



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

TESIS

**BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL
ESTRÉS EN VOLUNTARIOS DE LA ORGANIZACIÓN
VOLUNTADES AYACUCHO 2022**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR
PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR
ANNET ASHLEY CASTRO PIZARRO

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR
DRA. JUANA MARCOS ROMERO
CÓDIGO ORCID N°0000-0002-0545-2386

CHINCHA, 2022

Asesora

Dra. Juana Marcos Romero

Miembros del jurado

-Dr. Edmundo Gonzales Zavala

-Dr. William Chu Estrada

-Dr. Martín Campos Martínez

Dedicatoria

Dedico este trabajo principalmente a mis padres por haberme acompañado a lo largo de mi vida y haberme permitido llegar hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mis queridos hermanos que a pesar de la distancia siempre estuvieron conmigo motivándome e incentivándome a ser cada día una mejor persona.

Agradecimiento

A Junior Ruiz por la paciencia y el conocimiento que me ayudo a concluir el trabajo de investigación. A la Universidad Autónoma de Ica quien nos brindó la oportunidad de lograr nuestros objetivos. De igual manera a la organización Voluntades Ayacucho.

Resumen

La investigación realizada tiene por fin determinar la relación que existe entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho 2022.

Esta tesis es de tipo básica, corte transversal, con un diseño no experimental, descriptivo. Así mismo, la población muestral estuvo constituido por 75 voluntarios mayores de edad participantes en la organización Voluntades Ayacucho, de igual manera la técnica que se empleó la encuesta, para la recolección de información se procedió a la aplicación de una escala que mide el bienestar psicológico (BIEPS) y el Afrontamiento al Estrés (COPE28).

Los resultados encontrados en esta investigación reflejaron que existe una relación significativa entre las variables bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, con el estadístico rho. De Spearman con un coeficiente de correlación de $\rho = 0.287$ y un valor de significancia de 0.012, lo que indicó una correlación baja y directa lo cual es interpretado que existe una relación entre Bienestar psicológico y el uso de estrategias de afrontamiento al estrés. Además, se halló que 44% de voluntarios presenta un nivel bajo de bienestar psicológico y un uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés representado con un 57.33%.

Palabras clave: bienestar psicológico, estrés, afrontamiento, voluntarios

Abstract

The purpose of the research carried out is to determine the relationship between psychological well-being and coping with stress in volunteers of the Voluntades Ayacucho 2022 organization.

This thesis is basic, cross-sectional, with a non-experimental, descriptive design. Likewise, the sample population consisted of 75 adult volunteers participating in the Voluntades Ayacucho organization, in the same way the technique that the survey was used, for the collection of information, a scale was applied that measures psychological well-being (BIEPS) and Coping with Stress (COPE28).

The results found in this research showed that there is a significant relationship between the variables psychological well-being and coping with stress, with the rho statistic. Spearman's with a correlation coefficient of $\rho = 0.287$ and a significance value of 0.012, which indicated a low and direct correlation, which is interpreted as a relationship between psychological well-being and the use of stress coping strategies. In addition, it was found that 44% of volunteers have a low level of psychological well-being and a moderate use of stress coping strategies represented by 57.33%.

Keywords: psychological well-being, stress, coping, volunteers

Índice general

Dedicatoria.....	iii
Agradecimiento	iv
Resumen	v
Palabras clave:	v
Abstract.....	vi
Índice general	vii
Índice de tablas.....	ix
Índice de gráficos.....	xi
I. INTRODUCCIÓN	12
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
2.1. Descripción del problema	15
2.2. Pregunta de investigación general	17
2.3. Preguntas de investigación específicas.....	17
2.4. Objetivo General	17
2.5. Objetivos específicos.....	17
2.6. Justificación e importancia Justificación	18
2.7. Alcances y limitaciones	20
III. MARCO TEÓRICO	21
3.1. Antecedentes	21
3.2. Bases teóricas.....	26
3.3. Identificación de variables	40
IV. METODOLOGÍA.....	41
4.1. Tipo y nivel de investigación.....	41
4.2. Diseño de investigación.....	41

4.3. Operacionalización de variables.....	42
4.4. Hipótesis general y específicas	44
4.5. Población – Muestra	44
4.6. Técnica e instrumentos: validación y confiabilidad	45
4.7. Recolección de datos	47
4.8. Técnica de análisis e interpretación de datos.....	48
V. RESULTADOS	50
5.1. Presentación de Resultados – descriptivos.....	50
5.2. Presentación de Resultados – tablas cruzadas.....	58
VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	63
6.1. Análisis de resultados – prueba de hipótesis	63
6.2. Comparación de resultados con antecedentes	67
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	69
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	71
ANEXOS.....	77
Matriz de consistencia	78
Instrumento de recolección de Datos.....	80
Confiabilidad	82
Informe Turnitin al 14% de similitud	83

Índice de tablas

Tabla 1.	Características de los participantes.....	50
Tabla 2.	Niveles de Bienestar psicológico.....	51
Tabla 3.	Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión Aceptación/Control.....	52
Tabla 4.	Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión Autonomía	53
Tabla 5.	Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión Vínculos ...	53
Tabla 6.	Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión Proyectos.	54
Tabla 7.	Estrategias de afrontamiento al estrés	55
Tabla 8.	Estrategias de afrontamiento pasivo al estrés.....	56
Tabla 9.	Estrategias de afrontamiento activo al estrés.....	56
Tabla 10.	Tabla cruzada Bienestar psicológico según Afrontamiento	58
Tabla 11.	Tabla cruzada Dimensión Aceptación/Control de Bienestar psicológico según Afrontamiento	59
Tabla 12.	Tabla cruzada Dimensión Autonomía de Bienestar psicológico según Afrontamiento	59
Tabla 13.	Tabla cruzada Dimensión Vínculos de Bienestar psicológico según Afrontamiento.....	60
Tabla 14.	Tabla cruzada Dimensión Proyectos de Bienestar psicológico según Afrontamiento.....	61
Tabla 15.	Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnova para la variable Bienestar psicológico y sus dimensiones	63
Tabla 16.	Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnova para la variable Afrontamiento al estrés y sus dimensiones	63
Tabla 17.	Correlación de Bienestar psicológico y Afrontamiento al estrés	64
Tabla 18.	Correlación de la dimensión Aceptación/Control de Bienestar psicológico y Afrontamiento al estrés.....	65

Tabla 19. Correlación de la dimensión autonomía de Bienestar psicológico y Afrontamiento al estrés.....	66
Tabla 20. Correlación de la dimensión vínculos de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés	66
Tabla 21. Correlación de la dimensión proyectos de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés	67

Índice de gráficos

Gráfico 1.	Porcentaje de características de los participantes-----	50
Gráfico 2.	Porcentaje de los niveles de Bienestar Psicológico -----	51
Gráfico 3.	Porcentaje de los niveles de Bienestar Psicológico en la dimensión Aceptación/Control-----	52
Gráfico 4.	Porcentaje de los niveles de Bienestar Psicológico en la dimensión Autonomía-----	53
Gráfico 5.	Porcentaje de los niveles de Bienestar Psicológico en la dimensión Vínculos-----	54
Gráfico 6.	Porcentaje de los niveles de Bienestar Psicológico en la dimensión Proyectos-----	54
Gráfico 7.	Porcentaje de estrategias de afrontamiento al estrés -----	55
Gráfico 8.	Porcentaje de estrategias de afrontamiento pasivo al estrés 56	
Gráfico 9.	Porcentaje de estrategias de afrontamiento activo al estrés 57	
Gráfico 10.	Gráfico de barras Bienestar psicológico según Afrontamiento	58
Gráfico 11.	Gráfico de barras Dimensión Aceptación/Control de Bienestar psicológico según Afrontamiento -----	59
Gráfico 12.	Gráfico de barras Dimensión Autonomía de Bienestar psicológico según Afrontamiento -----	60
Gráfico 13.	Gráfico de barras Dimensión Vínculos de Bienestar psicológico según Afrontamiento -----	61
Gráfico 14.	Gráfico de barras Dimensión Proyectos de Bienestar psicológico según Afrontamiento -----	62

I. INTRODUCCIÓN

El voluntariado se define como un conjunto de personas de personas que realizan múltiples acciones que es en beneficio de las personas generalmente, las cuales no reciben ninguna remuneración económica ya que es de carácter libre y solidario.

Poseer un alto nivel de bienestar psicológico, da a entender que es una persona que se hace responsable de sus actividades, ya que se siente realmente motivada a realizarlas (Ryan, Huta & Deci, 2008). Es primordial para el hombre, realizar actividades de voluntariado el cual incrementa el bienestar psicológico. Por ello, las actividades realizadas no deben de ser forzosas, tiene que estar acorde a la disposición personal, y que puede afectar el bienestar hasta empequeñecerlo (Clary y Snyder, 1999; Thoits & Hewitt, 2001).

En la presente crisis sanitaria que se vive en nuestro país, trajo razonablemente una serie de conflictos de tipo psicológico y físico en la población, provocando este cambio en las diferentes esferas del desarrollo de la humanidad como el ámbito cultural, económico, social y sanitario, etc. Los acontecimientos que se han desarrollado desde inicios del mes de diciembre en el 2019, cambio la vida de las personas a nivel mundial, como el de la pandemia que ha venido perjudicando al mundo, por el cual el estado peruano decreto estado de emergencia desde marzo del año 2020, en cierta forma la pandemia a perjudicado de distintas maneras a las personas, desfavoreciendo en áreas importante de la construcción del individuo, áreas como Bienestar Psicológico y Afrontamiento del Estrés ; posiblemente se ha modificado los niveles de autoestima y también del temperamento, se ven afectados por la coyuntura actual.

Por lo tanto, la presente investigación tiene como finalidad dar conocer los niveles de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en los voluntarios tras su cooperación en la organización “Voluntades Ayacucho”.

Referente a la presente investigación se elabora de acuerdo a las pautas ya establecidas vigentes en la institución, el cual posee los siguientes

capítulos:

En el primer capítulo podemos apreciar la introducción de la actual investigación, el cual habla sobre el voluntario internacional, nacionalmente y local de acuerdo al punto de vista de cada autor, hacemos una breve descripción sobre el voluntariado y como es que se vio afectado por la pandemia.

En el segundo capítulo se visualiza el planteamiento del problema, dentro del cual se encuentra la descripción del problema, también podemos apreciar la pregunta en general como también las específicas; al igual que los objetivos ya sea general o específico. De igual manera, está presente la justificación teórica, práctica, metodológica y psicológica al igual que la importancia, también se habla de los alcances ya sea social, geográfico, temporal y para finalizar metodológico resaltando la escasa bibliografía que se encuentra disponible para la población que se está estudiando.

En el tercer capítulo se expone el marco teórico, en el que de manera estructurada que promueven aspectos que están asociados a los antecedentes internacionales, nacionales y locales que aportan información necesaria para poder sustentar la investigación, del mismo modo tenemos las bases teóricas que se conceptualiza el bienestar psicológico al igual que el afrontamiento y sus mecanismos. También se identifica las variables dependiente e independiente.

En el cuarto capítulo se planteará la metodología, en el que se hace referencia al estudio que fue tipo básica Rodríguez (2011) de corte transversal y diseño no experimental, descriptivo correlacional según Cabezas et al., (2018), también se encuentra las variables de estudio dentro de las matrices, seguidamente la población de igual forma la muestra, las técnicas para recolectar datos y las técnicas para procesar.

En el quinto capítulo se establece los resultados obtenidos mediante las encuestas aplicadas; donde dan prioridad a la presentación e interpretación de los resultados.

En sexto y último capítulo se ostenta en análisis de dichos resultados;

donde se evidenciará las descripciones del análisis estadístico de los resultados, por lo tanto, se presenta la comparación de resultados con relación al marco teórico.

La autora

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del problema

El voluntariado, comprende la labor de brindar el espacio y tiempo de la persona para desplegar una determinada acción y de esta manera establecer ayuda a una persona o colectividad sin recibir algún tipo de remuneración (Deci y Ryan, 2008) El contraste que existe entre los voluntarios y operadores son que se encuentran determinados por voluntad e interés propio, por realizar de la acción en sí (Grant, 2008). En los voluntarios, la inquietud por abrazar una remuneración y otros beneficios no lo está; a pesar de todo se esfuerzan en su hacer. Por medio de estas grandes tareas logran compensar las insuficiencias básicas de autonomía y relación; que terminan siendo fundamentales para cuidar el bienestar psicológico en ellos. (Boezeman y Ellemers, 2009).

En el continente Europeo, el 34% realiza alguna labor de voluntariado, y que en España, se cree que sólo el 18% lo realiza, ingresando dentro del grupo de países con menor mediación voluntaria según la encuestadora Gipuzkoako Hondakinen Kudeaketa (GHK 2010). En el año 2010, 1189 españoles fueron partícipes en acciones de Cooperación Internacional como voluntarios por referencia de la Coordinación de ONG`s para el Desarrollo - España (CONGDE, 2011). Sin ser específico el área de labor que se calculó, sea este ambiental, cultural, cívico, social, o de colaboración Internacional.

En nuestro país, la Ley N° 28238 “Ley General del Voluntariado”, especifica que el voluntariado es: “Actividad o labor ejecutada sin fines de lucro, de manera gratuita y sin vínculos ni responsabilidad establecida”. El Voluntariado logra labores de beneficio común para un grupo humano, como: labores de capacitación, culturales, cívicas, sanitarias, asistenciales, de servicios sociales, entre otras, inclinadas al beneficio común. Con referencia a la (EDV 2001) Encuesta Nacional de Donaciones y Trabajo Voluntario, ejecutado por la Universidad del Pacífico, evidenció que los jóvenes mayores de edad, habían efectuado cierto acto de voluntariado, siendo en un 34% y que el 43% de este porcentaje participa en grupo u

organización de voluntarios. En Ayacucho el voluntariado ha venido trabajando al lado de los Gobiernos Regionales y las Gerencias de Desarrollo Social, en unión con el Ministerio de la Mujer y Poblaciones vulnerables (MIMP)

Uren y Graham (2012) opinan que comprender e identificar altruismo como factores motivacionales no significa que cada voluntario tendrá una experiencia positiva o se sentirá satisfechos y motivados por el trabajo que se les pide que realicen. Informaron que en barrios donde prevalece la pobreza, las fuentes de reembolso, ya sea a través de alimentos o costos de transporte de reuniones, constituyeron un importante factor de atracción que contribuyó al voluntariado, sin embargo, mencionaron que además de las ventajas altruistas de voluntariado, como el alivio de los problemas en las comunidades, las funciones intrínsecas de los voluntarios motivaciones afectan su satisfacción con el trabajo. Hay ganancias de desarrollo personal. en el proceso, donde los cuidadores reciben amistad y crecimiento personal. Akintola (2010b) más necesidades primarias identificadas que los voluntarios intentan satisfacer a través del voluntariado; la necesidad de logro, por afiliación, por reconocimiento y apreciación y por estatus. Las necesidades y motivaciones pueden cambiar con el tiempo como resultado de no cumplirse, causando problemas.

En la organización “Voluntades Ayacucho”, busca capacitar a jóvenes y adultos, los cuales contribuirán en su bienestar y de los demás; a parte de la asistencia constante; pero en los últimos meses se ha visto una disminución en los participantes, que se puede verificar en la inasistencia a los proyectos de formación y/o actividades de acción social debido al COVID 19. Los motivos de abandono de voluntarios a la organización pueden ser por diversas situaciones, una de ellas puede ser Incompatibilidad por cuestiones de trabajo, estudios o falta de tiempo, falta de motivación, problemas con los demás integrantes, etc. (Dávila, Chacón y Vecina 2005)

En este estudio, la investigadora se centró en los voluntarios formales participantes de la organización “Voluntades Ayacucho”, para descubrir el

nivel de bienestar psicológico que enfrentan en su trabajo y los mecanismos de afrontamiento que utilizan durante el proceso. ya que en los actuales periodos se ha notado una baja en la colaboración de los voluntarios, que se puede evidenciar en la inasistencia a reuniones y talleres.

2.2. Pregunta de investigación general

¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022?

2.3. Preguntas de investigación específicas

- ⇒ ¿Cuál es la relación de la dimensión de Aceptación/control del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022?
- ⇒ ¿Cuál es la relación de la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022?
- ⇒ ¿Cuál es la relación de la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022?
- ⇒ ¿Cuál es la relación de la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022?

2.4. Objetivo General

Determinar la relación del bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022

2.5. Objetivos específicos

- ⇒ Determinar la relación de la dimensión de Aceptación/control del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022
- ⇒ Determinar la relación de la dimensión de Autonomía del bienestar

psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022

- ⇒ Determinar la relación de la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022
- ⇒ Determinar la relación de la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022

2.6. Justificación e importancia Justificación

Esta investigación se realizó de la siguiente manera:

Justificación teórica: el estudio actualmente resguarda la teoría sobre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, lo que se quiere obtener es explicar y justificar la información sobre lo que sucede dentro de la organización de voluntarios comprometidos; así mismo poder lograr evidencias que puedan estar dándose dentro del ambiente de los voluntarios que tiene por fin brindar apoyo a un grupo social.

Justificación práctica:

Esta investigación servirá como referencia para otros estudios e investigaciones del área, quienes obtendrá una base científica para conseguir y diseñar tácticas encaminadas, mediante el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en este tipo de población, así como tener en cuenta un marco de reseñas que aporte la información necesaria para sustentar las futuras investigaciones en contextos similares. Contribuyendo con el conocimiento de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en Voluntarios. Asumiendo que el pragmatismo que tienen los resultados de este estudio, ejerce un estímulo para así poder diseñar nuevas técnicas cuyo progreso se vea evidenciado en el compromiso y motivación de cada uno de los voluntarios; para poder obtener un alto beneficio en el desarrollo e impulso personal de los voluntarios. Por otra parte, al establecer un grado de relación, nos autorizara para poder llegar a datos reales, que contribuyan con

recomendaciones a tomar en cuenta; del mismo modo se evidenció con datos descriptivos, tal es así que ya no se afirmará bajo la apreciación del examinador, sino que se tomará en cuenta los resultados. De igual manera, esta investigación proporcionó información cuantificada para la organización, como también para los voluntarios.

Justificación metodológica: según el punto de vista, el estudio desarrolló un enfoque cuantitativo, de igual modo, el diseño del estudio fue de corte transversal y correlacional, tipo no experimental, por ello se buscó adquirir evidencias estadísticas por lo tanto se aplicó dos escalas como instrumentos; una de bienestar psicológico (BIEPS) y la otra de Afrontamiento al estrés (COPE28).

Justificación psicológica: Desde este punto de vista, resultó fundamental efectuar este estudio, pues los voluntarios realizan diversas actividades que les demandan tiempo, predisposición, economía y un estado de ánimo adecuado, que acarreen varios inconvenientes de índole psicoemocional que son originados a partir la actividad que efectúan, por ello es importante estar al tanto sobre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés que afectan al desempeño de cada voluntario, ya que es indispensable que el voluntario posea una estabilidad emocional, el cual le brinde la oportunidad de desarrollarse adecuadamente en los diversos aspectos de su vida, para lograr un desarrollo familiar, personal y profesional óptima y así compensar sus necesidades.

Importancia

Para la psicología de la salud, contribuye a lograr una mejor visión sobre la temática tratada, donde se pueda tomar medidas que le permitan mediar sobre las dimensiones con desatinos, así como poner a disposición tácticas, utilizando medidas interinas y de intervención organizacional para facilitar conductas eficaces de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés, de tal manera que los voluntarios se desenvuelvan con una mejora estabilidad emocional, pues ellos están proclives a frecuentar personas, con sus múltiples inconvenientes sociales y psicológicos, por lo tanto, han de mostrar asertividad, empatía y diferentes habilidades sociales.

2.7. Alcances y limitaciones

En el alcance social la actual investigación va dirigido a los miembros voluntarios con la finalidad de lograr un mejor desempeño dentro de la organización, como en sus metas individuales.

En cuanto al alcance espacial o geográfico el actual trabajo se realizó en la organización Voluntades Ayacucho, ubicado en el distrito de Ayacucho, perteneciente a la provincia de Huamanga en el departamento Ayacucho.

Esta investigación se efectuó en el año 2022.

El estudio fue de corte transversal, de tipo básica descriptivo - correlacional, diseño no experimental, para obtener resultados descriptivos se utilizó instrumentos de niveles de medición.

Limitaciones

- respecto a la evaluación por razones del distanciamiento social relacionados al COVID 19.
- Mínima información bibliográfica.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes

Antecedentes internacionales

Becerra et al (2021) Argentina en su estudio titulado: “Entrenamiento de voluntarios en Primera Ayuda Psicológica y estrategias de afrontamiento” El propósito de analizar el rendimiento de, personal de la Cruz Roja, Defensa Civil y Bomberos Voluntarios en un programa de simulación de PAP y la relación de dicho desempeño con indicadores de estrategias de afrontamiento, en una población de 198 voluntarios: 139 Bomberos voluntarios, 17 de Defensa civil y 42 de la Cruz Roja. Encontró que la edad tiene una ligera relación con el Afrontamiento dirigido a cambiar la situación (ACS), en la cual se obtuvo una $r_s = 0.172$; $p < 0.05$, lo cual revelaría que los mayores en edad intentan discernir en cómo cambiar el contexto respecto a los más jóvenes. En cuanto al tipo de institución, se observaron que los de Defensa Civil califican más alto, mientras que los Bomberos Voluntarios muestran bajos valores en las dimensiones.

Villareal et al (2020) Chile En su estudio titulado: “Bienestar psicológico y Generatividad en adultos mayores que practican el Voluntariado” tuvo como propósito estimar el nivel de Bienestar Psicológico y Generatividad (Erickson, 1970) en un grupo de adultos y adultos mayores que practican voluntariado. Donde aplicaron las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff, (Díaz, 2006) y de Generatividad de Loyola, EGL– A (Larraín, 2017) a una población de 65 adultos de entre 51 a 94 años. Se percibieron que los promedios de Bienestar Psicológico y Generatividad se encuentran dentro de los estándares saludables, indicando que los adultos mayores que ejercen el voluntariado presentan adecuados niveles de bienestar psicológico, y mejor capacidad para proteger y cuidar. Según ocupación o estado civil los indicadores de bienestar psicológico no evidencian diferencias. Estos datos aportan a concluir, que las acciones de generatividad, cuidado y protección que practican estos voluntarios podrían dar un sentido de inmunidad y contribuir al bienestar psicológico en estos

adultos, que son especialmente vulnerables a las pérdidas y duelo propios de su ciclo vital.

Azzollini et al (2018) En su estudio titulado: “Relación entre las estrategias de afrontamiento y la efectividad en Primera Ayuda Psicológica (PAP) en voluntarios”. El objetivo es evaluar si existe relación entre estrategias de afrontamiento y la efectividad en Primera Ayuda Psicológica. La población participante fue de 246 voluntarios Bomberos Voluntarios, Cruz Roja, Ejército y Defensa Civil. Metodología: “Se los evaluó mediante el Software Interactivo de Primera Ayuda Psicológica, y el Inventario de Valoración y Afrontamiento “Cano-Vindel & Miguel-Tobal, 1999”. Se halló una correlación entre la efectividad en la aplicación de la Primera Ayuda Psicológica con el afrontamiento evitativo ($r = -.20$, $p < .001$), la valoración de la situación como amenaza ($r = -.17$, $p < .001$) y como irrelevante ($r = -.18$, $p < .001$).

Ho H.-C (2017) Taiwan En su estudio titulado “Elderly volunteering and psychological well-being” fue diseñado para construir un modelo basado en el concepto de bienestar psicológico, con el fin de verificar la relación entre el voluntariado de ancianos taiwaneses y su bienestar psicológico. Los datos de la investigación se recopilaron a través de un cuestionario administrado a la población objetivo de este estudio, residentes mayores del condado de Pingtung de 65 años o más. Luego, los datos se probaron y verificaron mediante análisis factorial confirmatorio y modelado de ecuaciones estructurales. El modelo general mostró niveles más altos de bienestar psicológico para los ancianos que participaron en el trabajo voluntario que para los que no lo hicieron, lo que nuevamente confirmó la relación positiva entre el trabajo voluntario y el bienestar psicológico.

Antecedentes nacionales

Tenazoa (2019) Lima El estudio titulado “Bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento del cuerpo general de bomberos voluntarios del Perú-Lima Norte,2019” el objetivo principal es identificar la relación que hay entre el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento en una población integrados por bomberos voluntarios del Perú en Lima Norte. Fue de tipo

descriptivo-correlacional, de diseño no experimental y nivel básico, recolectaron los datos mediante la adaptación de Diaz (2006) de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés de Sandín y Chorot (2003). El estudio descriptivo señaló que hay una correlación significativa con el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento y autofocalización negativa. Desde otro punto de vista, existe otra correlación significativa y directa con el bienestar psicológico y los estilos de afrontamiento focalizado en el asertividad, búsqueda de apoyo social y reevaluación positiva. Finalmente, el bienestar psicológico se encuentra a un nivel elevado en el 31.7% mientras que el estilo de afrontamiento que predomina en la muestra es el estilo reevaluación positiva.

Trujillo (2017) Lima En su estudio titulado: “Regulación Emocional y Bienestar Psicológico en voluntarios de establecimientos hospitalarios de Lima”, es de tipo descriptivo correlacional, el objetivo fue analizar la relación que existe entre Regulación Emocional y Bienestar Psicológico, correspondientes a 3 diversos proyectos. La población fue de 100 voluntarios lo cuales participaron entre 18 a 63 años, se aplicó el Cuestionario de la Regulación Emocional, el cual fue adaptada para Perú ERQ-P (Gargurevich & Matos, 2010), y el Bienestar Psicológico de Ryff (Díaz et al., 2006) correspondientemente. El resultado que se encontró refleja relaciones negativas, significativas en las dimensiones de Relaciones Personales ($r = -.55$, $p < .01$), Autonomía ($r = -.55$, $p < .01$), Dominio del Entorno ($r = -.42$, $p < .01$), Propósito en la vida ($r = -.23$, $p < .01$) del Bienestar Psicológico. En tanto para la dimensión de Reevaluación Cognitiva de la variable de Regulación Emocional se halló solo una relación positiva y descriptiva con el propósito en la vida ($r = .17$, $p < .01$). Se concluyó que en los voluntarios la supresión de emociones se asocia a un bajo bienestar psicológico.

Vigo (2020) Lima En su estudio titulado “Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en voluntarios que trabajan con pacientes oncológicos” Se empleó el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE) adaptada por Crespo y Cruzado (1997) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) adaptada por Van Dierendonck (2004). La población

fue de 156 voluntarios que ayudan a pacientes oncológicos, las edades que participaron fueron entre 18 a 59 años. El estudio realizado fue tipo básica, diseño descriptivo correlacional. El resultado nos permitió hallar las diversas relaciones entre ambas variables que son el Bienestar Psicológico y Afrontamiento Activo ($Rho = .20, p < .01$). De la misma manera, se hallaron correlaciones inversas frágilmente descriptivas entre Bienestar Psicológico y Desentendimiento y Negación ($Rho = -.23^*, p < .05$). Se Concluye que los resultados del estudio reflejan una conexión entre las variables investigadas, y se ve un menor bienestar psicológico en voluntarios que laboran con pacientes oncológicos y puede orientar la intervención psicológica promoviendo las estrategias de afrontamiento que más lo favorezca.

Vergara (2019) Lima En su estudio titulado “Ansiedad y estrategias de afrontamiento en jóvenes de una universidad particular de Lima Metropolitana” fue un diseño empírico, estrategia asociativa correlacional y tiene como finalidad plantear la conexión entre ansiedad y estrategias de afrontamiento. La población utilizada fue de 101 universitarios y las edades participantes fueron 20 y 25 años. Los instrumentos que se utilizaron fue el Inventario de Ansiedad de Beck fue originado por el mismo Beck y Steer (1993) y adecuado al español por Robles, Varela, Jurado y Páez (2001) y la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE-28) fue planteada por Carver et al., (1989) y fue adecuada a Perú por Casuso (1996), para el resultado se aplicó la prueba de bondad de ajuste Kolmogorov-Smirnov a través de SPSS. Se concluyó que no existe relación entre ansiedad y estrategias de afrontamiento en los jóvenes participantes de una universidad particular de lima, ya que se consiguió una relación de 0,022, por el cual, es bajo dado ese motivo no existe una relación entre las variables de manera general.

Chipana & Rimachi (2021) Arequipa En su estudio titulado “afrontamiento al estrés y los niveles de resiliencia en los bomberos voluntarios pertenecientes a la VII Comandancia Departamental Arequipa en el contexto Covid19”, este presente estudio tiene como finalidad dar a conocer relación que existe entre ambas variables. La población participante fue de

84 bomberos entre varones y mujeres, con diversos grados de instrucción y las edades oscilan entre 25 a 66 años. Se manejó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento al Estrés COPE de Carver (1989) acondicionado gracias a Casuso (1996) el que permite dimensionar los estilos de afrontamiento y la Escala de Resiliencia ER (1993), establecida por de Wagnild y Young adecuada por Castilla et al. (2014) para poder evaluar los niveles de resiliencia de los voluntarios. El resultado manifiesta que hay relación significativa y directamente proporcional (DP) entre las estrategias de afrontamiento activo, desarrollo personal, reinterpretación positiva y distracción; mientras tanto se observa que con la resiliencia hay una relación inversamente proporcional (IP) entre la estrategia: búsqueda de soporte emocional y la resiliencia. Se concluyo que en la presente situación del Covid-19, se halló que hay una relación explicativa entre la estrategia: relación positiva y desarrollo personal con la resiliencia, siendo dicha relación (DP).

Antecedentes locales

Ruiz (2018) Ayacucho en su tesis nombrada Bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho 2018, se trazó el objetivo de generar información y conocer el grado de bienestar psicológico en participantes voluntarios. La muestra poblacional estuvo conformada por 56 voluntarios a quienes se les aplicó la Escala de Bienestar Psicológico adaptado por Casullo. El resultado mostró niveles promedios de bienestar psicológico en un 48.4 %. En la dimensión Aceptación/Control, el 46,4 % presenta niveles altos de bienestar psicológico, en nivel alto. El 69,6 % presenta niveles bajos de bienestar psicológico en la dimensión de Autonomía. El 39,3 % presenta niveles altos de bienestar psicológico para la dimensión de Vínculos. El 57,1 % presenta niveles altos de bienestar psicológico para la dimensión de Proyectos. Se concluyó que existe una correspondencia directamente proporcional entre el ser voluntario y el bienestar psicológico.

3.2. Bases teóricas

Bienestar psicológico

El bienestar psicológico se trata de vidas que van bien. Es la combinación de sentirse bien y funcionar eficazmente. El bienestar sostenible no requiere que las personas se sientan bien todo el tiempo; la experiencia de emociones dolorosas (p. ej., decepción, fracaso, pena) es una parte normal de la vida, y ser capaz de manejar estas emociones negativas o dolorosas es esencial para el bienestar a largo plazo. Sin embargo, el bienestar psicológico se ve comprometido cuando las emociones negativas son extremas o muy duraderas e interfieren con la capacidad de una persona para funcionar en su vida diaria.

El concepto de sentirse bien incorpora no solo las emociones positivas de felicidad y satisfacción, sino también emociones como interés, compromiso, confianza y afecto. El concepto de funcionar de manera efectiva (en un sentido psicológico) implica el desarrollo del potencial de uno, tener algún control sobre la propia vida, tener un sentido de propósito (por ejemplo, trabajar hacia metas valiosas) y experimentar relaciones positivas.

Concepto de Bienestar Psicológico

El bienestar psicológico se puede definir como el manejo de los desafíos existenciales de la vida (por ejemplo perseguir metas significativas, desarrollarse como persona y establecer relaciones de calidad con otras personas). Keyes, Shmotkin, & Ryff (2002) y los estudios sobre el bienestar psicológico tienen una larga historia que se basa en el estudio de Bradburn (1969) que tuvo como objetivo investigar el impacto de los cambios sociales como el nivel de educación, empleo y urbanización en la vida de un individuo situación de vida como ciudadano y en su bienestar psicológico.

Roothman, Kirsten y Wissing (2003) afirmaron que el bienestar psicológico se puede conceptualizar en términos emocionales, procesos físicos, cognitivos, espirituales, personales y sociales. El bienestar psicológico proporciona información sobre cómo uno se ve a sí mismo y las características de su vida. Bienestar psicológico significa tener una vida

hermosa y hacer cosas significativas en la vida en lugar de percibirse a sí mismo como bueno Ryff, Magee, Kling y Wing (1999).

Keyes et al. (2002) han definido el bienestar psicológico como tener percepciones positivas sobre uno mismo, tener buenos sentimientos sobre sí mismo, incluso consciente de sus propias limitaciones, desarrollar y mantener relaciones sociales de confianza, dando forma al entorno de manera que satisfaga las necesidades y los deseos personales, actuando o comportándose autónomamente sin depender de nadie más, intentando encontrar sentido a la vida y teniendo propósitos en la vida, siendo consciente de los límites del potencial personal y haciendo un esfuerzo para hacer crecer este potencial y capacidades.

Waterman A. (1993) afirmó que el bienestar psicológico es hacer un esfuerzo contra la vida para proporcionar el desarrollo individual. Sobre el Por otro lado, Akin (2009) afirmó que el uso de constructos operativos sería más útil para definir el constructor de bienestar psicológico en lugar de hacer una definición clara.

Se relacionó con el bienestar psicológico. Como resultado, introdujo el modelo de seis dimensiones del bienestar psicológico (Autoaceptación, relaciones positivas con los demás, autonomía, dominio ambiental, propósito en la vida y desarrollo personal). La autoaceptación, que es una de las dimensiones del modelo de bienestar psicológico de Ryff, significa tener una actitud positiva actitud hacia uno mismo que incluye buenas y malas cualidades y tener sentimientos positivos sobre el pasado. Positivo las relaciones con los demás incluyen tener relaciones buenas y de confianza con los demás y sentir empatía, amor y confianza. El concepto de autonomía significa regular comportamientos actuando de cierta manera resistiendo a la presión social. El dominio ambiental refleja manejar el medio ambiente, tener un sentido de competencia y dominio. El propósito en la vida es tener metas en la vida y perspectiva que le da sentido a la vida. El crecimiento personal que es un concepto cercano a autorrealización significa tener un sentido de realización potencial (Ryff, 1989a).

Desde este punto de vista, la psicología el bienestar es un concepto amplio que se basa en teorías empíricas. Ryff (1989b) también ha basado el concepto de bienestar psicológico en la construcción de 'eudemonia' de Aristóteles. Ryff y Singer (2008) afirmó que en estudios previos el concepto de eudemonia de Aristóteles ha sido traducido como felicidad, pero esta traducción es inadecuada para explicar el concepto de eudemonia. Además, remarcaron que la eudemonia es la más alta puntos de todos los bienes alcanzables por la actividad humana en lugar de la felicidad. En la teoría de Ryff (1995), se enfatiza la importancia de tomar conciencia del potencial individual y hacer funcional ese potencial para alcanzar la autorrealización.

En este sentido de empoderamiento del ser humano es importante. Las características que el poder del individuo puede traer consigo bienestar psicológico. Porque el bienestar psicológico requiere que el individuo desarrolle su potencial para poder hasta el pleno funcionamiento (Ryff, 1989a).

Cuando se examina la literatura, varios estudios sobre la relación entre el bienestar psicológico y diferentes variables como el apoyo social, satisfacción con la vida, emociones positivas y negativas, satisfacción familiar, personalidad, experiencias de vida temprana, bajo neuroticismo, nivel de educación, edad, escrupulosidad y extroversión, salud física, afecto, autoeficacia, optimismo, y habilidades sociales, se han llevado a cabo. Basado en el estudio de Ryff (1989a)

La autoaceptación incondicional es un concepto desarrollado por Ellis (1977, p. 101) como solución a los problemas de individuos relacionados con la autoevaluación y la autoestima y puede definirse como aceptarse a sí mismo como un todo y en una manera incondicional actuando de manera competente e inteligente y sin preocuparse por la aprobación de los demás. Se produce la aceptación cuando una persona se considera a sí misma y a los demás como una persona falible. Además, las condiciones de vida se aceptan como ellos existen. Las personas cuya autoaceptación es mayor reconocen que el mundo es complejo y que los eventos a menudo son fuera

del control personal. Sin embargo, esto no significa que la aceptación sea darse por vencido. Esta filosofía de aceptación significa reconociendo que todo lo que existe existe pero no tiene que existir para siempre (Dryden, David, & Ellis, 2010). La autoaceptación se refiere a la satisfacción del individuo consigo mismo y se considera necesaria para el buen desarrollo de salud mental (Rogers, 1951; Scott, 1968). La autoaceptación requiere una conciencia realista y subjetiva de las propias fortalezas y debilidades. La autoaceptación hace que el individuo sienta que él/ella es un 'valor único' (English & English, 1958; Jersild, 1960). La autoaceptación incondicional implica aceptarse a uno mismo sin preocuparse por el amor, el respeto y la aprobación de los demás (Hill, Hall, Appleton y Kozub, 2008). Se puede mencionar una aceptación incondicional, incluso si el individuo acepta a sí mismo incluso cuando se está comportando de manera incorrecta o sin éxito.

Dimensiones de Bienestar psicológico

Según Casullo et al (2002), define las siguientes dimensiones para la evaluación de Bienestar psicológico

Aceptación / Control: Puede aceptar los múltiples aspectos de si mismo incluyendo los buenos y de los malos. Se siente bien acerca del pasado. Tiene una sensación de control y de autocompetencia. Puede crear o manipular contextos para adecuarlo a sus propias necesidades e intereses.

Vínculos: Es cálido. Confía en los demás. Puede establecer buenos vínculos. Tiene capacidad empatía y afectiva.

Autonomía: Puede tomar decisiones de modo independiente. Es asertivo. Confía en su propio juicio.

Proyectos: Tiene metas y proyectos en la vida. Considera que la vida tiene significado. Tiene valores que hacen que la que la vida tenga sentido.

Estrés y agotamiento

Akintola et al. (2013) definieron el estrés como el proceso que ocurre cuando las personas encuentran mismos incapaces de lidiar con los

factores estresantes que enfrentan. Es un estado de tensión sentido en presencia de una tarea que se percibe como un desafío para la seguridad o la autoestima.

El estrés ocurre cuando se percibe una discrepancia entre las demandas ambientales y la capacidad de uno para satisfacer esas demandas. El estrés tiene causas y efectos tanto psicológicas como fisiológicas.

Kang'ethe (2010a) indicó que los seres humanos están naturalmente dotados de afrontamiento capacidades y recursos, pero ese estrés por lo general resulta cuando estas capacidades son sobrecargado Mencionó que cuando nuestro cuerpo experimenta estrés, hay una oleada de adrenalina, aumento de la tensión muscular, aceleración del ritmo cardíaco y aumento de la presión arterial. Si nuestro cuerpo experimenta estrés a diario, el cuerpo pronto sufrirá y la angustia será experimentado. En efecto, el estrés controlado puede contribuir al crecimiento y desarrollo personal; sin embargo, el estrés excesivo generalmente es dañino. La forma en que reaccionamos al estrés depende de si nos vemos a nosotros mismos en control de la situación o abrumados por ella, lo que conduce a agotamiento

Lee, Li, Jiraphongsa y Rotheram-Bonus (2010) describieron el término "burnout" como no un evento, sino un proceso en el que las tensiones y ansiedades cotidianas que no se abordan gradualmente socavar la salud mental y física de los cuidadores, de modo que eventualmente el cuidado y las relaciones personales sufren. Según Kang'ethe (2010a, p.548) el burnout es un "síndrome de agotamiento emocional, despersonalización y reducción de la realización personal que puede ocurren entre individuos que trabajan con personas enfermas". Mencionó que el agotamiento es un estado de agotamiento emocional y físico caracterizado por la falta de preocupación por el trabajo, baja confianza de los demás, pérdida de cariño y autodesprecio. Cox, Pakenham y Cole (2010) señalaron que los cuidadores a veces sufren de agotamiento emocional, que ocurre cuando una persona se involucra demasiado emocionalmente y se esfuerza demasiado para cumplir con el trabajo demandas relacionadas. Explicaron además que la despersonalización se caracteriza por sentimientos

negativos, actitudes y comportamientos distantes e incluso inhumanos hacia los destinatarios de los servicios. En algunos casos, los cuidadores pueden haber experimentado bajos logros personales como resultado de estrés.

La reducción de la realización personal implica una percepción negativa del propio trabajo que puede conducir a sentimientos de inadecuación y fracaso y eso conduce al estrés y al agotamiento. Sin embargo, en su estudio sobre la prueba de un modelo de demanda-recursos con voluntarios, los autores han encontrado que el agotamiento emocional es una preocupación para estos voluntarios con respecto a posibles resultados de salud mental, pero esa despersonalización no ha ocurrido. Más bien, se encontró que la sensación de logro es más potente como mecanismo para vincular entre demanda, recursos y satisfacción intrínseca (Cox et al., 2010). Por lo tanto, los voluntarios deben modificar sus responsabilidades y actividades sociales para adaptarse al rol de cuidador. Por lo tanto, es importante comprender los diferentes métodos que adoptan los voluntarios para hacer frente a sus desafíos psicosociales. La discusión a continuación ahora intentará enfocarse en los mecanismos de afrontamiento de los voluntarios.

Afrontamiento

Kang'ethe (2010a) indicó que, en circunstancias normales y naturales, el afrontamiento constituye las acciones que toman los individuos y los animales cuando se enfrentan a eventos estresantes para disminuir la amenaza para ellos. El cuidado por COVID-19 y labores de impacto social se lleva a cabo en un entorno estresante, donde hay poco control sobre muchos de los factores estresantes que afectan el bienestar de los cuidadores y voluntarios. En consecuencia, los cuidadores requieren ciertas habilidades que les permitan tomar el control de sus vidas y cuidar de sí mismos. Por lo tanto, las personas necesitan comprender sus ciclos de estrés y cómo controlar sus respuestas al estrés. Por lo tanto, el reconocimiento de los problemas actuales experimentados por los voluntarios en un contexto de pandemia, al mismo tiempo que aceptan la

responsabilidad de manejar sus niveles de estrés, promoverá el afrontamiento en ambientes estresantes

Definición de afrontamiento

Lazarus (1991, p. 112) define el afrontamiento como “el continuo cambio cognitivo y esfuerzos conductuales utilizados para gestionar demandas internas o externas específicas que se consideran como estar más allá de los recursos de una persona”. Para que un individuo continúe funcionando en una forma adaptativa, debe aprender a lidiar con el estrés. Describe además las estrategias de afrontamiento como intentos o esfuerzos intencionales para resolver un problema sin los requisitos de alcanzar un acuerdo inmediato.

Mecanismos de afrontamiento

Thoits (2011) definió los mecanismos de afrontamiento como los métodos que emplean los individuos para poder hacer frente con el menor o mayor estrés, trauma, dolor y cambios naturales que experimentan en la vida. Algunas de estas estrategias son inconscientes, otras son habilidades dominadas conscientemente para reducir el estrés, mientras que otros son patrones de comportamiento aprendidos que se utilizan para hacer frente a la situación. Las personas no siempre son capaces de hacer frente a las dificultades que enfrentan, ya que no todos los mecanismos de afrontamiento son igualmente efectivos. Indicó además que existen mecanismos de afrontamiento tanto negativos como positivos. Por lo tanto, muchas personas usan mecanismos de afrontamiento que las benefician de manera positiva mientras otros eligen mecanismos que en realidad pueden aumentar el estrés debido a la falta de exploración y evaluar las principales causas de su estrés. Los investigadores (Lazarus y Folkman, 1984) identificaron 2 respuestas de afrontamiento: afrontamiento centrado en el problema y centrado en la emoción.

Centrado en el problema: El afrontamiento se conoce como afrontamiento confrontativo. Esta estrategia es utilizada por el individuo para identificar factores causales de una ocurrencia, y luego idear medios y formas de

tratar con estos de manera efectiva. Esta forma de afrontamiento está dirigida a un objetivo y se centra en definir el problema y generando alternativas de solución.

El afrontamiento centrado en la emoción: Es la evitación de un problema que puede usarse para mantener la esperanza y optimismo, pero también puede usarse para negar tanto los hechos como las implicaciones de la verdad. Eso se usa generalmente cuando las personas creen que no pueden cambiar una situación estresante (Lázaro y Folkman, 1984). Akintola et al. (2013) ha encontrado que, inicialmente, el voluntariado Los cuidadores tienden a utilizar estrategias de afrontamiento centradas en las emociones, como es la negación, la ira y la impaciencia, lo que les genera un estrés considerable ya que no resuelve su problema. Cuando decidieron ajustarse y considerar la situación como un desafío que los necesita para desarrollar otras estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, emplean una estrategia de afrontamiento centrada en el problema que les ayuda a ser competentes. Antes de discutir las diferentes formas en que los cuidadores hacen frente a sus desafíos psicosociales, dos modelos a considerar son: el Modelo transaccional de estrés y afrontamiento y la teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas, que serán discutidos para entender cómo los cuidadores voluntarios hacen frente a sus desafíos.

MODELOS DE AFRONTAMIENTO

Hay muchos modelos de afrontamiento utilizados por los teóricos que pueden examinarse para evaluar el proceso de hacer frente al estrés, proporcionando información sobre las formas en que los individuos hacen frente con sus desafíos cotidianos. El modelo transaccional de estrés y afrontamiento y la teoría de las emociones positivas se discuten a continuación.

El modelo transaccional de estrés y el afrontamiento

El modelo transaccional de estrés y la teoría de afrontamiento, desarrollado por Lazarus y Folkman (1984), constituye el amplio marco teórico de este estudio. Para entender las estrategias de afrontamiento que utilizan los

voluntarios en su trabajo diario, se debe considerar la El trabajo de cuidado como una transacción entre el cuidador y el paciente. Según la teoría del Modelo Transaccional de estrés y afrontamiento, el paciente y el cuidador se involucran con entre sí en un nivel transaccional de toma y daca, que debería equilibrarse al final del proceso de cuidado. Además, la teoría investiga cómo reaccionan los cuidadores voluntarios ante un problema y qué estrategias de afrontamiento que necesitan desarrollar para hacer frente a la situación. Estrés psicológico es visto como una relación particular entre la persona y el ambiente que es considerada por la persona como algo que escapa a su control y perturba su bienestar. ser (Uren & Graham, 2013). Dichos juicios están determinados por la percepción ambiental demandas y recursos personales, que pueden cambiar con el tiempo debido a la eficacia de afrontamiento o mejora de las capacidades personales. Lazarus y Folkman (1984) demuestran que la cognición evaluación y afrontamiento, como las acciones que toman los individuos cuando se enfrentan a eventos estresantes en Para disminuir la amenaza para ellos, son importantes mediadores de estrés persona-ambiente. actas. La valoración cognitiva es la interpretación personal de una situación; es la manera en el que un individuo ve una situación, que a su vez se puede subdividir en dos componentes a saber, evaluación primaria y secundaria. Lazarus y Folkman (1984, p.186) explican que la valoración primaria se refiere al juicio sobre la importancia de un evento como estresante o amenazante. implica al individuo evaluando si la situación puede causar daño o no. En esta etapa, el voluntario los cuidadores evalúan sus capacidades, apoyo social y otros recursos para enfrentar los desafíos y restablecer el equilibrio entre ellos y el medio ambiente. Por lo tanto, cuando frente a los desafíos psicosociales asociados con el trabajo de cuidado, los cuidadores voluntarios evaluar el impacto potencial en sus vidas. Durante este proceso, los cuidadores voluntarios juzgan la importancia del evento como estresante, positivo, manejable o desafiante. Si esto es reconocido que los estresores no implican ningún peligro, se detendrá el proceso de afrontamiento. En el caso de que se perciba un peligro o una amenaza, el individuo pasa entonces al proceso de valoración secundaria. La

evaluación secundaria es una evaluación de los recursos y opciones de afrontamiento de los individuos que están disponibles para hacer frente a la amenaza, o peligro percibido, así como las limitaciones y consecuencias del uso de esos recursos. Una evaluación secundaria ayuda a los cuidadores voluntarios en términos de lo que se puede hacer sobre la situación y qué mecanismos de afrontamiento están disponibles para cambiar la situación de una experiencia estresante a una con un resultado positivo. Lázaro y Folkman (1984) también encontró que los estresores a menudo van más allá de las demandas hechas por el entorno interno y externo del cuidado. Una experiencia estresante es percibida como un complejo y dinámico sistema de transacciones entre el cuidador voluntario y el ambiente. Los cuidadores voluntarios median en estas transacciones porque evalúan los estresores según su acceso a los recursos psicológicos y sociales a su disposición, en función de diferentes aspectos, como la formación adecuada y el apoyo continuo. Los procesos de afrontamiento se inician en respuesta a las demandas evaluadas de la situación específica, que incluyen acciones, cambio de pensamiento, redefinición de la situación, cualquier otra solución subjetiva o cualquier otra cosa que se considere apropiada después de la primaria y la valoración secundaria. Uren y Graham (2013) reconocieron que el afrontamiento centrado en la emoción se utiliza en situaciones en las que no se puede hacer nada y en situaciones que tienen que ser aceptadas para regular la angustia. También se experimentan emociones positivas como la felicidad, el alivio o el orgullo sólo cuando la situación se resuelve de manera efectiva. Las emociones positivas han recibido poca atención en la investigación empírica, mientras que la emoción negativa es el centro de atención debido a su impacto psicológico y la necesidad de encontrar soluciones y remedios para esos problemas. El ampliar y construir la teoría de las emociones positivas discutida a continuación destacará la importancia de emociones positivas utilizadas por los cuidadores voluntarios para hacer frente a los factores estresantes y mejorar su bienestar.

La teoría Ampliar y Construir de las emociones positivas

Johnson, Waugh y Fredrickson (2010) indicaron que la hipótesis ampliada,

parte de La teoría ampliar y construir de Frederickson propone que las emociones positivas conducen a un mayor estado cognitivos. Informaron que dicha teoría describe una forma y función de un grupo de emociones positivas como la alegría, el interés, la alegría y el amor. Las emociones positivas pueden facilitar el desarrollo de habilidades, redes, recursos y capacidades que, a su vez, promover el bienestar y la realización. Según Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels & Conway (2009) la teoría también sugiere que las emociones positivas amplían la conciencia y también desarrollar cambios que puedan funcionar para construir recursos duraderos. Destacan aún más la señalar que a diferencia de las emociones negativas que limitan la atención, la cognición y la fisiología hacia hacer frente a una amenaza o problema inmediato, “las emociones positivas producen nuevas y amplias pensamientos y acciones variados que generalmente no son críticos para la seguridad inmediata de uno, bueno ser o supervivencia” (Cohn et al., 2009, p.61).

Los recursos personales funcionan entonces como reservas que los cuidadores pueden utilizar más adelante para mejorar las posibilidades de afrontamiento exitoso y supervivencia. La mentalidad ampliada que surge de estas emociones positivas se contrasta con las emociones negativas, que provocan estrecho, conductas inmediatas orientadas a la supervivencia. Por ejemplo, Cohn et al. (2009, p.66) indican que “La emoción negativa de la ansiedad conduce a la respuesta específica de lucha o huida de forma inmediata o supervivencia mientras que el miedo lleva a escapar o evitar la situación inmediata”. Ellos más mencionan que las emociones negativas experimentadas durante situaciones que amenazan la vida reducen un pensamientos y acciones del individuo, mientras que las emociones positivas presentan nuevas posibilidades, proporcionando al individuo una gama más amplia de pensamientos y acciones entre los que elegir.

Garland, Fredrickson, Kring, Johnson, Meyer y Penn (2010) informaron en su estudio que los cuidadores que experimentan emociones positivas exhiben un alto nivel de creatividad y percepción. Estos cuidadores que usan emociones positivas pueden desarrollar un recurso a largo plazo

como resiliencia psicológica, que florece tanto en el presente como en el futuro. Emociones positivas puede contrarrestar las emociones negativas persistentes de los cuidadores porque ponen lo negativo de las emociones en una perspectiva más amplia. Si los cuidadores pueden cultivar estas emociones positivas, pueden usarlos para ayudar a sobrellevar las emociones negativas que experimentan durante su trabajo.

Garland et al. (2010) explican que debido a que los cuidadores suelen experimentar estrés, emociones pueden ayudarlos a lidiar con lo que está ocurriendo y avanzar y alejarse de la situación negativa. Los efectos de ampliación de las emociones positivas también pueden aumentar la probabilidad de encontrar algo bueno en eventos futuros. Se ha informado que es altamente resistente, los cuidadores son los que experimentan más emociones positivas que negativas incluso frente a eventos de estrés.

Cohn et al. (2009, p.362) identifican “la resiliencia del ego como un rasgo de personalidad bastante estable que refleja la capacidad de un individuo para adaptarse a entornos cambiantes”. Además, examinar la relación entre las emociones positivas y un cambio en la resiliencia del ego en sus estudios. Encuentran que, ante un estresor, los cuidadores con alta resiliencia del ego experimentan más emociones positivas que sus compañeros menos resistentes. Afirman además que, aunque las emociones positivas y la resiliencia del ego están interrelacionadas de múltiples maneras, la resiliencia del ego proporciona beneficios tanto en situaciones negativas como positivas.

Akintola (2010b) mencionó que, aunque muchos cuidadores reportan sufrir estrés y burnout, también hay quienes experimentan alegría y realización. por ejemplo, hay cuidadores voluntarios que continúan con el trabajo voluntario porque es socialmente satisfactorio ellos. Los voluntarios también informaron que el voluntariado les brinda la oportunidad de conocer a otros y por lo tanto desarrollar amistades; saber que tienen un valor agregado en la vida de alguien llena con resplandor de satisfacción interna y alegría (Akintola, 2010b). Sauter (2010) indican que los estudios suelen distinguir entre emociones negativas como el disgusto, la tristeza, la

ira y el miedo: por el contrario, la mayoría de las investigaciones utilizan sólo una categoría de efecto positivo, "felicidad", que se supone que abarca todos los estados emocionales positivos. Por lo tanto, La teoría de ampliación y construcción de las emociones positivas enfatiza la opinión de que los individuos que experimentan emociones positivas como el disfrute, la felicidad, la alegría y el interés, amplían su conciencia y fomentan pensamientos y acciones diferentes y exploratorios.

Garland et al. (2010) identificaron el afrontamiento centrado en el significado como una de las estrategias que se utilizan por los cuidadores para hacer frente a sus desafíos. Definieron esta forma de afrontamiento como una estrategia en que una persona recurre a sus creencias, valores y metas existenciales para motivar y mantener el afrontamiento y el bienestar durante los momentos difíciles. Informaron además que positivos han sido las emociones han sido identificadas como componentes importantes en el vínculo entre religión y salud. Agregaron que el aspecto que hace que la religión sea beneficiosa para las personas es el hecho de que se basan en la creencia de un mayor significado en la vida. Las personas son capaces de encontrar significado en cualquier cosa, por ejemplo, a través del voluntariado. Entienden y aceptan el hecho de que tratar con otros por interés genuino y amor da resultados positivos (Garland et al., 2010).

Jimenez, Niles y Park (2010) en su estudio han informado que niveles más altos de disposición la atención plena se asoció con niveles más altos de emociones positivas, regulaciones del estado de ánimo expectativas y autoaceptación. Esto indica que algunos cuidadores pueden entender y utilizar los beneficios de las emociones positivas para su propio beneficio. Cuidadores con alta resiliencia se dice que se "recuperan" de las experiencias estresantes de manera rápida y eficiente. La Asociación entre la resiliencia y las emociones positivas se apoya en la red de correlatos de resiliencia descubierta a través de una variedad de estudios de autoinforme, observacionales y longitudinales. Esta evidencia convergente sugiere que los cuidadores voluntarios resilientes tienen sentimientos optimistas, enfoques energéticos de la vida. Son curiosos y abiertos a

nuevas experiencias y están caracterizado por una alta emocionalidad positiva (Johnson et al., 2010). Agregaron además que los cuidadores resilientes no cultivan emociones positivas solo para ellos mismos; Ellos son también hábiles para provocar emociones positivas en los demás. Por ejemplo, son cuidadores temprano en la vida y convertirse en compañeros más tarde, y esto crea un contexto social de apoyo que facilita albardilla.

Dimensiones de afrontamiento

“El proceso de afrontamiento se puede llevar a cabo por medio de dos tipos de afrontamiento: uno denominado afrontamiento activo, y otro denominado afrontamiento pasivo. El primero se refiere a aquellos esfuerzos realizados para hacer frente al problema de forma directa, y comprende actividades dirigidas a la modificación o minimización del impacto de la situación crítica, a la regulación de la emoción y a la interpretación positiva o búsqueda de un significado del suceso, a fin de valorarlo de tal manera que resulte menos desagradable. Entre tanto, el afrontamiento pasivo se refiere a las formas de evitación o escape ante la situación que se está presentando e implica falta de compromiso con la situación problemática” Lazarus y Folkman (1986).

3.3. Identificación de variables

Variable dependiente

Bienestar Psicológico

- ⇒ Aceptación / Control
- ⇒ Autonomía
- ⇒ Vínculos
- ⇒ Proyectos

Variable independiente

Afrontamiento al estrés

- ⇒ Afrontamiento Pasivo
- ⇒ Afrontamiento Activo

IV. METODOLOGÍA

4.1. Tipo y nivel de investigación

Esta investigación fue de tipo básica, según Rodríguez (2011), que señala como objetivo a través de un análisis sin un fin práctico, la concepción de nuevos datos científicos.

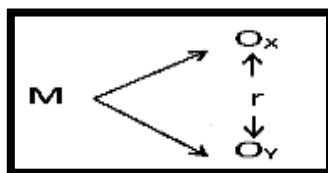
El nivel de investigación según Parra (2019), será correlacional, pues indica que las investigaciones correlacionales tienen como fin medir las relaciones de causalidad entre las variables.

Según Cabezas, Andrade y Torres (2018), fue de corte transversal: los autores sugieren que, a través de la recaudación de datos en un tiempo delimitado, se pueda referir la relación de las variables, considerando los sucesos en un tiempo determinado.

4.2. Diseño de investigación

En el presente estudio no hay una manipulación en cuanto a la investigación, pues su finalidad es observar el comportamiento de las variables en su ambiente natural. Así mismo es de diseño no experimental, descriptivo correlacional como mencionan Cabezas, Andrade y Torres (2018),

Siendo la gráfica siguiente, su representación:



Donde:

M = Muestra de estudio (Miembros voluntarios).

Ox = Variable (Afrontamiento al estrés)

Oy = Variable (Bienestar psicológico)

r = Relación entre ambas variables

4.3. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	items	Escala de medición
Bienestar Psicológico	El bienestar psicológico se puede definir como el manejo de los desafíos existenciales de la vida (por ejemplo, perseguir metas significativas, desarrollarse como persona y establecer relaciones de calidad con otras personas)	<p>Si la puntuación es inferior al percentil 25: indica un nivel bajo en el bienestar psicológico, sin un compromiso muy grande en las dimensiones evaluadas.</p> <p>Si la puntuación corresponde al percentil 50: indica un bienestar promedio señalando que el sujeto se siente satisfecho con su vida, en términos generales.</p> <p>Si la puntuación corresponde al percentil 75 al 95: indican un alto nivel de bienestar señalando que el sujeto se siente muy satisfecho con su vida, considerándola globalmente.</p>	Aceptación/Control	Creatividad Adaptabilidad	2, 11 y 13	Escala Ordinal
			Autonomía	Toma de decisiones asertivas. Independencia Confianza en su propio juicio	4, 9 y 12	
			Vínculos	Establece vínculos positivos. Calidez Confianza Empatía	5, 7 y 8	
			Proyectos	Metas y proyectos que se propone. Comprende que la vida tiene sentido. Asume valores que la dotan de sentido.	1,3, 6 y 10	

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	items	Escala de medición
Afrontamiento al estrés	Se define el afrontamiento como “el continuo cambio cognitivo y esfuerzos conductuales utilizados para gestionar demandas internas o externas específicas que se consideran como estar más allá de los recursos de una persona”	Para la puntuación del inventario se identifican los ítems según cada dimensión, luego se realiza la sumatoria de cada ítem con su respectiva puntuación y una sumatoria final de todos los ítems ya clasificados definiendo así el estilo de afrontamiento del sujeto (Rosales y Fuenmayor, 2014)	Afrontamiento Pasivo	Renuncia Autodistracción Negación religión Uso de sustancias Autoculpa Descarga emocional	6;16;1;19;3;8 ;22;27;4;11;1 3;26;9; 21	Ordinal
			Afrontamiento Activo	Activo Planeamiento Reformulación Positiva Humor Aceptación Apoyo emocional Apoyo instrumental	2;7;14;25;12;17 ; 18;28;20;24;5;1 5;10;23	

4.4. Hipótesis general y específicas

Hipótesis general

Existe una relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022

Hipótesis específicas

- ⇒ Existe una relación de la dimensión de Aceptación/control del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022
- ⇒ Existe una relación de la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022
- ⇒ Existe una relación de la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022
- ⇒ Existe una relación de la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022

4.5. Población – Muestra

Población

Según Sánchez, Reyes y Mejía (2018) Hacen referencia que la población es un grupo establecido que poseen una característica en común.

En este sentido, la población estuvo compuesta por los integrantes mayores de edad en la organización Voluntades Ayacucho; los que suman una totalidad de 75 miembros aproximadamente.

Muestra

Considera al grupo representativo de una determinada población (Sánchez, Reyes y Mejía, 2018).

En cuanto, a la muestra fue constituida por la totalidad de la población es

decir 75 integrantes mayores de edad de la organización Voluntades Ayacucho – 2022.

Criterios de inclusión

- Integrante mayor de edad de la organización Voluntades Ayacucho.
- Participante activo de la organización Voluntades Ayacucho.

Criterios de exclusión

- Integrante menor de edad de la organización Voluntades Ayacucho.
- Participante inactivo.

Muestreo

El tipo de muestreo es no probabilístico intencional, pues los participantes fueron seleccionados en función a los criterios de inclusión.

4.6. Técnica e instrumentos: validación y confiabilidad

Para el presente estudio se utilizó dos escalas que determinaron la variable bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés.

Escala para evaluar el bienestar psicológico: Esta encuesta tuvo por propósito medir el bienestar psicológico en los voluntarios de la organización VOLUNTADES AYACUCHO; teniendo una cifra de 13 ítems estructurados en función de sus dimensiones: Aceptación/Control, Autonomía, Vínculos y Proyectos.

Ficha técnica del instrumento

Escala BIEPS-A Evaluación del Bienestar Psicológico de Adultos en Iberoamérica, de María Martina Casullo y colaboradores. Editorial: Paidós.

Nombre	: Escala de Bienestar Psicológico
Autores	: María Casullo y colaboradores
Objeto de estudio	: Evalúa los niveles de bienestar psicológico

Procedencia	: Argentina
Año	: 2002
Administración	: 18 años en adelante
Duración	: 10 minutos aproximadamente
Tipificación	: Diversas muestras en varones y mujeres
Dimensiones	: Aceptación / Control, Autonomía, Vinculos, Proyectos
Escala Valorativa	: En desacuerdo, Ni acuerdo ni en desacuerdo, De acuerdo. La escala tiene todos sus ítems directos, obteniéndose una puntuación total a partir de la suma de las puntuaciones asignadas a cada ítem. No admite respuestas en blanco. La puntuación global directa se transforma a un nivel percentilar. 37 a 39 Alto, 34 a 36 medio, 28 a 33 bajo
Validéz	: La escala cuenta con validez de constructo y validez concurrente, donde los coeficientes de correlación fueron significativos al $p < 0.01$ y al realizar el análisis factorial se obtuvo cuatro factores que explicaron el 59.29% de la varianza
Confiabilidad	: cuanto a la confiabilidad, se demostró que el instrumento es confiable, la escala cuenta con confiabilidad de estabilidad, obteniéndose un nivel alto y significativo; 0.729 y confiabilidad de consistencia interna alta, donde el valor del alfa de Cronbach fue de 0.710.

Escala para evaluar el Afrontamiento al Estrés: Este instrumento tiene como proposito medir el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización VOLUNTADES AYACUCHO; teniendo una cifra de 28 ítems

estructurados en función de dos dimensiones: el afrontamiento activo y afrontamiento pasivo.

Ficha técnica del instrumento

Nombre original	: Brief COPE
Nombre adaptado	: COPE 28
Autores	: Carver, Scheier y Weintraub
Objeto de estudio	: Evalúa estrategias de afrontamiento ante el estrés.
Procedencia	:
Año	: 1997
Duración	: 10 minutos aproximadamente
Tipificación	: Diversas muestras de varones y mujeres
Dimensiones	: Aceptación / Control, Autonomía, Vínculos, Proyectos
Validéz	: la validez del contenido demuestra que los valores de P de la prueba binomial son $p < 0.05$, por ende, determina que el grado de acuerdo entre los jueces es estadísticamente significativo.

Confiabilidad: cuanto a la confiabilidad, se demostró que el instrumento es confiable, la escala cuenta con confiabilidad de estabilidad, obteniéndose un nivel alto y significativo; 0.729 y confiabilidad de consistencia interna alta, donde el valor del alfa de Cronbach fue de 0.710.

4.7. Recolección de datos

Después de la exhibición de algunos documentos establecidos por la organización Voluntades Ayacucho, se procedió con la indagación para la recolección de información, después de haber logrado la autorización

solicitada para consumir dicha exploración.

Se manipuló la técnica de la encuesta; según manifiesta Sánchez, Reyes y Mejía (2018), lo establecen como el medio de conseguir evidencias a través de un instrumento que recolectara datos compuestos de reactivos para poder lograr la información de la muestra del grupo de estudio.

4.8. Técnica de análisis e interpretación de datos

Seguidamente al uso de los instrumentos para la recolección de información de ambas variables. El que investiga posee un conjunto de información, luego procederá a establecer investigaciones siendo la finalidad el vaciado de base de datos, y así poder obtener las conclusiones certeras para confirmar o negar cada hipótesis que llevó a realizar el estudio. Esta investigación permitió establecer su análisis teniendo en cuenta los siguientes pasos:

En el primero encontramos la codificación, aquí los instrumentos fueron elegidos, seguidamente se asignaron una numeración a cada voluntario.

En el segundo tenemos la calificación, aquí se ve el puntaje para poder medir el valor de cada instrumento que se manejó con las mismas instrucciones establecidas por el autor, cuyas pautas se evidencian en la matriz de dichas escalas.

En la tercera esta la tabulación de datos, se recaudó datos y se trabajó acorde a una data en el que se encontraron los códigos de cada voluntario participante; se pudo calificar a través de un estadígrafo que estableció diversos accesos y señala las características de la distribución de datos, se usó la media aritmética y desviación estándar, debido a que funcionan como un patrón definido.

En el cuarto esta la Interpretación de los resultados Inmediatamente después de obtener la tabulación de los datos, se representará mediante gráficos, tablas y figuras, siendo después interpretados debajo de cada grafico de acuerdo a la variable.

Asimismo, se realizó la obtención de la correlación y asociación de ambas variables, enfatizando en la relación reciproca o grado que existe entre las

variables.

En el quinto y último tenemos la comprobación de hipótesis, las hipótesis de la investigación fueron explicados en el análisis científico.

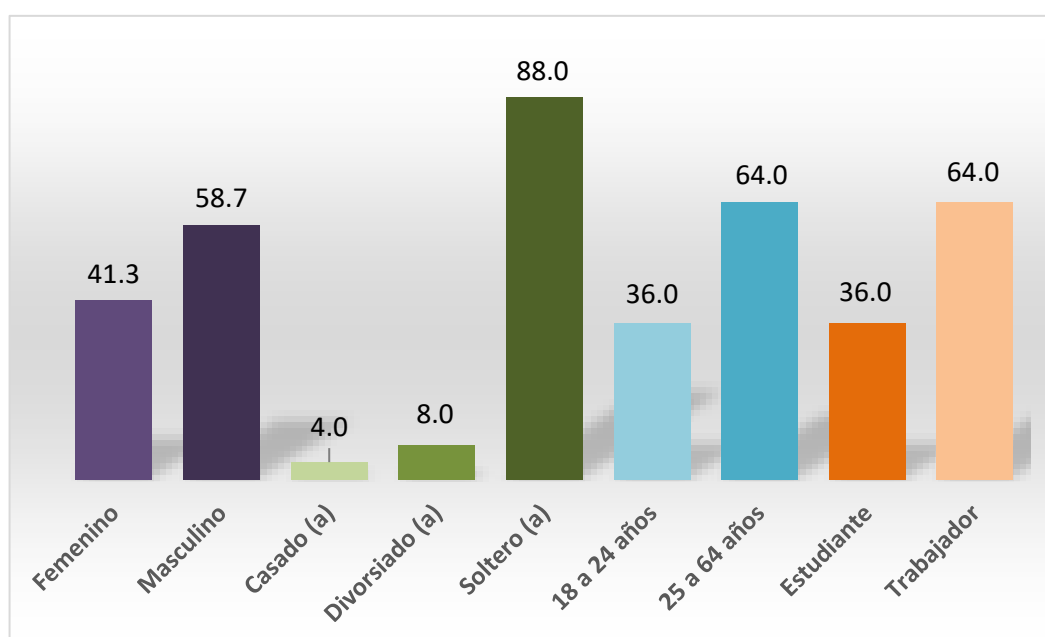
V. RESULTADOS

5.1. Presentación de Resultados – descriptivos

Tabla 1. Características de los participantes

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	31	41.3
Masculino	44	58.7
Estado Civil		
Casado (a)	3	4.0
Divorciado (a)	6	8.0
Soltero (a)	66	88.0
Edad		
18 a 24 años	27	36.0
25 a 64 años	48	64.0
Ocupación		
Estudiante	27	36.0
Trabajador	48	64.0

Gráfico 1. Porcentaje de características de los participantes



En la Tabla 1 y el Gráfico 1, se aprecia en su mayoría son de sexo masculino con un 58.7% y el 41.3% de voluntarios son de sexo femenino.

Con relación al estado civil se aprecia que en mayor magnitud el estado civil de los voluntarios es soltero con un 88%, el 8% están divorciados y el 4% de voluntarios son casados. Se puede decir entonces que en su mayoría se encuentran solteros.

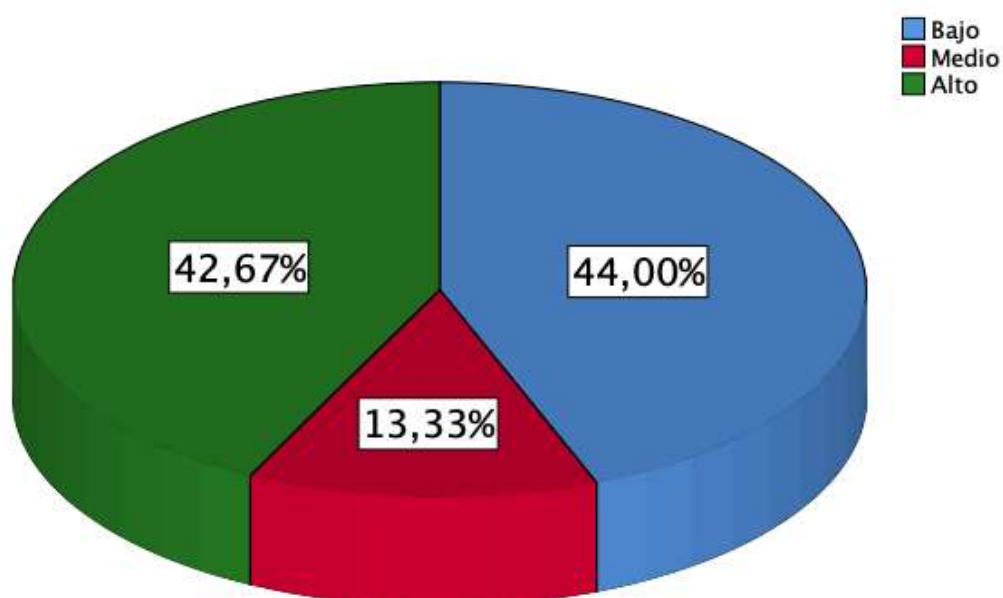
En cuanto a las edades vemos que el 64% tienen entre 25 a 64 años de edad y el 36% tienen entre 18 a 24 años de edad, por otra parte. Se puede constatar que la mayoría de los voluntarios están entre 25 a 64 años.

Referente a la ocupación el 64% son trabajadores y el 36% son estudiante.

Tabla 2. Niveles de Bienestar psicológico

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	33	44,0
Medio	10	13,3
Alto	32	42,7
Total	75	100,0

Gráfico 2. Porcentaje de los niveles de Bienestar Psicológico

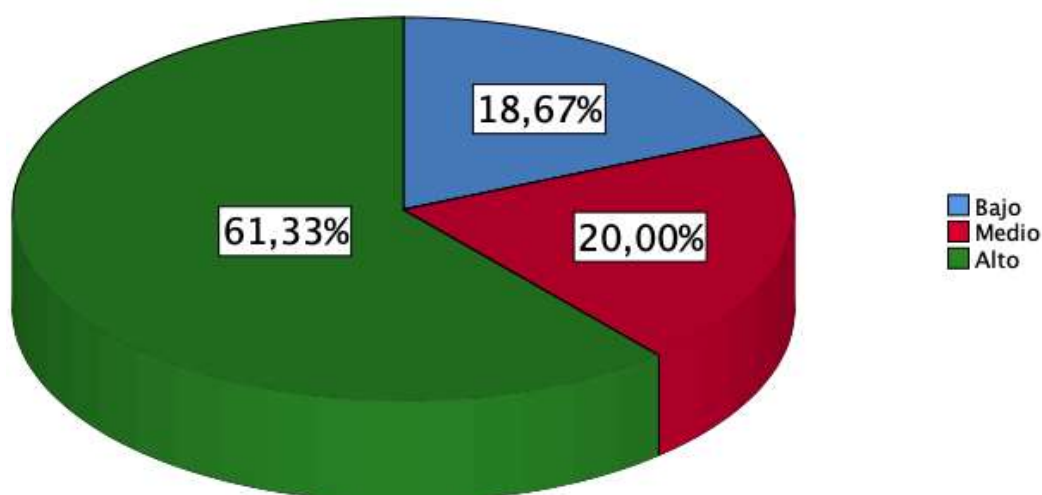


En la Tabla 2 y el Gráfico 2, se aprecia el nivel de Bienestar Psicológico de manera global; donde el 44% de voluntarios tienen un nivel de Bienestar Psicológico bajo; con un pequeño porcentaje a diferencia del nivel de Bienestar Psicológico alto representado con 42.67%; por el contrario, el 13.33% tienen un nivel medio de Bienestar Psicológico. Se puede constatar que los voluntarios tienen un nivel bajo y alto de Bienestar Psicológico.

Tabla 3. Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión Aceptación/Control

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	14	18,7
Medio	15	20,0
Alto	46	61,3
Total	75	100,0

Gráfico 3. Porcentaje de los niveles de Bienestar Psicológico en la dimensión Aceptación/Control

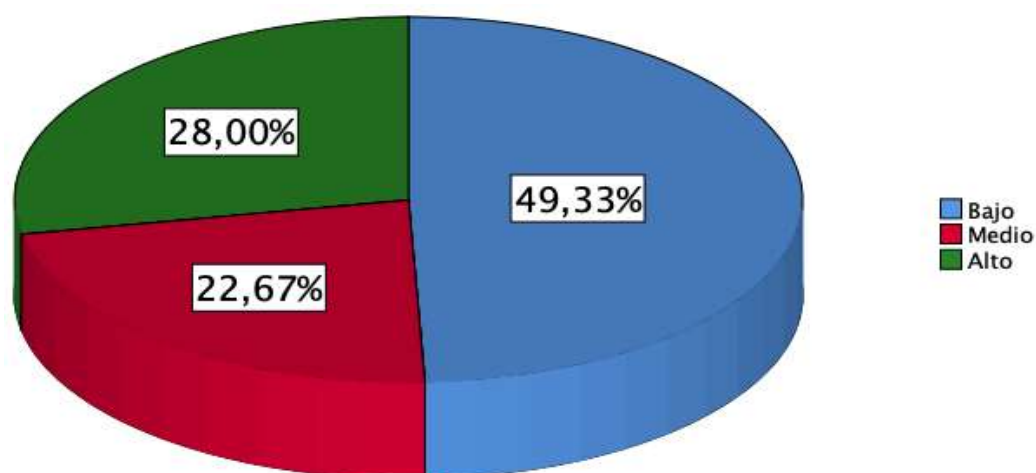


En la Tabla 3 y el Gráfico 3, se observa que en el nivel de Bienestar Psicológico en la dimensión de Aceptación/control; el 61.33% tiene un nivel alto; el 20% medio y el 18.67% bajo. Se puede constatar que la mayoría de voluntarios posee un nivel alto de Bienestar Psicológico en la dimensión Aceptación/control, teniendo habilidades de creatividad y adaptabilidad.

Tabla 4. Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión Autonomía

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	37	49,3
Medio	17	22,7
Alto	21	28,0
Total	75	100,0

Gráfico 4. Porcentaje de los niveles de Bienestar Psicológico en la dimensión Autonomía

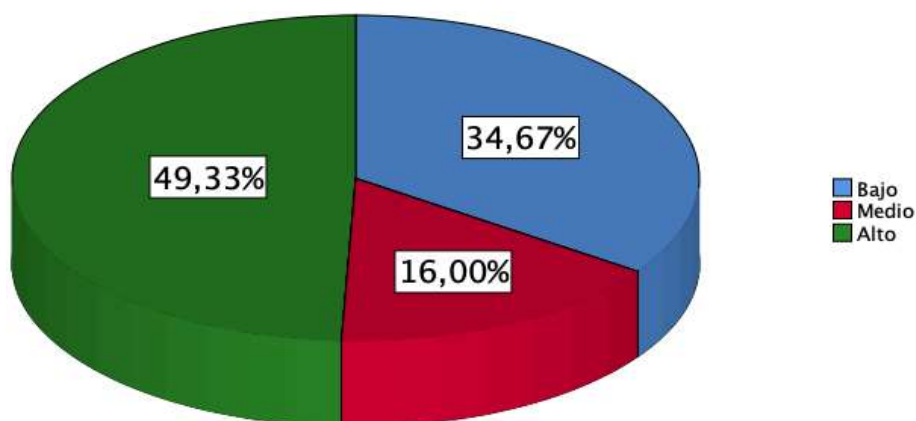


En la Tabla 4 y el Gráfico 4, se aprecia que; el 49.33% tiene un el nivel bajo de Bienestar Psicológico en la dimensión de Autonomía; mientras que el 28% es de nivel alto y el 22.67% es nivel medio Se puede constatar que la mayoría de voluntarios tiene un nivel bajo de Bienestar Psicológico en la dimensión Autonomía, demostrando carencias en habilidades de Toma decisiones asertivas, Independencia y confianza en su propio juicio

Tabla 5. Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión Vínculos

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	26	34,7
Medio	12	16,0
Alto	37	49,3
Total	75	100,0

Gráfico 5. Porcentaje de los niveles de Bienestar Psicológico en la dimensión Vínculos

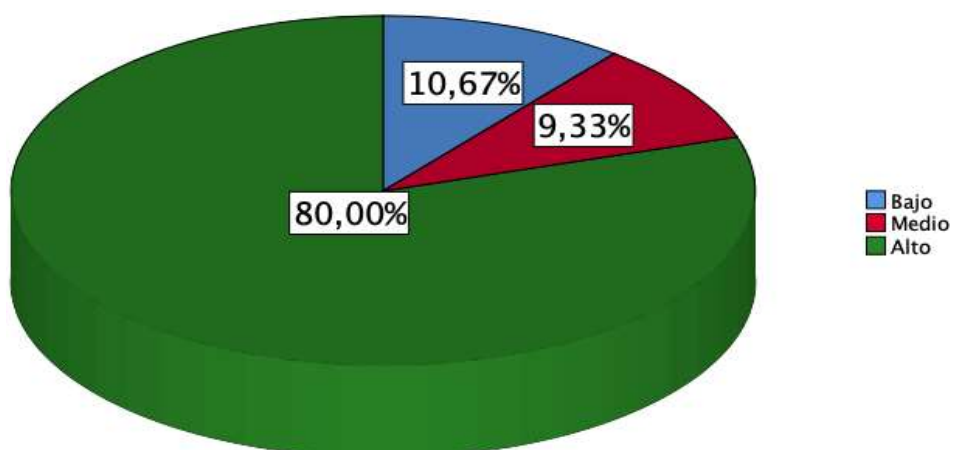


En la Tabla 5 y el Gráfico 5, se aprecia que el 49.33% tiene un nivel alto de Bienestar Psicológico en la dimensión de Vínculos; el 34.67% medio y el 16% bajo. Se puede constatar que la mayoría de los voluntarios tienen un nivel alto de Bienestar Psicológico en la dimensión Vínculos, con habilidades de Establecer vínculos positivos, Calidez, Confianza y Empatía.

Tabla 6. Nivel de Bienestar psicológico en la dimensión Proyectos

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	8	10,7
Medio	7	9,3
Alto	60	80,0
Total	75	100,0

Gráfico 6. Porcentaje de los niveles de Bienestar Psicológico en la dimensión Proyectos

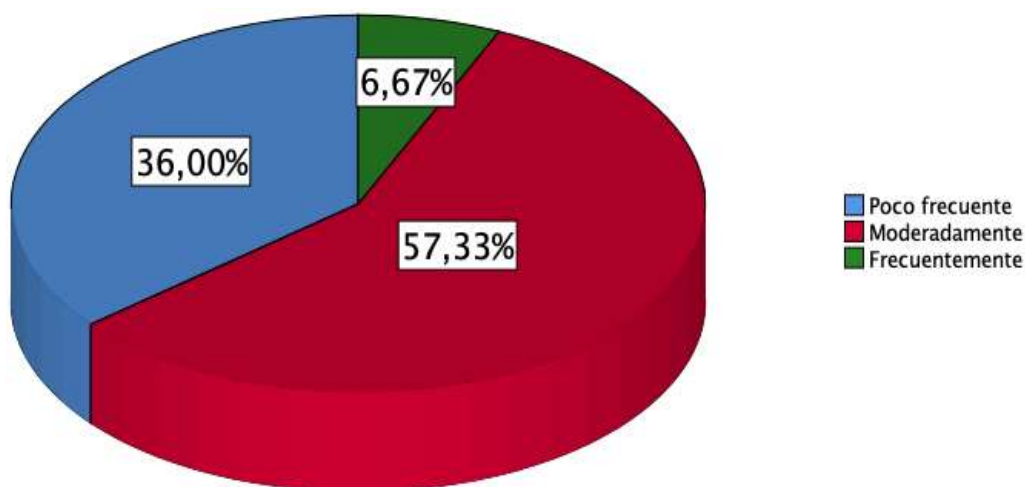


En la Tabla 6 y el Gráfico 6, se aprecia que el 80% tienen un nivel alto de Bienestar Psicológico en la dimensión Proyectos; el 10.67% es bajo y el 9.33 es medio. Se puede constatar que la mayoría de los voluntarios tienen un nivel alto de Bienestar Psicológico en la dimensión Proyectos, con habilidades de Metas y proyectos que se propone, Comprende que la vida tiene sentido, Asume valores que la dotan de sentido.

Tabla 7. Estrategias de afrontamiento al estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Poco frecuente	27	36,0
Moderadamente	43	57,3
Frecuentemente	5	6,7
Total	75	100,0

Gráfico 7. Porcentaje de estrategias de afrontamiento al estrés

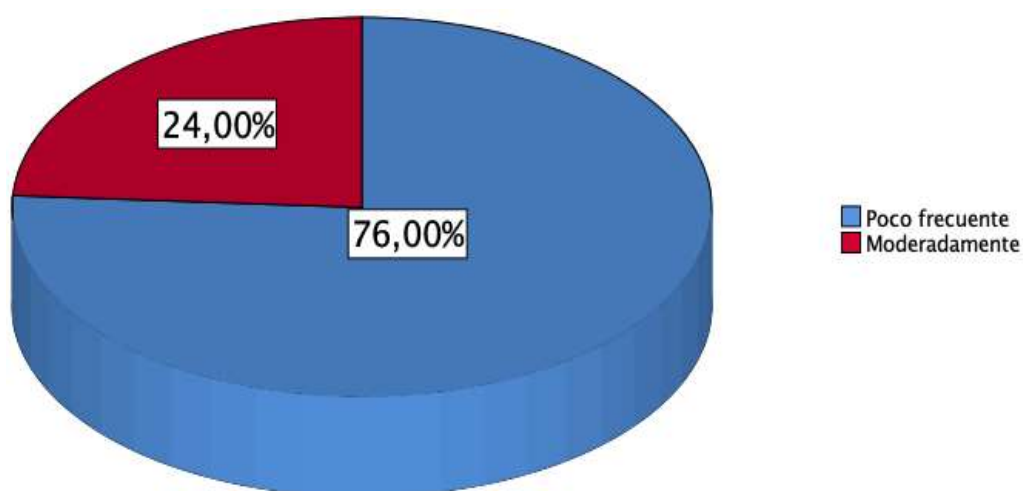


En la Tabla 7 y el Gráfico 7, se aprecia el Afrontamiento al Estrés de manera global; el 57.33% tienen un uso de estrategias de Afrontamiento al Estrés moderadamente; mientras el 36% usa poco frecuentes estrategias de afrontamiento y el solo el 6.67% usa frecuentemente estrategias de afrontamiento al estrés. Se puede constatar que los voluntarios en su mayoría usan estrategias de Afrontamiento al Estrés de manera moderada.

Tabla 8. Estrategias de afrontamiento pasivo al estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Poco frecuente	57	76,0
Moderadamente	18	24,0
Frecuentemente	0	0,0
Total	75	100,0

Gráfico 8. Porcentaje de estrategias de afrontamiento pasivo al estrés

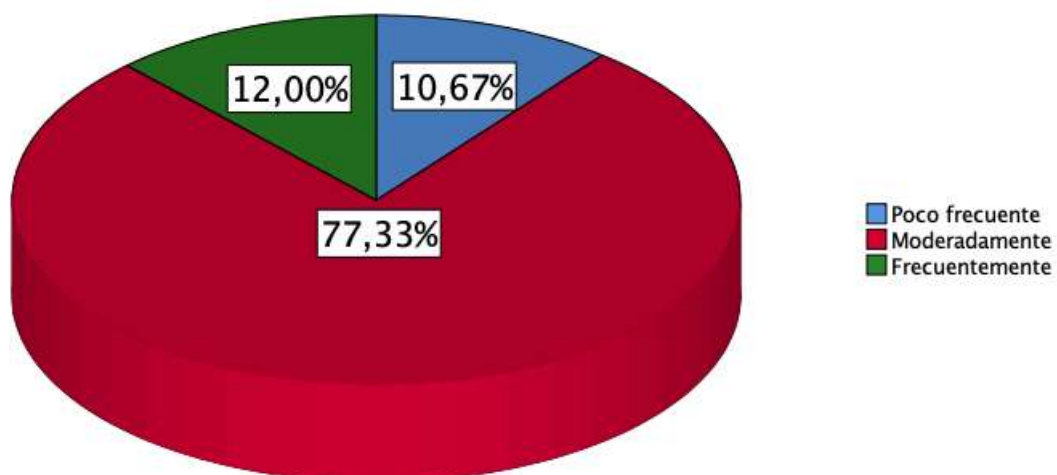


En la Tabla 8 y el Gráfico 8, se aprecia el afrontamiento pasivo al estrés; el 76% usa estrategias de afrontamiento pasivo de manera poco frecuente; mientras el 24% usa estrategias de afrontamiento moderadamente. Se puede constatar que los voluntarios en su mayoría tienen un uso de estrategias de afrontamiento pasivo al estrés de manera poco frecuente.

Tabla 9. Estrategias de afrontamiento activo al estrés

	Frecuencia	Porcentaje
Poco frecuente	8	10,7
Moderadamente	58	77,3
Frecuentemente	9	12,0
Total	75	100,0

Gráfico 9. Porcentaje de estrategias de afrontamiento activo al estrés



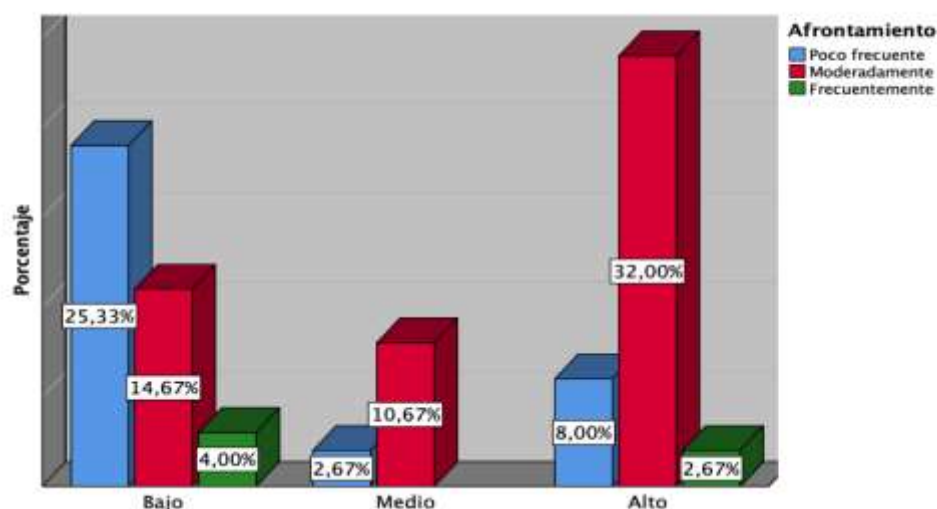
En la Tabla 9 y el Gráfico 9, se aprecia el Afrontamiento Activo al Estrés; donde el 77.33% usa estrategias moderadamente como afrontamiento activo, el 12% usa frecuentemente estrategias de afrontamiento activo al estrés; y el 10.67% tienen un uso de estrategias de afrontamiento activo al estrés poco frecuente. Por lo tanto, se puede constatar que los voluntarios en su mayoría tienen un uso moderado de estrategias de afrontamiento activo.

5.2. Presentación de Resultados – tablas cruzadas

Tabla 10. Tabla cruzada Bienestar psicológico según Afrontamiento

		Afrontamiento						Total	
		Poco frecuente		Moderadamente		Frecuentemente		n	%
		n	%	n	%	n	%		
Bienestar psicológico	Bajo	19	0.25	11	0.15	3	0.04	33	0.44
	Medio	2	0.03	8	0.11	0	0.00	10	0.13
	Alto	6	0.08	24	0.32	2	0.03	32	0.43
Total		27	0.36	43	0.57	5	0.07	75	1.00

Gráfico 10. Gráfico de barras Bienestar psicológico según Afrontamiento

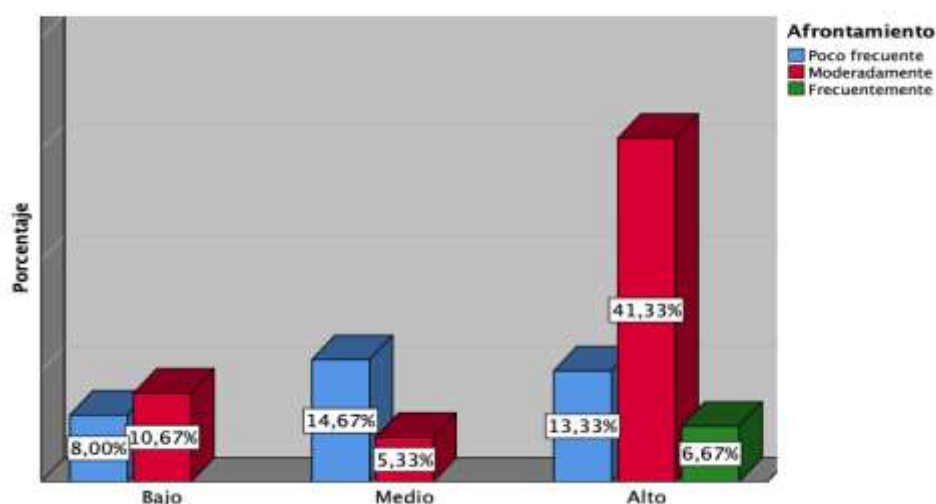


Según la tabla 10 y gráfico 10, se observa que el 43% de los voluntarios que tienen nivel alto de Bienestar Psicológico, con un 32% hace uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés; mientras el 8% poco frecuente y el 2.67% frecuentemente. Por otra parte, el 43% poseen un nivel bajo Bienestar Psicológico con un 25.33% hace uso poco frecuente de estrategias de afrontamiento al estrés, el 14.67% moderadamente y un 4% frecuentemente. En 13% de voluntarios tienen nivel medio un Bienestar Psicológico con un 10.67% hace uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés, y de manera poco frecuente un 2.67%.

Tabla 11. Tabla cruzada Dimensión Aceptación/Control de Bienestar psicológico según Afrontamiento

		Afrontamiento						Total	
		Poco frecuente		Moderadamente		Frecuentemente		n	%
		n	%	n	%	n	%		
Aceptación / Control	Bajo	6	0.08	8	0.11	0	0.00	14	0.19
	Medio	11	0.15	4	0.05	0	0.00	15	0.20
	Alto	10	0.13	31	0.41	5	0.07	46	0.61
Total		27	0.36	43	0.57	5	0.07	75	1.00

Gráfico 11. Gráfico de barras Dimensión Aceptación/Control de Bienestar psicológico según Afrontamiento

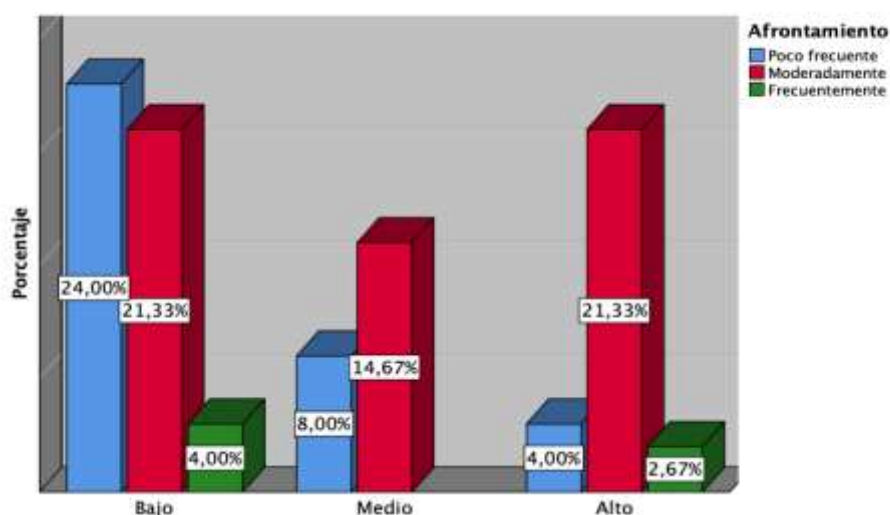


Según la tabla 11 y gráfico 11, se observa que el 61% de los voluntarios tienen nivel alto de Bienestar Psicológico en su dimensión Aceptación/Control con un 41.33% hace uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés; mientras el 13.33% poco frecuente y el 6.67% frecuentemente. Por otra parte, el 20% de voluntarios poseen un nivel medio de Bienestar Psicológico en su dimensión Aceptación/Control, con un 14.67% hace uso poco frecuente de estrategias de afrontamiento al estrés y un 5.33% moderadamente. El 19% de voluntarios tiene nivel bajo de Bienestar Psicológico en su dimensión Aceptación/Control con un 10.67% que hace uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés, y de manera poco frecuente un 8%.

Tabla 12. Tabla cruzada Dimensión Autonomía de Bienestar psicológico según Afrontamiento

		Afrontamiento						Total	
		Poco frecuente		Moderadamente		Frecuentemente		n	%
		n	%	n	%	n	%		
Autonomía	Bajo	18	0.24	16	0.21	3	0.04	37	0.49
	Medio	6	0.08	11	0.15	0	0.00	17	0.23
	Alto	3	0.04	16	0.21	2	0.03	21	0.28
Total		27	0.36	43	0.57	5	0.07	75	1.00

Gráfico 12. Gráfico de barras Dimensión Autonomía de Bienestar psicológico según Afrontamiento

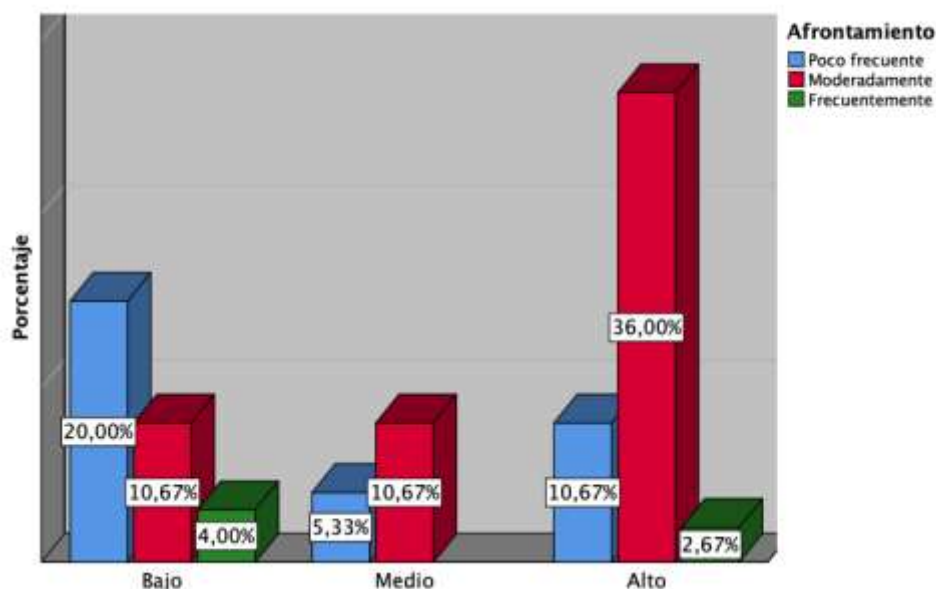


Según la tabla 12 y gráfico 12, se observa que el 49% de los voluntarios tienen nivel bajo de Bienestar Psicológico en su dimensión Autonomía un 24% hace uso poco frecuente de estrategias de afrontamiento al estrés; mientras el 21.33% moderadamente y el 4% frecuentemente. Por otra parte, el 28% de voluntarios poseen un nivel alto Bienestar Psicológico en su dimensión Autonomía, con un 21.33% hace uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés, el 4% poco frecuente y el 2.67% frecuentemente. El 23% de voluntarios tiene nivel medio de Bienestar Psicológico en su dimensión Autonomía con un 14.67% hace uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés y de manera poco frecuente un 8%.

Tabla 13. Tabla cruzada Dimensión Vínculos de Bienestar psicológico según Afrontamiento

		Afrontamiento						Total	
		Poco frecuente		Moderadamente		Frecuentemente		n	%
		n	%	n	%	n	%		
Vínculos	Bajo	15	0.20	8	0.11	3	0.04	26	0.35
	Medio	6	0.08	11	0.15	0	0.00	12	0.16
	Alto	8	0.11	27	0.36	2	0.03	37	0.49
Total		27	0.36	43	0.57	5	0.07	75	1.00

Gráfico 13. Gráfico de barras Dimensión Vínculos de Bienestar psicológico según Afrontamiento

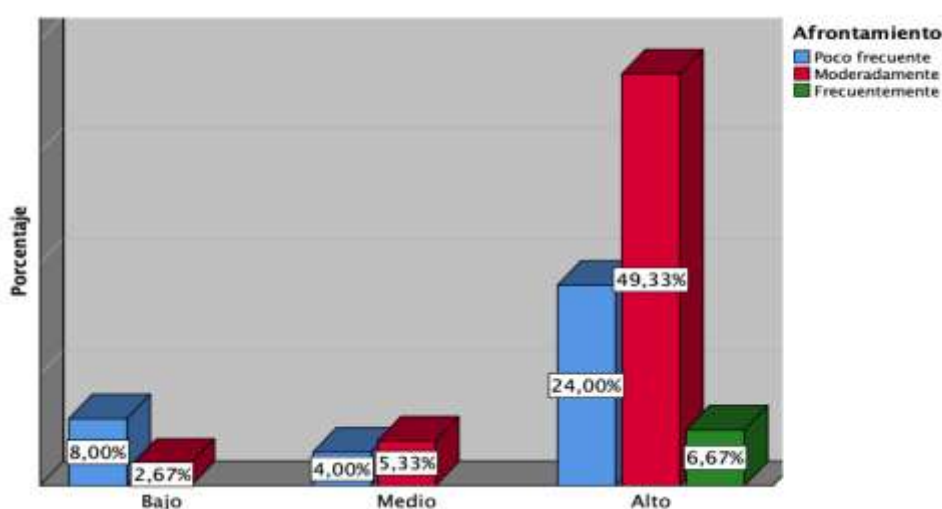


Según la tabla 13 y gráfico 13, se observa que el 49% de los voluntarios tienen nivel alto de Bienestar Psicológico en su dimensión Vínculos con un 36% hace uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés; mientras el 10.67% poco frecuente y el 2.67% frecuentemente. Por otra parte, el 35% de voluntarios poseen un nivel bajo de Bienestar Psicológico en su dimensión Vínculos, con un 20% hace uso poco frecuente de estrategias de afrontamiento al estrés, mientras el 10.67% moderadamente y el 4% frecuentemente. El 16% tiene nivel medio de Bienestar Psicológico en su dimensión Vínculos, con un 10.67% hace uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés y de manera poco frecuente un 5.33%.

Tabla 14. Tabla cruzada Dimensión Proyectos de Bienestar psicológico según Afrontamiento

		Afrontamiento						Total	
		Poco frecuente		Moderadamente		Frecuentemente		n	%
		n	%	n	%	n	%		
Proyecto	Bajo	6	0.08	2	0.03	0	0.00	8	0.11
	Medio	3	0.04	4	0.05	0	0.00	7	0.09
	Alto	18	0.24	37	0.49	5	0.07	60	0.80
Total		27	0.36	43	0.57	5	0.07	75	1.00

Gráfico 14. Gráfico de barras Dimensión Proyectos de Bienestar psicológico según Afrontamiento



Según la tabla 14 y gráfico 14, se observa que el 80% de los voluntarios tienen nivel alto de Bienestar Psicológico en su dimensión Proyectos, con un 49.33% hace uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés; mientras el 24% poco frecuente y el 6.67% frecuentemente. Por otra parte, el 11% de los voluntarios poseen un nivel bajo Bienestar Psicológico en su dimensión Proyectos, con un 8% hace uso poco frecuente de estrategias de afrontamiento al estrés y el 2.67% moderadamente. El 9% de voluntarios tienen un nivel medio Bienestar Psicológico en su dimensión Proyectos, con un 5.33% que hace uso moderado de estrategias de afrontamiento al estrés y de manera poco frecuente un 4%.

VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis de resultados – prueba de hipótesis

Prueba de Normalidad

Tabla 15. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnova para la variable Bienestar psicológico y sus dimensiones

	Estadístico	GL	Sig.
Bienestar Psicológico	,294	75	0,000
Aceptación/Control	,379	75	0,000
Autonomía	,313	75	0,000
Vínculos	,319	75	0,000
Proyectos	,480	75	0,000

a Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 15, se aprecia los valores de significancia en la variable bienestar psicológico que presenta un Sig.= 0.000, siendo menor a 0.05, significa que en esta variable la muestra presenta una distribución no normal. Además, en todas sus dimensiones muestran un Sig.= 0.000 ello demuestra que presenta también distribución no normal para todas sus dimensiones. Por ello según Pedrosa, et al (2015) recomienda el uso estadístico coeficiente de correlación de Spearman.

Tabla 16. Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnova para la variable Afrontamiento al estrés y sus dimensiones

	Estadístico	GL	Sig.
Afrontamiento al estrés	,331	75	,000
Afrontamiento pasivo	,472	75	,000
Afrontamiento activo	,391	75	,000

a Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 16, se aprecia los valores de significancia en la variable Afrontamiento al estrés que presenta un Sig.= 0.000, siendo menor a 0.05, significa que en esta variable la muestra presenta una distribución no normal. Además, en todas sus dimensiones muestran un Sig.= 0.000 ello demuestra que presenta también distribución no normal para todas sus dimensiones. Por ello según Pedrosa, et al (2015) recomienda el uso estadístico coeficiente de correlación de Spearman.

Hipótesis general

H₀: No existe una relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022

H₁: Existe una relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022

Tabla 17. Correlación de Bienestar psicológico y Afrontamiento al estrés

		Afrontamiento
Bienestar Psicológico	Coeficiente de correlación	0.287
	Significancia	0.012
	N	75

Nota: La correlación es significativa en el nivel de 0.01

Interpretación: En la tabla 17, podemos apreciar que la relación existente entre el nivel de bienestar psicológico y el nivel de afrontamiento al estrés, entre los voluntarios de la organización “Voluntades Ayacucho”, la relación es significativa por presentar un Sig.= 0.012, siendo este, menor al margen de error permitido, $p < 0.05$, y un coeficiente de correlación de rho = 0.287, significa que hay una relación directa baja, según Mayorga L. A (2022)

Hipótesis específicas

Respecto a la dimensión de aceptación/control de bienestar psicológico.

H₀: No existe una relación de la dimensión de Aceptación/control del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022

H₁: Existe una relación de la dimensión de Aceptación/control del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022

Tabla 18. Correlación de la dimensión Aceptación/Control de Bienestar psicológico y Afrontamiento al estrés

		Afrontamiento
Aceptación / Control	Coeficiente de correlación	0.302
	Significancia	0.008
	N	75

Nota: La correlación es significativa en el nivel de 0.01

Interpretación: En la tabla 18, podemos apreciar que la relación existente entre el nivel de bienestar psicológico en la dimensión aceptación /control y el nivel de afrontamiento al estrés, entre los voluntarios de la organización “Voluntades Ayacucho”, la relación es significativa por presentar un Sig.= 0.008, siendo este, menor al margen de error permitido, $p < 0.05$, y un coeficiente de correlación de $\rho = 0.302$, significa que hay una relación directa baja, según Mayorga L. A (2022)

Respecto a la dimensión de autonomía de bienestar psicológico.

H₀: No existe una relación de la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022

H₁: Existe una relación de la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022

Tabla 19. Correlación de la dimensión autonomía de Bienestar psicológico y Afrontamiento al estrés

		Afrontamiento
	Coeficiente de correlación	0.249
Autonomía	Significancia	0.031
	N	75

Nota: La correlación es significativa en el nivel de 0.031

Interpretación: En la tabla 19, podemos apreciar que la relación existente entre el nivel de bienestar psicológico en la dimensión autonomía y el nivel de afrontamiento al estrés, entre los voluntarios de la organización “Voluntades Ayacucho”, la relación es significativa por presentar un Sig.= 0.031, siendo este, menor al margen de error permitido, $p < 0.05$, y un coeficiente de correlación de $\rho = 0.249$, significa que hay una relación directa baja, según Mayorga L. A (2022)

Respecto a la dimensión de vínculos de bienestar psicológico.

H₀: No existe una relación de la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022

H₁: Existe una relación de la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022

Tabla 20. Correlación de la dimensión vínculos de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés

		Afrontamiento
	Coeficiente de correlación	0.233
Vínculos	Significancia	0.044
	N	75

Nota: La correlación es significativa en el nivel de 0.01

Interpretación: En la tabla 20, podemos apreciar que la relación existente entre el nivel de bienestar psicológico en la dimensión vínculos y el nivel de afrontamiento al estrés, entre los voluntarios de la organización “Voluntades

Ayacucho”, la relación es significativa por presentar un Sig.= 0.044, siendo este, menor al margen de error permitido, $p < 0.05$, y un coeficiente de correlación de $\rho = 0.233$, significa que hay una relación directa baja, según Mayorga L. A (2022)

Respecto a la dimensión de proyectos de bienestar psicológico.

H₀: No existe una relación de la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022

H₁: Existe una relación de la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022

Tabla 21. Correlación de la dimensión proyectos de bienestar psicológico y afrontamiento al estrés

		Afrontamiento
	Coeficiente de correlación	0.289
Proyectos	Significancia	0.012
	N	75

Nota: La correlación es significativa en el nivel de 0.01

Interpretación: En la tabla 20, podemos apreciar que la relación existente entre el nivel de bienestar psicológico en la dimensión vínculos y el nivel de afrontamiento al estrés, entre los voluntarios de la organización “Voluntades Ayacucho”, la relación es significativa por presentar un Sig.= 0.044, siendo este, menor al margen de error permitido, $p < 0.05$, y un coeficiente de correlación de $\rho = 0.233$, significa que hay una relación directa baja, según Mayorga L. A (2022)

6.2. Comparación de resultados con antecedentes

Según los resultados estadísticos obtenidos, existe una relación baja, directa y significativa entre el bienestar psicológico y uso de estrategias de afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización voluntades Ayacucho 2022. De la misma manera Tenazoa (2019) encontró una correlación significativa con el bienestar psicológico y los estilos de

afrontamiento en cuerpo general de bomberos voluntarios. A diferencia de Vigo (2020) que encontró una correlación inversa entre bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en voluntarios que trabajan con pacientes oncológicos con $\rho=0.20$; que es mayor a la relación que se halló en el presente estudio $\rho = 0.012$. Por otro lado Trujillo (2019), encuentra una relación inversa y significativa entre el bienestar psicológico y la regulación emocional, lo que indica que a mayor supresión emocional es bajo el nivel de bienestar, que es diferente a la relación encontrada en la presente investigación pues al ser otra variable (afrontamiento al estrés) esta mostró una relación directa, lo que indica que a mayor uso de estrategias de afrontamiento, mayor será el nivel de bienestar psicológico.

Villareal y HO, coinciden que las personas que practican voluntariado presentan niveles saludables y altos de bienestar, este resultado se puede comparar con el hallado en esta investigación, donde el 42.67% de voluntarios presenta un nivel alto de bienestar psicológico. Lo cual nos puede indicar que la practica del voluntariado genera un impacto en el bienestar psicológico de quienes practican dicha actividad.

Por otra parte, el nivel de bienestar psicológico hallado en el presente estudio, representa un nivel bajo en un 44% de voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho, a diferencia de Ruiz (2018) que en su investigación: "Bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho 2018". Refiere que el bienestar psicológico es de nivel medio en un 48.4% de voluntarios. Podemos deducir que esta diferencia pueda ser posiblemente causada a raíz del contexto de la pandemia que actualmente estamos afrontando como humanidad.

Las estrategias de afrontamiento hallado del presente estudio determinaron que existe un 77.33% de uso moderado de afrontamiento activo en lo voluntarios de la organización, existiendo un similar hallazgo con el estudio realizado por de Tenazoa (2019) donde encontró predominancia en el estilo de afrontamiento de reevaluación positiva, en miembros voluntarios del cuerpo de bomberos.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

Primera se logró determinar la relación del bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022, siendo una relación baja y directa al encontrar una $\rho=0.287$ con un valor de significancia de 0.012

Segunda se logró determinar la relación de la dimensión de Aceptación/control del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022, siendo una relación baja y directa al encontrar una $\rho=0.302$ con un valor de significancia de 0.008

Tercera se logró determinar la relación de la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022, siendo una relación baja y directa al encontrar una $\rho=0.249$ con un valor de significancia de 0.031

Cuarta se logró determinar la relación de la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022, siendo una relación baja y directa al encontrar una $\rho=0.233$ con un valor de significancia de 0.044

Quinta se logró determinar la relación de la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022, siendo una relación baja y directa al encontrar una $\rho=0.289$ con un valor de significancia de 0.012

Recomendaciones

Primera a las autoridades de la organización Voluntades Ayacucho se encomienda realizar evaluaciones psicológicas, así mismo poder determinar problemas con relación al bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en los voluntarios, y mediante los resultados obtenidos se brindará talleres.

Segundo seguir realizando investigaciones sobre este grupo de estudio (voluntarios) referente al tiempo, edad y otras variables para verificar la existencia de correlación y pudiendo comparar los resultados con los obtenidos en este estudio.

Tercero fomentar la práctica de la autoaceptación para tener una visión positiva de sí mismos y así tener la capacidad de relacionarse con los demás, a través de talleres, capacitaciones, etc.

Cuarto desarrollar la independencia en los voluntarios; fomentando la toma de decisiones asertivas en su vida personal, así como laboral teniendo confianza en sí mismo a través de charlas, dinámicas, etc.

Quinto se les recomienda ser partícipes de talleres que les permita tener mayor confianza y empatía, los cuales contribuyen con un mejor bienestar psicológico en la organización.

Sexto promover talleres para desarrollar valores que doten de sentido las acciones que realizan los voluntarios, para así conectarlos con sus actividades plantear proyectos para que se involucren un poco más, asumiendo responsabilidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Akintola, O. (2010b). Percepción de las recompensas entre los cuidadores voluntarios de las personas que viven con el SIDA que trabajan en organizaciones basadas en la fe en Sudáfrica. Un estudio cualitativo. *Diario de la Sociedad Internacional del SIDA*.
- Akintola, O., Hlengwa, W.M., & Dageid, W. (2013). El estrés percibido y el agotamiento entre los cuidadores voluntarios que trabajan en la atención del SIDA en Sudáfrica. *Diario de enfermería avanzada*.
- Azzollini, Susana Celeste, Bail Pupko, Vera, Depaula, Pablo y Vidal, Victoria Alejandra (2018). Relación entre las estrategias de afrontamiento y la efectividad en primera ayuda psicológica (PAP) en voluntarios. X Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXV Jornadas de Investigación XIV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Becerra, L., Bail Pupko, V., Depaula, P. y Azzollini, S. (2021). Formación de voluntarios en primeros auxilios psicológicos y estrategias de afrontamiento. *Actualidades en psicología*. <https://doi.org/10.15517/ap.v35i131.38911>
- Boezeman, E. J., & Ellemers, N. (2009). La satisfacción intrínseca de las necesidades y las actitudes laborales de los voluntarios versus empleados trabajan en una organización voluntaria caritativa. *Diario de la psicología ocupacional y organizativa*. <https://doi.org/10.1348/096317908x383742>
- Cabezas, e; Andrade D. y Torres J. (2018) Introducción A LA METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, COMISIÓN Editorial de la Universidad de las Fuerzas ARMADAS ESPE
- Chacon F. Vecina, M & León, M. (2007). Factores psicosociales y organizaciones organizativas que influyen en la permanencia de distintos tipos de voluntariado

- Chacon Fuertes, Fernando y Vecina, María y León, María. (2007). El modelo de tres etapas de la duración del servicio del voluntario. *Comportamiento social y personalidad: una revista internacional*. 10.2224 / SBP.2007.35.5.627.
- Chávez, R., & León, J. (2017). *Metodologías de la investigación científica: Un enfoque desde la educación superior*. Babahoyo: Centro de Investigación y Desarrollo Profesional - CIDEPRO.
- Clary, por ejemplo. y Snyder, M. (1999). Las motivaciones para ser voluntarios: consideraciones teóricas y prácticas. *Direcciones actuales en la ciencia psicológica*,
- Cohn, M.A., Fredrickson, B.L., Brown, S.L., Mikels, A.J., & Conway, a.m. (2009). Felicidad desempaquetada: las emociones positivas aumentan la satisfacción de la vida al construir la resiliencia. *Asociacion Americana de Psicologia*
- Cox, S., Pakenham, K.I., & Cole, S. (2010). Una prueba de demandas de trabajo: modelo de recursos con voluntarios de VIH / SIDA. *Diario de VIH / SIDA y servicios sociales*.
- Deci, e.l; Ryan, R.M (2008) Hedonia, Eudaimonia y Bienestar: una introducción. *Diario de estudios de felicidad*.
- Deci, El Y Ryan, RM (2008). Teoría de la autodeterminación: una macroteoría de la motivación, *El Desarrollo y La Salud Humanos. Psicología canadiense / psicologista canadiense*. <https://doi.org/10.1037/a0012801>
- Dryden, W., David, D., & Ellis, A. (2010). Terapia racional de conducta emotiva. En Dobson, K. S. (ed.), *Manual de terapias cognitivas de comportamiento*. NewYork, EE. UU.: La prensa de Guilford.
- Ellis, A. (1977). La psicoterapia y el valor de un ser humano. En A. Ellis & R. Grieger (Eds.), *Manual de terapia racional-emotiva*. NUEVA YORK, EE. UU.: Springer.
- Inglés, H. B., e inglés, A. C. (1958). *Un diccionario completo de términos*

- psicológicos y psicoanalíticos. NUEVA YORK, EE. UU.: Longmans.
- Guirland, E.L., Fredrickson, B., Kring, a.m., Johnson, D.P., Meyer, P.S., & Penn, D.L. (2010). Las espirales ascendentes de las emociones positivas contrarrestan a las espirales descendentes de la negatividad. Perspectivas de la teoría de ampliación y construcción y neurociencia afectiva en el tratamiento de las disfunciones de la emoción y los déficits en la psicopatología. *Psicología clínica positiva*
- Grant, A. M. (2008). La importancia del significado de la tarea: Efectos de desempeño laboral, mecanismos relacionales y condiciones de límite. *Diario de la psicología aplicada*. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.1.108>
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). El perfeccionismo y el agotamiento de los jugadores de fútbol de la élite junior: la influencia mediadora de la auto-aceptación incondicional. *Psicología del deporte y el ejercicio*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.09.004>
- Ho, H.-C. (2017). Voluntariado mayor y bienestar psicológico. *Trabajo social internacional*. <https://doi.org/10.1177/0020872815595111111111111111>
- Jersild, A. T. (1960). *Psicología infantil*. New Jersey, EE. UU.: Pasta de Prentice.
- Jiménez, S., Niles, B.L., & Park, C.L. (2010). Un modelo de atención plena de la regulación afectiva y los síntomas depresivos: emociones positivas, expectativas de regulación de humor y autoaceptación como mecanismos regulatorios. *Personalidad y diferencias individuales*.
- Johnson, K.J., Waugh, C.E., & Fredrickson. (2010). Sonríe para ver el bosque: Emociones positivas expresadas facialmente, ampliar la cognición. *Cognición y emoción*
- Johnson, K.J., Waugh, C.E., & Fredrickson. (2010). Sonríe para ver el bosque: Emociones positivas expresadas facialmente, ampliar la

cognición. Cognición y emoción

Kang'ethe, s.m. (2010a). Validación de que la entrega de cuidados paliativos es una ocupación estresante: el caso del programa de atención domiciliaria de Kanye Community, Botswana. *Práctica familiar sudafricana*.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimización del bienestar: el encuentro étnico de dos tradiciones. *Revista de personalidad y psicología social*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Lazarus, R.S. (1991). *Emoción y adaptación*. Reino Unido: Oxford University Press.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Estrés, tasación y afrontamiento*. Springer: Nueva York.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives* (pp. 63–80). Plenum Press.

Lee, S.J. Li, L., Jiraphongsa, C., & Rotheram-Borus, M.J. (2010). Cargador de la carga de miembros de la familia de personas que viven con el VIH en Tailandia. *Diario Internacional de Prácticas de Enfermería*.

Parra, J. (2019). *Las Fases del Proyecto de Investigación*. Medellín: José Eucario Parra Castrillón.

Rodríguez, W. (2011). *GUÍA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA*. https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/uch/23/rodriguez_arainaga_walabonso_guia%20_investigacion_cientifica.pdf
ignquence=1&isallowed=y

Rogers, C. D. (1951). *Terapia centrada en el cliente*. Boston: Houghton Mifflin.

Rothman, B., Kirsten, D. K., y Wissing, M. P. (2003). Diferencias de género en aspectos del bienestar psicológico. *Revista sudafricana de*

psicología. <https://doi.org/10.1177/00812463030300404040>

Ruiz, J. C. (2018) Bienestar psicológico en integrantes de una organización de voluntariado sin fines de lucro en la provincia de Huamanga, Ayacucho 2018. Facultad de psicología y trabajo Social. Universidad Inca Garcilaso de la Vega

Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Vivir bien: una perspectiva de la teoría de autodeterminación sobre Eudaimonia. *Diario de estudios de felicidad: un foro interdisciplinario sobre bienestar subjetivo*. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9023-4>

Ryff, C. D. (1989a). ¿La felicidad es todo? Exploraciones sobre el significado del bienestar psicológico. *Revista de personalidad y psicología social*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D. (1989b). Más allá de Ponce de León y la satisfacción de la vida: nuevas direcciones en la búsqueda del envejecimiento exitoso. *Diario Internacional de Desarrollo Comportista*. <https://doi.org/10.1177/0165025489012001010>

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Conozca a ti mismo y se convierte en lo que eres: un enfoque eudimónico para el bienestar psicológico. *Diario de estudios de felicidad*9. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Ryff, C. D., Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forjar vínculos macro-micro en el estudio del bienestar psicológico. En c.d. Ryff & V. W. Marshall (Eds.), *El yo y la sociedad en los procesos de envejecimiento*. NUEVA YORK, EE. UU. Springer.

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manuel de Términos en Investigación Científica, Tecnológica y Humanística*. <http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/1480/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf?Secuencia=1yisAllowed=y>

Sauter, D. (2010). *Más que feliz. La necesidad de desenredar emociones positivas*. *Direcciones actuales en ciencias psicológicas*.

- Thoits, P.A. (2011). Mecanismos que vinculan los lazos sociales y el apoyo a la salud física y mental. *Diario de salud y comportamiento social*.
- Thoits, P.A. y Hewitt, I.n. (2001). Trabajo voluntario y bienestar. *Diario de salud y comportamiento social*.
- Uren, S.A., & Graham, T.m. (2012). Elementos contextuales de cuidamiento paliativo en una comunidad de bajos ingresos. *Revista sudafricana de psicología*
- Uren, S.A., & Graham, T.m. (2013). Experiencia subjetiva de afrontamiento entre cuidadores en cuidados paliativos. *El diario en línea de temas en enfermería*.
- Waterman, A. S. (1993). Dos concepciones de la felicidad: contrastes de expresividad personal (Eudaimonia) y disfrute hedónico. *Revista de personalidad y psicología social*. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>

ANEXOS

Matriz de consistencia

TITULO: BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN VOLUNTARIOS DE LA ORGANIZACIÓN VOLUNTADES AYACUCHO 2022

AUTOR(ES): Annet Ashley Castro Pizarro

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación entre el bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación de la dimensión de Aceptación/control del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022? • ¿Cuál es la relación de la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la 	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Determinar la relación del bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> •Determinar la relación de la dimensión de Aceptación/control del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022 •Determinar la relación de la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022 	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Existe una relación entre el bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> •Existe una relación de la dimensión de Aceptación/control del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022 •Existe una relación de la dimensión de Autonomía del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022 	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Bienestar psicológico</p> <p>DIMENSIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación/Control • Autonomía • Vínculos • Proyectos <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>Afrontamiento al estrés</p> <p>DIMENSIONES</p> <p>Afrontamiento pasivo</p> <p>Afrontamiento activo</p>	<p>Tipo: Básico</p> <p>Diseño: No experimental, descriptivo, correlacional</p> <p>Población: Organización Voluntades Ayacucho</p> <p>Muestra: 75 integrantes mayores de edad de la organización Voluntades Ayacucho – 2022.</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumentos: Para la presente investigación se utilizaron 2 escalas que midieron la variable bienestar psicológico y la variable de afrontamiento al estrés</p>

<p>organización Voluntades Ayacucho - 2022?</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es la relación de la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022? • ¿Cuál es la relación de la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho - 2022? 	<ul style="list-style-type: none"> •Determinar la relación de la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022 •Determinar la relación de la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022 	<ul style="list-style-type: none"> •Existe una relación de la dimensión de Vínculos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022 •Existe una relación de la dimensión de Proyectos del bienestar psicológico y el afrontamiento al estrés en los voluntarios de la organización Voluntades Ayacucho – 2022 		
---	---	---	--	--

Instrumento de recolección de Datos

ESCALA BIEPS-A (Adultos)

María Martina Casullo

Fecha de hoy:.....

Apellido y nombre..... **Edad**:.....

Marcar con una cruz las opciones que correspondan

Sexo

- O Mujer
O Varón

Ocupación:

- O Trabaja
O Estudia

Le pedimos que lea con atención las frases siguientes. Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: - **ESTOY DE ACUERDO- NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO -ESTOY EN DESACUERDO-** No hay respuestas buenas o malas: todas sirven. No deje frases sin responder. Marque su respuesta con una cruz (aspa) en uno de los tres espacios.

	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo
Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.			
Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.			
Me importa pensar que haré en el futuro.			
Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas			
Generalmente le caigo bien a la gente.			
Siento que podré lograr las metas que me proponga			
Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.			
Creo que en general me llevo bien con la gente.			
En general hago lo que quiero, soy poco influenciable			
Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida.			
Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.			
Puedo tomar decisiones sin dudar mucho			
Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias			

The Brief “COPE” Inventory

Por favor, lea la pregunta y elija el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

1= Nunca 2= A veces 3= Casi siempre 4= Siempre

1	Recurso al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente	
2	Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.	
3	Pienso que esta situación no es real.	
4	Tomo bebidas alcohólicas para sentirme mejor.	
5	Busco apoyo emocional y afecto de alguien.	
6	Renuncio a intentar ocuparme de ello	
7	Tomo medidas para intentar que la situación mejore	
8	Me niego a creer que haya sucedido.	
9	Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables	
10	Busco ayuda y consejo de otras personas.	
11	Tomo medicamentos (tranquilizantes) para pasarla mejor.	
12	Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo	
13	Me critico a mí mismo	
14	Intento proponer una estrategia sobre qué hacer	
15	Recibo y acepto el apoyo y la comprensión de alguna persona.	
16	Renuncio al intento de hacer frente al problema.	
17	Busco algo bueno o positivo en lo que me está sucediendo.	
18	Hago bromas sobre lo que me pasa.	
19	Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.	
20	Acepto esta situación como una realidad de la vida, que me toca vivir.	
21	Expreso mis sentimientos negativos	Siguiente →
22	Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.	
23	Busco ayuda de otras personas para saber más de la situación y recibir apoyo.	
24	Aprendo a vivir con ello.	
25	Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.	
26	Me echo la culpa de lo que ha sucedido.	
27	Rezo, oro o medito.	
28	Tomo la situación difícil con humor.	

1= Nunca 2= A veces 3= Casi siempre 4= Siempre

Confiabilidad

Tabla 22. Resultados del análisis de confiabilidad de Alpha de cronbach en la escala de Bienestar psicológico

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.866	13

Nota: El coeficiente de satisfacción $0,8 \leq \alpha \leq 1$ establece que la consistencia es alta lo cual declara una fiabilidad de la prueba (Chávez & León, 2017)

Tabla 23. Resultados del análisis de confiabilidad de Alpha de cronbach en la escala de Afrontamiento al estrés

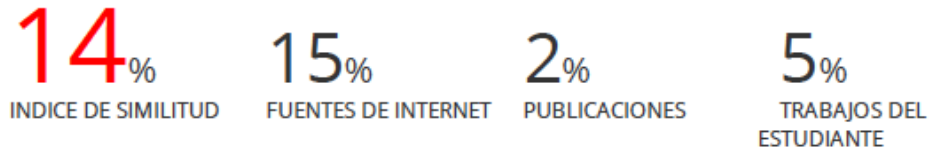
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.841	28

Nota: El coeficiente de satisfacción $0,8 \leq \alpha \leq 1$ establece que la consistencia es alta lo cual declara una fiabilidad de la prueba (Chávez & León, 2017)

Informe Turnitin al 14% de similitud

BIENESTRA PSICOLOGICO Y AFRONTAMIENTO

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	es.scribd.com Fuente de Internet	1%
6	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	paginaspersonales.unam.mx Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo