

Bienestar Psicológico como Alternativa de Mejora al afrontamiento del estrés en Universitarios, Piura 2025

Autora: Olga Alicia León Castro

Universidad César Vallejo, **UCV**

oleonca@ucvvirtual.edu.pe

Piura, Perú

<https://orcid.org/0000-0003-0211-8064>

Resumen

El bienestar psicológico constituye un factor determinante en la salud mental estudiantil, siendo fundamental para el desarrollo de estrategias adaptativas de afrontamiento al estrés en el contexto universitario actual. El objetivo consistió en analizar el bienestar psicológico como alternativa para mejorar el afrontamiento al estrés en universitarios de Piura durante 2025. Se desarrolló un estudio con enfoque mixto (cualitativo-cuantitativo), método descriptivo-correlacional y diseño no experimental transversal. La muestra estuvo conformada por 520 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicaron encuestas estructuradas y entrevistas semiestructuradas para evaluar las seis dimensiones del bienestar psicológico y tres dimensiones del afrontamiento al estrés. Los resultados revelaron niveles favorables en bienestar psicológico: propósito de vida 60,1%, autoaceptación 57,1%, relaciones positivas 57,1%, dominio del entorno 55,4%, crecimiento personal 55,0% y autonomía 52,9%. En afrontamiento al estrés se encontró: estilo centrado en la emoción 48,8%, estilo centrado en el problema 43,6% y otros estilos adicionales 42,4%. Se concluye que el bienestar psicológico representa una alternativa efectiva para mejorar el afrontamiento al estrés, estableciendo bases para intervenciones preventivas en el contexto educativo superior.

Palabras clave: bienestar psicológico; estrés académico; estrategias de afrontamiento; estudiantes universitarios; salud mental.

Código de clasificación internacional: 6107.02 - Teoría y sistemas.

Cómo citar este artículo:

León, O. (2025). Bienestar Psicológico como Alternativa de Mejora al afrontamiento del estrés en Universitarios, Piura 2025. *Revista Científica*, 10(36), 29-47, e-ISSN: 2542-2987. Recuperado de: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2025.10.36.1.29-47>

Fecha de Recepción:
19-11-2024

Fecha de Aceptación:
26-02-2025

Fecha de Publicación:
05-05-2025

Psychological Well-being as an Alternative to Improve Coping with Stress in University Students, Piura 2025

Abstract

Psychological well-being constitutes a determining factor in student mental health, being fundamental for developing adaptive stress coping strategies in the current university context. The objective was to analyze psychological well-being as an alternative to improve stress coping in university students from Piura during 2025. A study was developed with a mixed approach (qualitative-quantitative), descriptive-correlational method and non-experimental cross-sectional design. The sample consisted of 520 university students from the Faculty of Health Sciences, selected through non-probabilistic convenience sampling. Structured surveys and semi-structured interviews were applied to evaluate the six dimensions of psychological well-being and three dimensions of stress coping. Results revealed favorable levels in psychological well-being: purpose in life 60,1%, self-acceptance 57,1%, positive relationships 57,1%, environmental mastery 55,4%, personal growth 55.0% and autonomy 52,9%. In stress coping: emotion-focused style 48,8%, problem-focused style 43,6% and other additional styles 42,4%. It is concluded that psychological well-being represents an effective alternative to improve stress coping, establishing foundations for preventive interventions in higher education contexts.

Keywords: psychological well-being; academic stress; coping strategies; university students; mental health.

International classification code: 6107.02 - Theory and systems.

How to cite this article:

León, O. (2025). **Psychological Well-being as an Alternative to Improve Coping with Stress in University Students, Piura 2025.** *Revista Científica*, 10(36), 29-47, e-ISSN: 2542-2987. Retrieved from: <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2025.10.36.1.29-47>

Date Received:
19-11-2024

Date Acceptance:
26-02-2025

Date Publication:
05-05-2025

1. Introducción

El bienestar psicológico constituye una construcción personal derivada de un conjunto de vivencias que abarcan tanto experiencias positivas como negativas, involucrando la disponibilidad de redes de apoyo y la formación de vínculos interpersonales saludables. Este fenómeno complejo y multidimensional exige esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos hacia el logro del propósito de vida, el crecimiento personal y la autorrealización a lo largo de las diferentes etapas del desarrollo humano.

Comprende el estado general de equilibrio emocional y mental, abarcando una sensación de satisfacción y armonía en diversas áreas de la vida, integrando tanto experiencias emocionales positivas como negativas, junto con la percepción general de satisfacción con la vida y el funcionamiento psicológico global. En este sentido, Barragán (2023): establece que constituye un componente esencial de la salud integral, influyendo en cómo las personas enfrentan los desafíos, interactúan con otros y perciben el mundo.

Las dimensiones del bienestar psicológico comprenden una serie de características fundamentales para el desarrollo humano integral. La autonomía implica la capacidad de actuar de manera independiente, tomar decisiones alineadas con los propios valores y objetivos, y sentir control sobre la propia vida. Asimismo, la autoaceptación incluye la habilidad de reconocerse a uno mismo con sus fortalezas y debilidades, manteniendo una actitud compasiva hacia uno mismo.

Otra característica fundamental constituye el establecimiento de relaciones positivas, basadas en vínculos interpersonales satisfactorios sustentados en la empatía, el apoyo mutuo y una comunicación efectiva. Además, se encuentra el crecimiento personal, que supone estar dispuesto a aprender, reflexionar sobre uno mismo y buscar oportunidades de desarrollo continuo para mejorar como individuo. De igual manera, Marín, Jorquera y La Banca (2023a): destacan la importancia de estas dimensiones en el contexto

universitario.

La relevancia del bienestar psicológico se evidencia en las consecuencias de su déficit en la población universitaria. Contar con niveles bajos de bienestar psicológico incrementa la probabilidad de desarrollar trastornos mentales como depresión, ansiedad, estrés crónico, trastornos alimenticios y otros problemas psicológicos. Quienes presentan un bienestar psicológico limitado suelen enfrentar dificultades para establecer y mantener relaciones interpersonales saludables, desempeñarse eficazmente en el ámbito laboral o académico, y participar activamente en actividades sociales. Por consiguiente, Vences, Márquez y Cardoso (2023a): señalan que el malestar emocional puede conducir al uso de estrategias de afrontamiento inadecuadas, como el consumo de sustancias, lo que incrementa el riesgo de abuso de alcohol, drogas u otras adicciones.

El marco teórico que sustenta esta investigación se fundamenta en la teoría del bienestar psicológico desarrollada por Ryff (1989a): quien propone que el bienestar humano constituye un proceso complejo y multidimensional que trasciende la simple búsqueda de placer o felicidad. Fundamentalmente, identifica seis dimensiones esenciales: la autoaceptación, que implica desarrollar una actitud positiva hacia uno mismo; las relaciones positivas con los demás, referidas a la capacidad de formar vínculos profundos y significativos basados en la empatía, el afecto y la confianza; y la autonomía, que comprende la habilidad para actuar de manera independiente y autosuficiente.

Complementariamente, Ryff (1989b): describe las dimensiones restantes: el dominio del entorno, relacionado con la capacidad de manejar y controlar eficazmente las demandas externas; el propósito en la vida, que abarca el establecimiento de metas y objetivos que proporcionan dirección y significado; y el crecimiento personal, referido a la disposición constante para desarrollarse y superarse.

El afrontamiento al estrés representa los esfuerzos cognitivos y conductuales que las personas utilizan para manejar situaciones estresantes o demandantes. Este proceso dinámico varía según las circunstancias, permitiendo la adaptación y el desarrollo de estrategias más efectivas con la experiencia y el apoyo adecuado. En este contexto, Valdez, Marentes, Correa, Hernández, Enríquez y Quintana (2022a): explican que el estrés puede afectar tanto el bienestar físico como el mental y emocional, impactando el funcionamiento diario. Cuando se vuelve crónico, puede aumentar el riesgo de enfermedades fisiológicas, trastornos del sueño, problemas gastrointestinales y debilitamiento del sistema inmunológico.

Adicionalmente, Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021a): establecen que el estrés prolongado está asociado con trastornos de ansiedad, depresión, problemas relacionados con el trauma y otras dificultades emocionales, así como episodios de pánico e ira, pudiendo influir en la conducta y llevando a estrategias de afrontamiento poco saludables como el consumo de sustancias, la alimentación emocional, el aislamiento social o la procrastinación.

La conceptualización teórica del afrontamiento al estrés se estructura en tres dimensiones principales que caracterizan las diferentes estrategias empleadas por los individuos. Inicialmente, Carver, Scheier y Weintraub (1989a): describen el afrontamiento basado en el problema, que busca abordar directamente la causa del estrés, identificando la situación y elaborando un plan de acción para resolverla, siendo especialmente útil cuando el problema es modificable o requiere intervención directa.

Subsecuentemente, Carver, Scheier y Weintraub (1989b): explican el afrontamiento centrado en la emoción, que busca gestionar las respuestas emocionales negativas ante el estrés mediante la expresión de sentimientos, el apoyo social o técnicas de relajación, siendo útil cuando la situación no puede modificarse. Por otro lado, el afrontamiento basado en la evitación implica estrategias como el aislamiento, la negación o la distracción, que

pueden proporcionar alivio temporal, pero resultar menos efectivas o perjudiciales a largo plazo si se convierten en el único mecanismo de afrontamiento.

La problemática que motiva esta investigación surge de la necesidad de comprender y mejorar las estrategias de afrontamiento al estrés en el contexto universitario actual. Los estudiantes universitarios enfrentan múltiples desafíos académicos, sociales y personales que pueden generar niveles significativos de estrés, afectando su rendimiento académico, bienestar emocional y desarrollo integral. Esta situación plantea la interrogante: ¿Cómo influye el bienestar psicológico en la mejora del afrontamiento al estrés en universitarios, Piura 2025?. Por lo que surge la necesidad de conocer como contar con un adecuado bienestar psicológico impacta positivamente sobre el afrontamiento al estrés de los estudiantes universitarios.

El objetivo del estudio consiste en analizar el bienestar psicológico como una alternativa para mejorar el afrontamiento al estrés, Piura, Perú, en el año 2025.

2. Metodología (Materiales y métodos)

El estudio se desarrolló bajo un enfoque mixto “cualitativo y cuantitativo” (Bagur-Pons, Roselló-Ramon, Paz-Laurido y Verger, 2021); utilizando un método descriptivo-correlacional (Osada y Salvador-Carrillo, 2021); para analizar la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios. Se empleó un diseño no experimental de tipo transversal (Cvetkovic-Vega, Maguiña, Soto, Lama-Valdivia y Correa-López, 2021); que permitió la recolección de datos en un único momento temporal durante el período académico 2024-II del año 2025.

La investigación se realizó en una universidad de la ciudad de Piura, Perú, específicamente en la Facultad de Ciencias de la Salud durante el segundo semestre del año 2024. El análisis se enfocó en estudiantes

universitarios matriculados en las escuelas pertenecientes a dicha facultad, quienes constituyeron la población objetivo del estudio. Los criterios de inclusión contemplaron a estudiantes cuya edad osciló entre 18 y 31 años, que se encontraban matriculados en el periodo 2024-II, que aceptaron participar voluntariamente en el estudio y que brindaron su consentimiento informado por escrito.

La muestra de estudio estuvo conformada por un total de 520 estudiantes universitarios de las escuelas pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Salud, seleccionados inicialmente de una población de 577 estudiantes que cumplían con los criterios de inclusión establecidos. El criterio de muestreo empleado fue no probabilístico por conveniencia, considerando la disponibilidad y accesibilidad de los participantes durante el período de recolección de datos. La reducción de la muestra inicial se debió a la exclusión de participantes que no completaron adecuadamente los instrumentos o que retiraron su consentimiento durante el proceso.

Las variables estudiadas incluyeron el bienestar psicológico como variable independiente, evaluada a través de sus seis dimensiones: autonomía, autoaceptación, relaciones positivas con los otros, crecimiento personal, propósito en la vida y dominio del entorno. La variable dependiente correspondió al afrontamiento al estrés, analizada mediante tres dimensiones: estilo centrado en el problema, estilo centrado en la emoción y otros estilos adicionales de afrontamiento. Ambas variables fueron medidas utilizando escalas de respuesta tipo Likert previamente validadas en contextos similares.

La recolección de datos se realizó mediante la aplicación de encuestas estructuradas que proporcionaron información cuantitativa sobre los niveles de bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento de los participantes. Complementariamente, se realizaron entrevistas semiestructuradas que permitieron profundizar en la percepción y experiencias de los estudiantes respecto al manejo del estrés en su contexto académico. Los instrumentos

fueron administrados de manera presencial en las instalaciones universitarias, en horarios coordinados previamente con las autoridades académicas para minimizar la interferencia con las actividades lectivas.

El procesamiento y análisis de los datos cuantitativos se realizó mediante técnicas de estadística descriptiva, calculando frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central para caracterizar las variables de estudio. Para el análisis correlacional, se emplearon pruebas estadísticas apropiadas según la naturaleza y distribución de los datos obtenidos. Los datos cualitativos provenientes de las entrevistas fueron analizados mediante técnicas de análisis de contenido, identificando categorías y patrones temáticos relacionados con las experiencias de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés.

La investigación contó con la aprobación del Consejo Científico y el Comité de Ética de la institución universitaria donde se desarrolló el estudio, garantizando el cumplimiento de los principios éticos de la investigación con seres humanos. Se aseguró la confidencialidad y anonimato de los participantes, así como su derecho a retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias académicas. Los datos recolectados fueron tratados exclusivamente con fines de investigación científica, manteniéndose bajo estrictas medidas de seguridad y acceso restringido al equipo investigador.

3. Resultados (análisis e interpretación de los resultados)

Los resultados obtenidos a través de las encuestas sobre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios proporcionaron información relevante para la investigación. Los hallazgos permitieron identificar datos significativos que contribuyeron a una mejor comprensión del fenómeno estudiado, garantizando información válida y útil para el análisis posterior.

Tabla 1. Dimensiones de la variable de Bienestar psicológico.

Bienestar psicológico	Categorías					
Dimensiones	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Algunas veces de acuerdo	Frecuentemente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Autonomía	73 (14,0%)	35 (6,7%)	136 (26,2%)	118 (22,7%)	70 (13,5%)	88 (16,9%)
Autoaceptación	56 (10,8%)	48 (9,2%)	118 (22,7%)	95 (18,3%)	110 (21,2%)	93 (17,9%)
Relaciones positivas con los otros	79 (15,2%)	26 (5,0%)	118 (22,7%)	121 (23,3%)	74 (14,2%)	102 (19,6%)
Crecimiento personal	74 (14,2%)	41 (7,9%)	118 (22,7%)	90 (17,3%)	109 (21,0%)	88 (16,9%)
Propósito en la vida	96 (18,5%)	60 (11,5%)	52 (10,0%)	141 (27,1%)	115 (22,1%)	56 (10,8%)
Dominio del entorno	69 (13,3%)	57 (11,0%)	82 (15,8%)	81 (15,6%)	117 (22,5%)	114 (21,9%)

Fuente: La Autora (2025).

Como se visualiza en la tabla 1, los resultados de la variable bienestar psicológico mostraron distribuciones heterogéneas en sus seis dimensiones evaluadas. En la dimensión autonomía, se observó que el mayor porcentaje de participantes (26,2%) se ubicó en la categoría “Algunas veces de acuerdo”, seguido por el 22,7% que manifestó estar “Frecuentemente de acuerdo” y el 16,9% que expresó estar “Totalmente de acuerdo”. La suma de las categorías favorables (frecuentemente de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo) representó el 52,9% de los encuestados, mientras que las categorías de desacuerdo sumaron el 20,7%.

En la dimensión autoaceptación, se evidenció una distribución equilibrada donde el 22,7% de los participantes indicó “Algunas veces de acuerdo”, el 21,2% manifestó estar “De acuerdo” y el 18,3% expresó estar “Frecuentemente de acuerdo”. El porcentaje de estudiantes en categorías favorables alcanzó el 57,1%, mientras que las categorías de desacuerdo sumaron el 20,0%.

La dimensión relaciones positivas con los otros presentó que el 23,3% de los encuestados manifestó estar “Frecuentemente de acuerdo”, el 22,7% indicó “Algunas veces de acuerdo” y el 19,6% expresó estar “Totalmente de acuerdo”. Las categorías favorables representaron el 57,1% de las respuestas, mientras que las categorías de desacuerdo sumaron el 20,2%.

En cuanto al crecimiento personal, se registró que el 22,7% de los

participantes se ubicó en “Algunas veces de acuerdo”, el 21,0% manifestó estar “De acuerdo” y el 17,3% indicó estar “Frecuentemente de acuerdo”. Las categorías favorables alcanzaron el 55,0%, mientras que las categorías de desacuerdo sumaron el 22,1%.

La dimensión propósito en la vida mostró la mayor concentración en “Frecuentemente de acuerdo” con 27,1%, seguida por “De acuerdo” con 22,1%. Las categorías favorables representaron el 60,1% de las respuestas. Sin embargo, esta dimensión también presentó el mayor porcentaje de desacuerdo, sumando el 30,0%.

Finalmente, en la dimensión dominio del entorno, se observó que el 22,5% de los encuestados manifestó estar “De acuerdo”, el 21,9% indicó estar “Totalmente de acuerdo” y el 15,6% expresó estar “Frecuentemente de acuerdo”. Las categorías favorables representaron el 55,4% de las respuestas, mientras que las categorías de desacuerdo sumaron el 24,3%.

Tabla 2. Dimensiones de la variable de Afrontamiento del estrés.

Afrontamiento del estrés	Categorías			
	Casi nunca hago eso	A veces hago eso	Generalmente hago eso	Casi siempre hago eso
Estilo centrado en el problema	133 (25,6%)	160 (30,8%)	72 (13,8%)	155 (29,8%)
Estilo centrado en la emoción	112 (21,5%)	154 (29,6%)	101 (19,4%)	153 (29,4%)
Otros estilos adicionales de afrontamiento	148 (28,5%)	152 (29,2%)	98 (18,8%)	122 (23,5%)

Fuente: La Autora (2025).

Los resultados de la variable afrontamiento del estrés revelaron patrones específicos en las tres dimensiones evaluadas. En el estilo centrado en el problema, se encontró que el 30,8% de los participantes indicó “A veces hago eso”, mientras que el 29,8% manifestó “Casi siempre hago eso”. Las categorías de uso frecuente (generalmente y casi siempre) sumaron el 43,6%, mientras que el 25,6% expresó “Casi nunca hago eso”.

En la dimensión estilo centrado en la emoción, se observó una distribución similar donde el 29,6% de los encuestados indicó “A veces hago eso” y el 29,4% manifestó “Casi siempre hago eso”. Las categorías de uso

frecuente representaron el 48,8% de las respuestas, mientras que el 21,5% expresó “Casi nunca hago eso”.

Los otros estilos adicionales de afrontamiento mostraron que el 29,2% de los participantes indicó “A veces hago eso”, el 28,5% manifestó “Casi nunca hago eso” y el 23,5% expresó “Casi siempre hago eso”. Las categorías de uso frecuente alcanzaron el 42,4% de las respuestas.

Los hallazgos evidenciaron que no existió un estilo predominante de afrontamiento del estrés entre los encuestados, ya que las tres dimensiones presentaron distribuciones relativamente equilibradas en las categorías de mayor y menor frecuencia de uso. Los estilos centrados en el problema y en la emoción mostraron porcentajes similares en las categorías de mayor implementación, mientras que otros estilos adicionales de afrontamiento presentaron mayor variabilidad en su utilización.

4. Discusión

Los hallazgos del presente estudio revelan aspectos significativos sobre la relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos en las dimensiones del bienestar psicológico muestran una distribución heterogénea que requiere análisis detallado en el contexto de la literatura científica existente.

En relación con la dimensión autonomía, los resultados indican que el 52,9% de los participantes se ubicó en las categorías favorables (frecuentemente de acuerdo, de acuerdo y totalmente de acuerdo), mientras que el 20,7% manifestó estar en desacuerdo. Estos hallazgos son consistentes con los planteamientos de Ryff (1989c): quien estableció que la autonomía constituye una dimensión fundamental del bienestar psicológico, caracterizada por la capacidad de actuar de manera independiente y tomar decisiones alineadas con los propios valores. Sin embargo, el hecho de que aproximadamente una quinta parte de los estudiantes presente dificultades en

esta dimensión sugiere la necesidad de fortalecer estrategias que promuevan la autodeterminación en el contexto universitario.

La dimensión autoaceptación mostró que el 57,1% de los encuestados se ubicó en categorías favorables, lo que resulta alentador considerando que esta dimensión implica la habilidad de reconocerse a uno mismo con fortalezas y debilidades. Estos resultados coinciden con los estudios de Marín, Jorquera y La Banca (2023b): quienes destacaron la importancia de la autoaceptación en el desarrollo del bienestar psicológico universitario. No obstante, el 20,0% que manifestó desacuerdo sugiere que existe un grupo considerable de estudiantes que enfrenta desafíos en la valoración personal, lo cual podría estar relacionado con las presiones académicas y sociales propias del entorno universitario.

En cuanto a las relaciones positivas con los otros, el 57,1% de los participantes se ubicó en categorías favorables, lo que refleja la capacidad de establecer vínculos interpersonales satisfactorios. Este hallazgo es particularmente relevante, ya que Ryff (1989d): identificó esta dimensión como esencial para el bienestar integral. La importancia de las relaciones sociales en el contexto universitario ha sido documentada ampliamente, considerando que constituyen redes de apoyo fundamentales para el manejo del estrés académico.

Los resultados de crecimiento personal evidenciaron que el 55,0% de los encuestados se ubicó en categorías favorables, sugiriendo una disposición hacia el desarrollo continuo. Sin embargo, el 22,1% que manifestó desacuerdo indica que existe un grupo significativo que no percibe oportunidades de crecimiento en su experiencia universitaria. Este aspecto requiere atención, ya que el crecimiento personal es fundamental para la adaptación a los desafíos académicos y profesionales futuros.

La dimensión propósito en la vida presentó resultados contradictorios, con el 60,1% en categorías favorables, pero también el mayor porcentaje de

desacuerdo (30,0%). Esta polarización puede explicarse por la etapa de desarrollo en la que se encuentran los estudiantes universitarios, quienes están en proceso de definir sus objetivos profesionales y personales. Los hallazgos coinciden con las observaciones de Vences, Márquez y Cardoso (2023b): sobre las dificultades que enfrentan los universitarios para establecer un sentido claro de dirección en sus vidas.

En relación con el dominio del entorno, el 55,4% de los participantes se ubicó en categorías favorables, aunque el 24,3% manifestó dificultades. Estos resultados sugieren que, si bien la mayoría de los estudiantes percibe cierto control sobre su entorno, existe un grupo considerable que experimenta sensación de falta de dominio, lo cual podría estar relacionado con las demandas académicas y la transición hacia la vida adulta.

Respecto al afrontamiento al estrés, los resultados revelan patrones interesantes que ameritan análisis cuidadoso. En el estilo centrado en el problema, el 43,6% de los participantes manifestó utilizarlo frecuentemente (generalmente y casi siempre), mientras que el 25,6% indicó casi nunca emplearlo. Estos hallazgos son consistentes con la teoría de Carver, Scheier y Weintraub (1989c): que establece la efectividad de este estilo cuando las situaciones son modificables. Sin embargo, el porcentaje considerable que no emplea este estilo sugiere la necesidad de fortalecer habilidades de resolución de problemas en los estudiantes.

El estilo centrado en la emoción mostró una distribución favorable, con el 48,8% utilizándolo frecuentemente y el 21,5% casi nunca empleándolo. Como señalaron Carver, Scheier y Weintraub (1989d): este estilo resulta útil cuando las situaciones no pueden modificarse, pero su uso excesivo puede resultar contraproducente. Los resultados sugieren que los estudiantes recurren equilibradamente a estrategias emocionales, lo cual puede ser adaptativo en el contexto universitario.

Los otros estilos adicionales de afrontamiento presentaron la mayor

variabilidad, con el 42,4% utilizándolos frecuentemente y el 28,5% casi nunca empleándolos. Esta diversidad refleja las diferencias individuales en las estrategias de afrontamiento, como han documentado Valdez, Marentes, Correa, Hernández, Enríquez y Quintana (2022b): en sus estudios sobre el manejo del estrés en población universitaria.

La ausencia de un estilo predominante de afrontamiento observada en este estudio sugiere que los estudiantes emplean estrategias mixtas para manejar el estrés, lo cual puede ser interpretado positivamente como flexibilidad adaptativa. Sin embargo, también indica la necesidad de desarrollar programas de intervención que fortalezcan las estrategias más efectivas según el tipo de situación estresante.

Los hallazgos del presente estudio contribuyen al entendimiento de cómo el bienestar psicológico puede influir en las estrategias de afrontamiento al estrés en población universitaria. La relación entre ambas variables sugiere que el fortalecimiento de las dimensiones del bienestar psicológico podría mejorar la capacidad de los estudiantes para enfrentar situaciones estresantes de manera más adaptativa, como sugieren Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021b): en sus investigaciones sobre estrés académico.

Las limitaciones del estudio incluyen el diseño transversal, que no permite establecer relaciones causales definitivas, y el muestreo por conveniencia, que podría limitar la generalización de los resultados. Futuras investigaciones longitudinales podrían proporcionar mayor evidencia sobre la direccionalidad de la relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en contextos universitarios.

5. Conclusiones

El presente estudio demuestra que el bienestar psicológico constituye una alternativa viable y efectiva para mejorar el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Los hallazgos revelan que las dimensiones del

bienestar psicológico influyen de manera diferencial en las estrategias de afrontamiento empleadas por los estudiantes, estableciendo una relación compleja que trasciende las conceptualizaciones tradicionales del manejo del estrés académico.

El significado práctico de estos resultados radica en la posibilidad de desarrollar programas de intervención integral que fortalezcan simultáneamente el bienestar psicológico y las estrategias adaptativas de afrontamiento. Las instituciones universitarias pueden implementar estrategias específicas dirigidas a fortalecer la autonomía estudiantil, promover la autoaceptación, facilitar el establecimiento de relaciones interpersonales positivas y fomentar el crecimiento personal. Estas intervenciones representan una inversión en la salud mental estudiantil que se traduce en mejor rendimiento académico, menor deserción y mayor satisfacción con la experiencia universitaria.

Los aspectos novedosos del estudio incluyen la identificación de patrones específicos de distribución en las dimensiones del bienestar psicológico, particularmente la polarización observada en la dimensión propósito de vida, que sugiere una bifurcación en la población estudiantil entre aquellos que poseen claridad direccional y quienes experimentan incertidumbre existencial. Adicionalmente, la ausencia de un estilo predominante de afrontamiento al estrés revela la flexibilidad adaptativa de los estudiantes universitarios, contradiciendo concepciones previas sobre la rigidez en las estrategias de manejo del estrés.

La comparación con investigaciones similares confirma la universalidad de ciertos patrones del bienestar psicológico en población universitaria, mientras que identifica particularidades contextuales relacionadas con el entorno sociocultural específico. Las convergencias observadas en las dimensiones de relaciones interpersonales y crecimiento personal coinciden con tendencias internacionales, mientras que las diferencias en autonomía y

dominio del entorno sugieren influencias culturales que requieren consideración en futuras investigaciones comparativas.

Las futuras investigaciones deben explorar la direccionalidad causal entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés mediante diseños longitudinales que permitan establecer relaciones temporales definitivas. Resulta fundamental investigar los mecanismos mediadores específicos que expliquen cómo cada dimensión del bienestar psicológico influye en estrategias particulares de afrontamiento. Adicionalmente, se requieren estudios que examinen la efectividad de intervenciones diseñadas específicamente para fortalecer las dimensiones del bienestar psicológico más deficitarias identificadas en este estudio.

Las interrogantes que emergen incluyen: ¿Cuáles son los factores predictores del desarrollo diferencial de las dimensiones del bienestar psicológico en estudiantes universitarios?; ¿Cómo influyen las características socioeconómicas y culturales en la relación entre bienestar psicológico y afrontamiento al estrés?; ¿Qué intervenciones resultan más efectivas para fortalecer las dimensiones específicas del bienestar psicológico que presentan mayor déficit?; ¿Existe una secuencia óptima de desarrollo de las dimensiones del bienestar psicológico que maximice la efectividad del afrontamiento al estrés?.

Las limitaciones metodológicas del estudio incluyen el diseño transversal que impide establecer causalidad, el muestreo no probabilístico que limita la generalización de resultados, y la dependencia de medidas de autoinforme que pueden estar sujetas a sesgos de deseabilidad social. La concentración en una sola institución universitaria y en estudiantes de ciencias de la salud restringe la aplicabilidad de los hallazgos a otras poblaciones estudiantiles. Sin embargo, la validez de los resultados se sustenta en la coherencia interna de los hallazgos, la consistencia con el marco teórico establecido y la congruencia con investigaciones previas en contextos

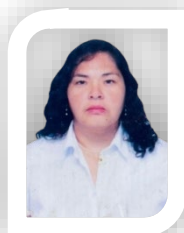
similares.

La investigación confirma que el bienestar psicológico representa una alternativa efectiva para mejorar el afrontamiento al estrés en universitarios, estableciendo bases sólidas para el desarrollo de intervenciones preventivas y terapéuticas en el contexto educativo superior. Los hallazgos contribuyen al entendimiento integral de la salud mental estudiantil y proporcionan evidencia empírica para la implementación de políticas institucionales orientadas al bienestar psicológico como estrategia de mejora del afrontamiento al estrés académico.

5. Referencias

- Bagur-Pons, S., Roselló-Ramon, M., Paz-Laurido, B., & Verger, S. (2021). **El enfoque integrador de la metodología mixta en la investigación educativa.** *Relieve. Revista Electrónica de Investigación y Evaluación Educativa*, 27(1), 1-21, e-ISSN: 1134-4032. Recuperado de: <https://doi.org/10.30827/relieve.v27i1.21053>
- Barragán, A. (2023). **Bienestar, salud mental óptima y florecimiento: esclareciendo y diferenciando conceptos complejos.** *Liberabit*, 29(2), 1-17, e-ISSN: 2223-7666. Recuperado de: <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.680>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989a,b,c,d). **Assessing coping strategies: A theoretically based approach.** *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283, e-ISSN: 1939-1315. Retrieved from: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021a,b). **Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas.** *Liberabit*, 27(2), 1-18, e-ISSN: 2223-7666. Recuperado de: <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

- Cvetkovic-Vega, A., Maguiña, J., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & Correa-López, L. (2021). **Estudios transversales**. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 179-185, e-ISSN: 2308-0531. Recuperado de: <https://doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>
- Marín, C., Jorquera, Y., & La Banca, H. (2023a,b). **Relación del bienestar psicológico con las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar en universitarios durante la pandemia**. *Revista de Psicología*, 41(2), 823-858, e-ISSN: 2223-3733. Recuperado de: <https://doi.org/10.18800/psico.202302.008>
- Osada, J., & Salvador-Carrillo, J. (2021). **Estudios “descriptivos evolucionales”: ¿término correcto?**. *Revista Médica de Chile*, 149(9), 1383-1384, ISSN: 0034-9887. Recuperado de: <https://doi.org/10.4067/S0034-98872021000901383>
- Ryff, C. (1989a,b,c,d). **Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing**. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1), 35-55, e-ISSN: 1464-0651. United Kingdom: SAGE Publications, Ltd.
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., & Quintana, M. (2022a,b). **Nivel estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en enfermería**. *Enfermería Global*, 21(1), 248-270, e-ISSN: 1695-6141. Recuperado de: <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Vences, K., Márquez, J., & Cardoso, D. (2023a,b). **Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso**. *Ride. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(26), 1-25, e-ISSN: 2007-7467. Recuperado de: <https://doi.org/10.23913/ride.v13i26.1385>

Olga Alicia León Castroe-mail: oleonca@ucvvirtual.edu.pe

Nacida en Piura, Perú, el 12 de octubre del año 1969. Licenciada en Psicología por la Universidad Los Ángeles de Chimbote (ULADECH, 2012); Especialista en Estimulación Temprana, Psicomotricidad y Aprendizaje; trabajé en área Psicopedagógica en Instituciones Educativas en Educación Inicial (2012-2016); desde el 2015-2019, desempeñé la Psicología Escolar en Instituciones Educativas Públicas y Privadas, en tres niveles de Educación Básica Regular; Maestra en Psicología Educativa de Universidad César Vallejo (UCV, 2016); desde 2019, inicie la Docencia Universitaria en Universidad Los Ángeles de Chimbote (Uladech) y la Universidad César Vallejo (UCV), Piura (2021); Ponente/Capacitadora en Institutos y Grupos de Formación Educativa, brindando diversas temáticas a auxiliares y docentes; mi experiencia en educación me lleva investigar el bienestar psicológico de los estudiantes, enfocándome en carencias y estrategias para mejorar su desarrollo académico y emocional.