de los encuestados, también, que toda la información que se recolectó solo se utilizara con fines académicos y el consentimiento informado que es un proceso a través de un documento legal que certifica a los participantes de una investigación conozcan y acepten los beneficios y riesgos de forma voluntaria para la realización de la investigación (Miranda & Villasís, 2019).

3. RESULTADOS.

Tabla 1
Datos Sociodemográficos

Características		F	%
Sexo	Masculino	48	47.5
	Femenino	53	52.5
Carrera Universitaria	Derecho	20	19.8
	Medicina	81	80.2
Rangos de Edad	18-21	72	71.3
	22-25	24	23.8
	26-29	2	2.0
	30-32	3	3.0

Nota. F= frecuencia; %= porcentaje

Para esta investigación participaron un total de 101 estudiantes universitarios de la Universidad Indoamérica de la ciudad de Ambato. Los participantes del estudio, el 47.5% (*n=48*) están conformados por el género masculino y el 52.5% (*n=53*) es

femenino. Con respecto a la carrera universitaria, el 19.8% (*n=20*) corresponde a la carrera de derecho y el 80.2% (*n=81*) es de medicina. Por último, otro dato característico obtenido es que, en los rangos de edad, los participantes de entre 18-21 años conforman el 71.3% (*n=72*), los participantes de entre 22-25 años son el 23.8% (*n=24*), también el rango de 26-29 años pertenece al 2.0% (*n=2*) y, por último, el rango de edad de entre 30-32 años son el 3.0% (*n=3*). A través de estos resultados se concluye que el sexo femenino es el que más destaca, de igual manera, la mayoría de las personas encuestadas son de la carrera de medicina y el rango de edad que más prevalece es de entre los 18 a 21 años debido a que se tomó en cuenta que los participantes estén cursando hasta el tercer semestre de sus carreras universitarias.

3.1 NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO.

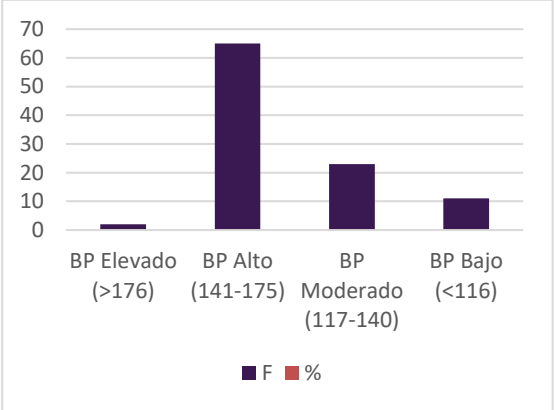
Tabla 2
Niveles de Bienestar Psicológico

Nivel BP	F	%
BP Elevado (>176)	2	1.9
BP Alto (141-175)	65	64.3
BP Moderado (117-140)	23	22.7
BP Bajo (<116)	11	10.8

Nota. F= frecuencia; %= porcentaje

En los niveles de bienestar psicológico obtenidos en los participantes, muestran que el 1.9% (*n=2*) de la muestra tienen un BP elevado reflejando que un pequeño grupo cuenta con características positivas en la mayoría de las dimensiones que conforman la escala, otro dato obtenido y es el que más destaca es que el 64.3% (*n=65*) de los participantes obtuvieron un BP alto demostrando que tienen una buena adaptación al entorno universitario que es considerada como una etapa exigente en términos de desarrollo personal, emocional y social, también, el 22.7% (*n=23*) poseen un BP moderado esto demuestra que aunque los participantes presentaron recursos psicológicos importantes, experimentan fluctuaciones en su bienestar como en las áreas de relaciones positivas o autonomía y por último, el 10.8% (*n=11*) de los encuestados tienen un BP bajo reflejando carencias importantes en las áreas de relaciones positivas, autonomía y autoaceptación. El alfa de Cronbach obtenido a nivel general es de 0.81 demostrando que tiene una buena consistencia y fiabilidad

Gráfica 1
Niveles de Bienestar Psicológico



Nota. Frecuencia de los Niveles de Bienestar Psicológico

3.2 ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS.

Tabla 3
Estrategias de Afrontamiento

Estrategias	N	Mínimo	Máximo	Media	DE
Análisis Lógico	101	0	18	10..72	3.60
Reevaluación Positiva	101	0	18	10.33	3.86
Búsqueda de Orientación y Apoyo	101	0	18	8.69	4.23
Resolución de Problemas	101	0	18	10.68	3.97
Evitación Cognitiva	101	0	18	10.43	4.51
Aceptación o Resignación	101	0	18	9.34	4.62
Búsqueda de Recompensas Alternativas	101	0	18	10.42	3.95
Descarga Emocional	101	0	18	8.31	4.07

Nota. DE= desviación estándar

En los resultados obtenidos del cuestionario de las estrategias de afrontamiento al estrés, revelan que en los encuestados las estrategias que más predominan son de Análisis Lógico con un promedio del 10.72 dando a destacar que los participantes se dejan llevar más por la parte lógica para comprender y prepararse mentalmente a enfrentarse hacia una situación estresante y sus consecuencias. Otro dato estadístico obtenido por la muestra es en la estrategia Resolución de Problemas con un promedio del 10.68, demostrando que hacen esfuerzos a nivel conductual para realizar acciones concretas que conduzcan directamente a resolver el problema. También, en los encuestados otra estrategia que optan por escoger es Evitación Cognitiva con un promedio de 10.43 interpretándose como los esfuerzos cognitivos de evitar pensar en el problema, además, otra de las estrategias obtenidas en los resultados es en la de Búsqueda de Recompensas Alternativas con un promedio de 10.42 concluyendo que hacen esfuerzos conductuales para involucrarse en actividades sustitutivas y poder crear nuevas fuentes de satisfacción que resulten distractoras. En las estrategias de Reevaluación positiva se obtuvo un promedio de 10.33, lo cual se interpreta en los intentos a nivel cognitivo que se enfocan en construir y reestructurar el problema desde una perspectiva positiva, al mismo tiempo que se intenta aceptar la situación en la que se encuentra. El Alfa de Cronbach obtenido a nivel general

3.3 NIVELES DE BIENESTAR PSICOLÓGICO EN FUNCIÓN DEL SEXO.

Tabla 4
Niveles de Bienestar Psicológico en Función del sexo

Característica	Nivel BP	F	%
Masculino	BP Elevado (>176)	1	2.08
	BP Alto (141-175)	30	62.50
	BP Moderado (117-140)	12	25.0
	BP Bajo (<116)	5	10.41
Femenino	BP Elevado (>176)	1	1.88
	BP Alto (141-175)	35	66.03
	BP Moderado (117-140)	11	20.75
	BP Bajo (<116)	6	11.32

Nota. F= frecuencia; %= porcentaje

Los resultados obtenidos determinan que los participantes de sexo masculino el

62.50% (*n=30*) presentan un BP Alto lo cual representa una buena percepción de sí mismos, un manejo adecuado de su entorno y objetivos claros en la vida, aunque con margen para mejorar en alguna dimensión, el 25% (*n=12*) tienen un BP Moderado lo que refleja que pueden experimentar cierta dificultad en mantener un equilibrio pleno entre las dimensiones tales como autoaceptación o relaciones positivas, otro de los resultados obtenidos es que el 10.41% (*n=5*) presentan un nivel de BP Bajo lo que determina que existen conflictos internos, falta de dirección en sus metas o dificultades significativas en sus relaciones interpersonales o con el entorno, por último, el 2.08% (*n=1*) tienen un nivel de BP Elevado lo que se interpreta que mantiene un óptimo funcionamiento en las seis dimensiones gestionando sus desafíos académicos y personales de forma equilibrada. Mientras que, con el sexo femenino, el 66.03% (*n=35*) tienen un BP Alto reflejando un adecuado bienestar psicológico, aunque bajo presión logran mantener un buen equilibrio emocional y funcional en las dimensiones, el 20.75% (*n=11*) presentan un BP Moderado sugiriendo que están enfrentando dificultades puntuales en algunas dimensiones como en el manejo del estrés o el restablecimiento de las relaciones positivas, otro dato que se obtuvo es que el 11.32% (*n=6*) obtuvieron un BP Bajo esto refleja un agotamiento, estrés académico o falta de propósito en torno a su carrera, por último, el 1.88% (*n=1*) obtuvo un BP Elevado, lo que se interpreta que tiene altas exigencias académicas y emocionales asociadas a la carrera y se esfuerza por mantener unos buenos aspectos en las dimensiones.

3.4 CORRELACIÓN DE VARIABLES.

Se estableció la relación de las dimensiones de ambas variables de estudio que son del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés. En la dimensión de autoaceptación se encontró una ligera correlación con las estrategias de análisis lógico (0.206), también, se puede visualizar que existe una correlación más apropiada en las estrategias de reevaluación positiva (0.300), búsqueda de orientación y apoyo (0.279), resolución de problemas (0.273) y con la búsqueda de recompensas alternativas (0.279). Con respecto a la dimensión del dominio del entorno, los resultados obtenidos demostraron que hay una ligera correlación en las estrategias de búsqueda de orientación y apoyo (0.237) y en la búsqueda de recompensas alternativas (0.279), además, se obtuvo una correlación adecuada en la estrategia de descarga emocional (0.270), por último, existe una correlación más significativa en las estrategias de análisis lógico (0.393), reevaluación positiva (0.442) y resolución de problemas (0.327). En la dimensión de las relaciones positivas existe una pequeña correlación en las estrategias de resolución de problemas (0.239), aceptación o resignación (0.232) y búsqueda de recompensas alternativas (0.208), además, se obtuvo más correlación en las estrategias de reevaluación positiva (0.286) y evitación cognitiva (0.291), por último, se encontró correlación relevante en las estrategias de análisis lógico (0.341) y descarga emocional (0.345). En la dimensión crecimiento personal existe una correlación menor en la estrategia de búsqueda de recompensas

alternativas (0.215), también, con una correlación un poco mayor en la estrategia de análisis lógico (0.281), por último, se obtuvo una correlación más significativa en las estrategias de reevaluación positiva (0.381), búsqueda de orientación y apoyo (0.380) y resolución de problemas (0.379). En la dimensión de autonomía se presentó una leve correlación en las estrategias de resolución de problemas (0.243) y descarga emocional (0.232), mientras que destaca mayor correlación en las estrategias de análisis lógico (0.304), reevaluación positiva (0.263) y en la búsqueda de orientación y apoyo (0.298). Para finalizar, en la dimensión de propósito de vida se manifestó una correlación idónea en las estrategias de análisis lógico (0.257) y búsqueda de orientación y apoyo (0.279), sin embargo, existe mayor correlación en las estrategias de reevaluación positiva (0.341), resolución de problemas (0.325) y búsqueda de recompensas alternativas (0.323). Estos datos se presentan en la siguiente tabla (Ver anexos)

4. Discusión y Conclusiones.

Los datos obtenidos en los resultados de esta investigación, en la primera variable de bienestar psicológico, revelan que el 64.3% de los estudiantes universitarios presentaron un nivel alto. Este hallazgo demuestra que esta población tiene recursos psicológicos favorables, además, pueden enfrentarse a diferentes desafíos cotidianos de forma efectiva manteniendo un adecuado equilibrio emocional. Esto se relaciona con otros estudios como la de (Mery & Gavilanes, 2023) que en sus resultados obtuvieron datos significativos en medir el nivel de bienestar psicológico el cual el 51% de los educandos demostraron un nivel alto, aunque los resultados no sean exactos esto demuestra que existe una convergencia en que los estudiantes encuestados demostraron que tienen niveles positivos en los distintos rangos como es elevado, alto y moderado en las diferentes dimensiones como autoaceptación, dominio del entorno, relaciones positivas, etc. Otro estudio que avala los resultados obtenidos de la investigación es la de (Paz. et. al., 2019) donde se pudo determinar puntuaciones altas en las dimensiones del bienestar psicológico como en la autoaceptación, propósito de vida y crecimiento personal, demostrando que los encuestados tienen una percepción positiva de sí mismos aceptando sus debilidades y fortalezas, también, tienen sus metas claras y una fuerte percepción del significado de sus vidas, a su vez, se sienten motivados para aprender, crecer y desarrollarse continuamente.

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, los resultados revelan que las más escogidas por los estudiantes universitarios son de análisis lógico y resolución de problemas, de ahí, las que continúan son de evitación cognitiva y la búsqueda de recompensas alternativas, esto significa que ellos prefieren enfrentar el estrés utilizando el razonamiento lógico y la busqueda de soluciones del mismo modo recurren a tomar estrategias de evitación o distracción para no pensar mucho tiempo en los problemas. Estos hallazgos demuestran convergencia con la investigación de (Harvey et al., 2021) debido a que encontraron que las estrategias basadas en la búsqueda de apoyo social y la solución de

problemas fueron los más predominantes en la población universitaria relacionándolo con un nivel de bienestar psicológico positivo. De igual manera, el estudio de (Tacca & Huamán, 2019) descubrió que los estudiantes universitarios han optado en emplear estrategias centradas en el problema y cuando logran superar alguna adversidad llegan a tener una mayor estabilidad emocional.

Otro factor que arroja los resultados es en el bienestar psicológico centrándose en el sexo de los estudiantes el cual se encontró que el sexo femenino obtuvieron un mayor porcentaje de bienestar psicológico alto con un 66.03% en comparación con el sexo masculino que obtuvieron un 62.50%. Sin embargo, otro dato significativo es que en las mujeres el 11.32% demostraron un nivel de bienestar bajo mientra que los hombres el 10.41% esto refleja que si bien ambos sexos manifestaron niveles de bienestar psicológico alto, las mujeres experimentan una ligera tendencia a reportar mayores dificultades en varios aspectos psicológicos como la estabilidad emocional y el manejo del estrés. Estos resultados tienen similitud con la investigación hecha por (Rossi, et al., 2019), quienes pudieron encontrar que las mujeres reportaban mayores puntuaciones en las dimensiones de propósito de vida y relaciones positivas demostrando que tienen un ligero nivel de bienestar psicológico alto en coomparación con los hombres. Otro estudio que avala los resultados obtenidos (Paz et al., 2019) que en su muestra con estudiantes universitarios en México demostraron que el bienestar psicológico esta relacionado con la capacidad de adaptación a nuevas situaciones y la percepción del apoyo social, siendo estos factores que explican las diferencias halladas en ambos sexos. También, es importante tomar en cuenta la investigación de (Harvey el al., 2021) donde identificaron que el sexo masculino tienden a presentar puntuaciones más altas en las dimensiones de dominio del entorno y autonomía, por otro lado, el sexo femenino muestran una mayor preocupación por mantener la calidad de las relaciones interpersonale, dando a entender que aunque presenten mayores niveles de bienestar psicológico a nivel general, también pueden experimentar mayor vulnerabilidad en escenarios de estrés académico o momentos de crisis emocional.

En cuanto la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento, la puntuaciones obtenidas utilizando la correlación de Spearman se manifesto que las estrategias de análisis lógico, resolución de problemas y reevaluación positiva muestran una asociación de forma significativa con las dimensiones del bienestar psicológico, precisamente con el crecimiento personal y el propósito de vida, con esos resultados obtenidos se demuestra que los universitarios que usan las estrategias de afrontamiento adaptativas suelen a experimentar un mayor nivel de bienestar psicológico. Esto se asocia con el estudio de (Estrada & Mamani, 2020) demostrando que cuando existe un nivel de bienestar psicológico alto esta asociado por una mayor capacidad de afrontamiento positivo.

Otro dato que destaca dentro de la muestra es que las estrategias que se basan en la descarga emocional y la evitación cognitiva tienen correlación con algunas dimensiones del bienestar psicológico reflejando que algunos universitarios recurren a las herramientas de afrontamiento menos

adaptativos cuando deben enfrentar alguna situación estresante. En base a estos resultados, existe concordancia con la investigación de (Verdezoto & Barreno, 2024) que en sus hallazgos que las estrategias de retirada social y la evitación de problemas son las más destacadas en los estudiantes que tienen menores niveles de bienestar psicológico.

Para la elaboración de esta investigación se presentaron algunas limitaciones tales como ela falta de documentos investigativos que hayan implementado el reactivo aplicado sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en adultos CRI-A en el contexto ecuatoriano debido a que no existen suficientes estudios que analicen esta variable con este tipo de reactivo dentro de la población universitaria.

En conclusión, se demostró que existe una correlación significativa entre las dimensiones del bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento al estrés, identificando que los estudiantes que presentan un mayor nivel de bienestar psicológico se enfocan en emplear estrategias de afrontamiento adaptativas como la reevaluación positiva, la resolución del problema y análisis lógico sugiriendo que su capacidad para manejar el estrés influye en su bienestar a nivel emocional. También, se demostró que aquellos estudiantes que obtuvieron un nivel moderado o bajo en su bienestar psicológico optan por tomar estrategias menos efectivas como la evitación cognitiva o la descarga emocional, limitando así su capacidad de adaptación ante las exigencias académicas o personales. Debido a estos resultados es recomendable optar en continuar con futuras investigaciones enfocadas en el implemento de las estrategias de afrontamiento, pero en relación con el nivel de estabilidad emocional o de habilidades sociales, por el motivo que a través de los resultados obtenidos se evidenció que los estudiantes optan por intentar afrontar cualquier situación estresante por sus propios medios, es decir, no tratan de buscar ayudar sea con un profesional o dentro de su entorno social demostrando que por la ausencia del apoyo social puede generar más signos o síntomas que generen estrés volviéndose más complicado poder afrontar y buscar una solución apropiada ante las distintas situaciones que se presentan durante la etapa académica universitaria

Referencias Bibliográficas

Alós, F., Acedo, V., Maldonado, M., & Moreno, E. (2021). Bienestar psicológico y discapacidad: una comparativa entre estudiantes universitarios. *Revista electrónica de investigación psicoeducativa y psicopedagógica*, 93-116. doi:https://doi.org/10.25115/ejrep.v19i53.3560

Arias, J., Covinos, M., & Cáceres, M. (2020). Formulación de los objetivos específicos desde el alcance correlacional en trabajos de investigación. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 237-247. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v4i2.73

Arias, M. (2015). De la Psicología Clínica: su historia, definición y conceptos. *Revista*

Electrónica Psyconex, 1-9. Retrieved from https://revistas.udea.edu.co/index.php/Psyconex/article/view/22442

Barrera, L., Sotelo, M., Barrera, R., & Aceves, J. (2019). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología (REIP)*, 244-251. Retrieved from https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/28

Bernal, C. (2019). *Metodología de la Investigación.* Bogota: PEARSON EDUCACIÓN.

Calle, S. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 1865-1879. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i4.7016

Campo, S. (2020). DESDE LA FELICIDAD AL BIENESTAR: UNA MIRADA DESDE LA PSICOLOGÍA POSITIVA. *Revista Reflexión E Investigación Educacional*, 137–148. doi:https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4507

Castro, Gómez, Lindo, & Vega. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Universidad Tecnológica del Perú*, 37-56. Retrieved from Universidad: https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/2497/Daniel%20Ruben%20Tacca%20Huaman_Articulo_Revista%20de%20Investigacion%20Psicologica_en_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Castro, N., Gómez, R., Lindo, W., & Vega, M. (2019, Marzo 07). *Estilos de afrontamiento al estrés e inteligencia emocional en la mujer ejecutiva en Lima Metropolitana.* Retrieved from Pontificia Universidad del Perú: https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8066

Castro, Planellas, & Kirchner. (2014). Satisfacción familiar y relación con el afrontamiento de soledad en adolescentes 11 a 15 años. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología (REIP)*, 19-28. Retrieved from https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/8

DATATAB. (2025, Enero 27). *Coeficiente de correlación de Spearman*. Retrieved from DATAtab: https://datatab.es/tutorial/spearman-correlation

Díaz, D., Rodríguez, R., Blanco, A., Moreno, B., Gallardo, I., Valle, C., & Dierendonck, D. V. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psichotema*, 572-577. Retrieved from http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72718337

Diener. (1994). Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Enseñanza e Investigación en Psicología (REIP)*, 244-251. Retrieved from https://revistacneipne.org/index.php/cneip/article/view/28

Estrada, E., & Mamani, H. (2020). Bienestar psicológico y resiliencia en estudiantes de educación superior pedagógica. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 56-68. doi:https://doi.org/10.17162/au.v10i4.491

Fernández, A., & Vela, L. (2021, Diciembre 3). *Los paradigmas y las metodologías usadas en el proceso de investigación: una breve revisión.* Retrieved from Repositorio Institucional de la Universidad de Alicante:

https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/119978/1/Altamirano_Vela.pdf
Fernando, S. (2025, Enero 27). *JASP Introducción*. Retrieved from KONRAD LORENZ: https://repositorio.konradlorenz.edu.co/entities/publication/13e5ab8a-e4f2-412b-a0e2-cbb1d7e6ae08
Halian, I., Kurova, A., Skliaruk, A., Halian, O., & Khokhlov, A. (2022). Estabilidad emocional como factor del bienestar psicológico de futuros especialistas. *Amazonía Investiga*, 183-196. doi:https://doi.org/10.34069/AI/2022.51.03.17
Harvey, J., Obando, L., Hernández, K., & Cruz, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 07-16. doi:https://doi.org/10.22267/rus.212303.234
Hernández, C., & Carpio, N. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista Científica del Instituto Nacional de Salud*, 75-79. Retrieved from https://portal.amelica.org/ameli/journal/419/4191907012/
Hernández, O. (2020). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 2-3. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252021000300002&script=sci_arttext
Hernández, R., & Mendoza, C. (2019). *METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN; LAS RUTAS CUANTITATIVA, CUALITATIVA Y MIXTA*. Santa Fe: Edificio Punta Santa Fe. Retrieved from https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/64591365/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n._Rutas_cuantitativa__cualitativa_y_mixta-libre.pdf?1601784484=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DMETODOLOGIA_DE_LA_INVESTIGACION_LAS_RUTA.pdf&Expires=
Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología "International Journal of Developmental and Educational Psychology" (IJODAEP)*, 183-190. doi:https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542
López, P. (2004). POBLACIÓN MUESTRA Y MUESTREO. *Punto Cero*, 69-74. Retrieved from http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012&lng=es&tlng=es.
Masapanta, N., & Núñez, M. (2023). Estilos de apego y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 421-435. doi:https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.260
Mejía, J. (2022). Los paradigmas en la investigación científica. *Revista Ciencia Agraria*, 7-14. doi:https://doi.org/10.35622/j.rca.2022.03.001
Mendizabal, J. (2019). EuroPsy: Un modelo basado en competencias. ¿Es aplicable a la formación sanitaria especializada en Psicología Clínica? *Educación Médica*, 154-

162. doi:https://doi.org/10.1016/j.edumed.2018.05.017

Mery, B., & Gavilanes, D. (2023). CALIDAD DE SUEÑO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 108-115. doi:https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.912

Mikulic, I., & Crespi, M. (2008). Adaptación y Validación del Inventario de Respuestas de Afrontamiento de Moos (CRI-A) para Adultos. *Anuario de Investigaciones*, 305-312. Retrieved from http://ref.scielo.org/7mq5x3

Miranda, M., & Villasís, M. (2019). El protocolo de investigación VIII. La ética de la investigación en seres humanos. *Revista Alergia México*, 115-122. doi:https://doi.org/10.29262/ram.v66i1.594

Moran, M., Menezes, E., & Socorro, M. (2019). Afrontamiento y resiliencia: un estudio con adolescentes sanos. *Revista INFAD de Psicología "International Journal of Developmental and Educational Psychology" (IJODAEP)*, 281-288. doi:https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n2.v1.1697

Moreta, R., Reyes, C., Villagran, L., Gaibor, I., & López, J. (2021). Estructura factorial del Cuestionario Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Revista de Psicología*, 1-12. doi:https://doi.org/10.5354/0719-0581.2021.55410

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2024, Agosto 27). *¿Por qué es necesario centrarse en la educación para la salud y el bienestar?* Retrieved from Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura: https://www.unesco.org/es/health-education/need-know

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021, Septiembre 21). *Plan de Acción Integral sobre Salud Mental 2013 - 2030*. Retrieved from Organización Mundial de la Salud: https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/357847/9789240050181-spa.pdf?sequence=1

Organización Panamericana de la Salud (OPS). (2019, Enero 1). *Salud Mental*. Retrieved from Organización Panamericana de la Salud: https://www.paho.org/es/temas/salud-mental

Paz, G., Salgado, K., Fernández, M., & López, M. (2019). BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Educación y Ciencia*, 58-63. Retrieved from http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/492/pdf_85

Raffino. (2023, Noviembre 19). *Excel*. Retrieved from Concepto: https://concepto.de/excel/

Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances en Psicología: Revista de la Facultad de Psicología y Humanidades*, 9-17. doi:https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167

Real Academia Española. (2024, 11 19). *REAL ACADEMIA ESPAÑOLA*. Retrieved from Diccionario panhispánico del español jurídico (DPEJ): https://dpej.rae.es/lema/estudiante-universitario#:~:text=Adm.,estudios%20ofrecidos%20por%20las%20universidades.

Remor, E. (2008). Contribuciones de la Psicología Positiva al ámbito de la Psicología de la Salud y Medicina Conductual. In C. Vázquez, & G. Hervás, *Salud Mental y Personalidad* (pp. 190-213). Madrid: Síntesis. Retrieved from https://www.researchgate.net/profile/Eduardo-Remor/publication/249993406_Contribuciones_de_la_Psicologia_Positiva_al_ambito_de_la_Psicologia_de_la_Salud_y_Medicina_Conductual/links/53ea2c1e0cf2fb1b9b6768b3/Contribuciones-de-la-Psicologia-Positiva-al-ambit

Resnick. (1991). Situación de la psicología clínica en el Sistema Nacional de Salud (SNS) y perspectivas de crecimiento. *Ansiedad y Estres*, 31-40. Retrieved from https://www.ansiedadyestres.es/es/art/2021/anyes2021a5

Rojas, G., & Rodríguez, I. (2022). Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud. *Humanidades Médicas*, 704-728. Retrieved from https://www.medigraphic.com/pdfs/hummed/hm-2022/hm223i.pdf

Rossi, J., Jiménez, J., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., . . . Martínez, F. (2019). Sintomatologia depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *SciELO*, 579-588. doi:http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579

Ryff, C., & Keyes, D. (1995). Características del bienestar psicológico en jóvenes universitarios en el marco aislamiento preventivo por COVID-19. *Gaceca Médica de Caracas*, 359-364. Retrieved from http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_gmc/article/view/20674

Sagaro, N., & Zamora, L. (2020). Técnicas estadísticas para identificar posibles relaciones bivariadas. *Revista Cubana de Anestesiología y Reanimación*, 1-19. Retrieved from https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=100242

Salotti. (2006). El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve revisión teórica. *Revista Venezolano de Educación (Educere)*, 265-275. Retrieved from http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35617102003

Seligman. (2022). Coincidencias y controversias entre la psicología positiva y la psicología de la salud. *Humanidades Médicas*, 704-728. Retrieved from https://www.medigraphic.com/pdfs/hummed/hm-2022/hm223i.pdf

Serafini, M., & Sánchez, J. (2022). Diferencia de género en estrategias de afrontamiento tras situaciones traumáticas de robo. *Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 3-7. Retrieved from http://hdl.handle.net/11336/230449

Tacca, D., & Huamán, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, 37-56. Retrieved from

http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004&lng=es&tlng=es.

Véliz, A. (2022). Propiedades psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y estructura factorial en universitarios chilenos. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 143-163. doi:https://dx.doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196

Vera, V., Valladares, M., Peralta, I., Astudillo, D., Torres, J., Orihuela, E., & Tello, K. (2020, Diciembre 1). *Factores asociados al afrontamiento psicológico frente a la COVID-19 durante el periodo de cuarentena*. Retrieved from SciELO: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0138-65572020000400019&script=sci_arttext

Verdezoto, M., & Barreno, J. (2024). Resiliencia, estrategias de afrontamiento y su relación con variables sociodemográficas en estudiantes universitarios Ecuatorianos. *Revista Científica Internacional*, 1073-1096. doi:https://doi.org/10.69639/arandu.v11i2.327

ANEXOS.

https://drive.google.com/drive/folders/1QBeAbHpzcX1pFVdJ2Dw6NVW-oInI2CO5?usp=sharing