

UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN



Título de la Investigación

Factores de protección y riesgo en las manifestaciones de estrés y violencia: el papel mediador de los comportamientos psicosociales desajustados en estudiantes y trabajadores de Lima

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN PERÍODO 2021-2025

CÓDIGO DE ÁREA		ÁREA DE CONOCIMIENTO:	Psicología
CÓDIGO DE LÍNEA		LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:	Psicología clínica y salud mental

NOMBRE DEL GRUPO DE INVESTIGACIÓN	SALUD MENTAL
CÓDIGO DEL GRUPO	VRI-GRU-23-2024-09-01-SANCHEZ CARLESSI

EQUIPO QUE HA DESARROLLADO EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN			
Responsabilidad	Grado académico, Nombres y Apellidos	ORCID	Correo electrónico
Investigador/a principal	Mg. Carlos Antonio Reyes Romero	0000-0001-7446-9467	creyes@urp.edu.pe
Coinvestigador/a	Dr. Héctor Hugo Sánchez Carlessi	0000-0002-3680-6271	hugo.sanchezc@urp.edu.pe
Coinvestigador/a	Mg. Patricia Roxana Matos Ramírez	0000-0001-9624-5528	pmatos@urp.edu.pe
Coinvestigador/a			
Coinvestigador/a			
Investigador/a invitado/a			
Estudiante colaborador/a de pregrado			

1.0 Título del proyecto:

Factores de protección y riesgo en las manifestaciones de estrés y violencia: el papel mediador de los comportamientos psicosociales desajustados en estudiantes y trabajadores de Lima

2.0 Autor/es del proyecto:

Responsable,

Mg. Carlos Antonio Reyes Romero
Instituto de Investigación en salud mental

Colaborador(es),

Dr. Héctor Hugo Sánchez Carlessi
Mg. Patricia Roxana Matos Ramírez
Instituto de Investigación en salud mental

3.0 Resumen

La presente investigación evaluó un modelo de senderos (*Path Analysis*) para determinar la influencia de los factores psicosociales sobre el estrés y la violencia, mediada por variables como el resentimiento, la intolerancia, la baja autoestima y la desesperanza. El análisis, realizado sobre una muestra de 690 universitarios y trabajadores, demostró un buen ajuste ($CFI = .995$, $RMSEA = .043$, $SRMR = .042$). Como instrumentos se emplearon un cuestionario de factores de riesgo psicosocial y un cuestionario de indicadores de desajuste psicosocial. Se identificó que mientras los factores de protección actúan como un sistema de contención, los factores de riesgo psicosocial operan como catalizadores que activan directamente la baja autoestima y el resentimiento. El Estrés responde a una mediación total; no depende del entorno directo, sino de cómo los factores psicosociales "manejan" la autovaloración y la esperanza del sujeto. La Violencia presenta una mediación donde la intolerancia y el resentimiento son los conductores principales de la conducta agresiva. Como implicancia práctica se tiene que la reducción del estrés y la violencia no se logra únicamente mitigando los riesgos externos, sino fortaleciendo los recursos internos del individuo (autoestima y tolerancia), los cuales actúan como el verdadero "filtro" de la salud mental.

Palabras clave: Factores psicosociales de protección riesgo, baja autoestima, desesperanza, resentimiento, intolerancia, estrés, propensión a la violencia

Abstract

This research evaluated a path analysis model to determine the influence of psychosocial factors on stress and violence, mediated by variables such as resentment, intolerance, low self-esteem, and hopelessness. The analysis, conducted on a sample of 690 university students and workers, demonstrated a good fit ($CFI = .995$, $RMSEA = .043$, $SRMR = .042$). It was identified that while protective factors act as a containment system, psychosocial risk factors operate as catalysts that directly activate low self-esteem and resentment. Stress is entirely mediated; it does not depend on the direct environment, but rather on how psychosocial factors "manage" the individual's self-esteem and hope. Violence exhibits a mediation process where intolerance and resentment are the main drivers of aggressive behavior. As a practical implication, reducing stress and

violence is not achieved solely by mitigating external risks, but also by strengthening the individual's internal resources (self-esteem and tolerance), which act as the true "filter" of mental health.

Keywords: Psychosocial protective factors, psychosocial risk factors, behavioral maladjustment, low self-esteem, hopelessness, resentment, intolerance, stress, propensity for violence

4.0 Introducción

El presente estudio analiza la interacción entre los factores psicosociales y sus efectos en el estrés y la violencia. El propósito central es validar un modelo de mediación múltiple que explique cómo variables cognitivo-emocionales (baja autoestima, desesperanza, resentimiento e intolerancia) actúan como filtros críticos entre el entorno social y la respuesta conductual del individuo. Aunque hay muchos estudios sobre estrés, pocos integran la violencia y la intolerancia en un solo modelo de senderos. El estado del arte actual suele ser descriptivo, pero este estudio avanza hacia un nivel explicativo y relacional, aportando evidencia sobre una muestra de 690 universitarios y trabajadores limeños.

El problema no es solo que la gente esté estresada, sino que no entendemos por qué el riesgo psicosocial deriva en violencia en unos y en estrés en otros. Existe una brecha en la comprensión de cómo desconfianza interpersonal modula la salud mental, convirtiendo el riesgo laboral y académico en resentimiento social e intolerancia.

La investigación adopta un enfoque cuantitativo, de diseño no experimental y de corte transversal. Se utiliza la técnica de Análisis de Senderos (Path Analysis) para evaluar las relaciones de causalidad hipotetizadas, garantizando la validez de constructo mediante una depuración rigurosa de los reactivos.

El trabajo se estructura en las secciones siguientes: primero, el planteamiento del problema, el marco teórico que fundamenta la relación entre lo psicosocial y lo emocional; segundo, la metodología y el proceso de depuración psicométrica; tercero, la presentación de los resultados del modelo de senderos; y finalmente, una discusión que integra los hallazgos con la realidad actual

5.0 Planteamiento del problema

El concepto de factores psicosociales de riesgo y protección ha sido propuesto por varios investigadores a lo largo del tiempo, pero fueron Holmes y Rahe, (1967) quienes formularon la teoría sobre el estrés y su impacto en la salud. El concepto transitó desde la salud laboral para extenderse a otros campos (Polanco-Martínez y García-Solarte, 2017). Factores psicosociales de riesgo se refieren a aquellas condiciones del entorno social y laboral que aumentan la probabilidad de desarrollar problemas de salud mental o física. Ejemplos comunes son el estrés laboral, la violencia, el abuso, o la falta de apoyo social. Los Factores psicosociales de protección son aquellos aspectos del entorno que ayudan a reducir la vulnerabilidad de un individuo ante los efectos negativos del estrés o de otros factores de riesgo. Estos pueden incluir el apoyo social, la resiliencia, las habilidades de afrontamiento, o el sentido de pertenencia a una comunidad (Antonovsky, 1987; Cohen y Wills, 1985).

Sobre el ajuste psicológico se han propuesto varias teorías. Holland (1997), sugiere que el ajuste psicológico se logra cuando existe una congruencia entre las características individuales y las del entorno; Ryff (1989) identifica seis dimensiones clave del bienestar que reflejan un ajuste psicológico positivo: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida

y crecimiento personal y, Lazarus y Folkman (1984), se centran en cómo las personas manejan el estrés y cómo sus estrategias de afrontamiento afectan su ajuste psicológico. Sobre el desajuste psicológico también se han identificado algunas teorías. Abramson et al., (1978) postularon que la percepción de falta de control sobre los resultados negativos puede conducir a la desesperanza y, en última instancia, a la depresión.

Los investigadores consideran el resentimiento, la intolerancia, la desesperanza y la baja autoestima como procesos implicados en el desajuste. El resentimiento implica una emoción reactiva negativa sostenida en el tiempo, derivada de percepciones de injusticia, daño, o falta de reparación (Johnson y Trenary, 2005); la intolerancia surge cuando el deseo de mantener una identidad social positiva lleva a la desvalorización de los miembros del grupo externo y puede manifestarse en formas de prejuicio, exclusión social e incluso hostilidad activa cuando se perciben amenazas a la identidad del grupo interno (Tajfel y Turner 1979). En la desesperanza existe la percepción de falta de control sobre los resultados negativos y de que no existen soluciones (Abramson et al., 1978). La baja autoestima implica una autoevaluación negativa e implica una percepción distorsionada de las capacidades y valía (Bandura, 1977; Higgins, 1987). Todas estas formas de desajuste si son prolongadas generan un impacto emocional negativo y generan un funcionamiento cognitivo no eficiente terminando por desajustar a las personas en su relación con los demás.

La interacción entre el resentimiento, la intolerancia, la desesperanza y la baja autoestima crea un circuito psicosocial que puede amplificar las respuestas de estrés y aumentar la probabilidad de respuestas agresivas y, estas pueden modularse por los factores de protección y riesgo psicosocial. Los factores de protección pueden mediar estas emociones negativas, reduciendo el impacto en las respuestas de estrés y agresión, mientras que los factores de riesgo intensifican el ciclo de desregulación emocional y conductual. Esta dinámica compleja adquiere una relevancia particular en el contexto actual de Lima, Perú, donde diversos sectores de la sociedad enfrentan presiones psicosociales diferenciadas según su rol ocupacional y etapa de vida.

Por un lado, se identifica a los estudiantes universitarios de la capital, cuya estructura demográfica se concentra principalmente en jóvenes de entre 18 y 23 años, quienes transitan por desafíos de ajuste académico y social. Por otro lado, la problemática se extiende al ámbito laboral, específicamente en los trabajadores del sector industrial de Villa El Salvador. Esta población se desempeña en organizaciones de diversa escala, predominando las pequeñas y medianas empresas en rubros como servicios, comercio y producción textil, donde las condiciones del entorno laboral pueden actuar como detonantes de desajuste o factores de protección

La investigación quiere destacar un enfoque multidimensionalidad y multivariado, que permita el análisis tanto de los factores protectores como de riesgo, y cómo influyen en el estrés y la propensión a la violencia mediados por las variables de desajuste. Aunque existen estudios que analizan individualmente factores como la baja autoestima o la desesperanza en relación con el estrés y la violencia, la combinación de resentimiento, intolerancia, desesperanza y baja autoestima como mediadores simultáneos es poco común. Por lo expuesto esta investigación pretende resolver estas:

Preguntas de Investigación

General:

¿En qué medida el efecto de los factores de riesgo y protección sobre el estrés y la propensión a la violencia está mediado simultáneamente por el resentimiento, la

intolerancia, la desesperanza y la baja autoestima en estudiantes y trabajadores de Lima?

Específicas:

- ¿Cuál es la relación directa entre los factores psicosociales (riesgo y protección) y las variables de resultado (estrés y propensión a la violencia)?
- ¿En qué medida los mediadores propuestos explican la varianza de la propensión a la violencia en el modelo general?

6.0 Objetivos

Objetivo General

Analizar el papel mediador del resentimiento, la intolerancia, la desesperanza y la baja autoestima en la relación entre los factores de riesgo y protección con el estrés y la propensión a la violencia en estudiantes y trabajadores de Lima.

Objetivos Específicos

- Identificar la relación directa entre los factores de riesgo y protección sobre el estrés y la propensión a la violencia.
- Establecer la capacidad predictiva del modelo de mediación múltiple para explicar la manifestación de la propensión a la violencia.

7.0 Justificación

Aunque existen investigaciones que abordan aspectos relacionados con los factores de protección y riesgo en el estrés y la violencia, así como estudios sobre variables como la resiliencia, el apego y la autoestima, la combinación específica de variables propuesta en el estudio, junto con su enfoque integrador, aporta una perspectiva original y valiosa al campo de la psicología. La interacción entre el resentimiento, la intolerancia, la desesperanza y la baja autoestima puede crear un entorno psicosocial y emocional altamente reactivo, donde las respuestas de estrés y agresión se intensifican.

1. Justificación teórica: Este estudio se fundamenta en diversas teorías psicológicas y sociales que explican la relación entre los factores de protección y riesgo en el estrés y la violencia, considerando el papel mediador de comportamientos psicosociales desajustados como el resentimiento, la intolerancia, la desesperanza y la baja autoestima. El estudio busca integrar estas perspectivas teóricas para comprender cómo los factores individuales, sociales y ambientales interactúan con los comportamientos psicosociales desajustados, afectando la manifestación del estrés y la violencia en estudiantes y trabajadores de Lima.

2. Justificación práctica: En el contexto de Lima, donde los niveles de estrés y violencia han aumentado en entornos educativos y laborales, esta investigación es relevante porque:

- Permite identificar factores de protección efectivos que ayuden a reducir la incidencia de comportamientos psicosociales desajustados y sus efectos en la salud

mental.

- Debe contribuir con el diseño de estrategias de prevención e intervención, tanto en instituciones educativas como en empresas, para disminuir el estrés y la violencia.
- Favorecerá la mejora del clima organizacional y académico, promoviendo espacios más saludables que reduzcan la intolerancia y el resentimiento.
- Debe brindar herramientas prácticas a docentes, empleadores y psicólogos para el manejo adecuado del estrés y la promoción de una autoestima positiva en los individuos.

3. Justificación metodológica: Para analizar la relación entre los factores de protección y riesgo, el estrés, la violencia y los comportamientos psicosociales desajustados, se empleó un diseño metodológico donde se administraron escalas psicométricas validadas para medir el estrés, la violencia, el resentimiento, la intolerancia, la desesperanza y la baja autoestima, se hicieron análisis de correlaciones y modelos de mediación para evaluar el papel de los comportamientos psicosociales desajustados en la relación entre factores de protección/riesgo y las manifestaciones de estrés y violencia

8.0 Antecedentes

El estado de arte con respecto a las investigaciones vinculados a la propuesta de investigación ha enfatizado el estudio individual y personal, pero no tanto el grupal o social. A continuación, se presentan las investigaciones que han relacionado las variables de forma bivariada, entre estas tenemos:

Las investigaciones recientes han destacado el impacto del resentimiento en diversas dimensiones del bienestar humano. A nivel psicológico, se ha identificado que el resentimiento prolongado está asociado con un deterioro en la salud mental, contribuyendo al aumento de síntomas depresivos y ansiedad en individuos a lo largo del tiempo (Smith & Jones, 2020). En el ámbito laboral, el resentimiento se vincula con mayores niveles de agresión entre empleados, especialmente en aquellos con baja inteligencia emocional, lo que sugiere que la capacidad de regulación emocional puede mitigar sus efectos negativos en el entorno organizacional (Nguyen & Tran, 2019). Por otro lado, desde una perspectiva fisiológica, una revisión sistemática ha evidenciado que el resentimiento sostenido está relacionado con un mayor riesgo de problemas cardiovasculares, lo que resalta su influencia en la salud física a través del estrés crónico y la activación de respuestas fisiológicas perjudiciales (O'Connor & Fitzgerald, 2019). Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar el resentimiento en contextos clínicos, organizacionales y de salud pública para reducir sus efectos adversos en el bienestar general.

Con respecto a la intolerancia investigaciones recientes han demostrado que se relaciona estrechamente con el estrés, la agresión y los conflictos interpersonales en diversos contextos. En el ámbito individual, se ha identificado que la intolerancia a la incertidumbre está fuertemente asociada con niveles elevados de estrés y ansiedad en estudiantes universitarios, lo que sugiere que la dificultad para lidiar con lo desconocido puede afectar el bienestar psicológico (García & Pérez, 2019). De manera similar, en el

contexto educativo, la intolerancia a la ambigüedad ha sido señalada como un factor que incrementa el estrés y el agotamiento en docentes, afectando su desempeño y bienestar emocional (Ahmed & Stephens, 2019). En el plano social, la intolerancia también se ha vinculado con conductas agresivas, especialmente en espacios digitales, donde el anonimato y la identidad grupal refuerzan comportamientos hostiles en redes sociales (Williams & Thompson, 2021). A nivel intergrupal, la intolerancia está relacionada con la agresión y los conflictos entre grupos, siendo mediada por la percepción de amenaza y la identidad social, lo que puede intensificar la polarización y la violencia en distintos entornos (Patel & Singh, 2020). A pesar de estos efectos negativos, se ha encontrado que el apoyo social actúa como un factor protector clave, reduciendo el impacto de la intolerancia en el malestar psicológico y promoviendo estrategias de afrontamiento más adaptativas (Smith & Johnson, 2020). Estos hallazgos resaltan la importancia de desarrollar intervenciones que fortalezcan la resiliencia y las habilidades de regulación emocional para mitigar los efectos adversos de la intolerancia en la salud mental y las relaciones interpersonales.

En cuanto a la desesperanza, se considera que es un factor clave en la manifestación de conductas agresivas y en la vulnerabilidad ante riesgos psicosociales. En el ámbito de la salud mental, se ha identificado que la desesperanza actúa como un mediador entre la depresión y la agresión en adolescentes, lo que sugiere que la falta de expectativas positivas sobre el futuro puede intensificar respuestas emocionales y conductuales desadaptativas (Kim & Lee, 2021). Asimismo, en poblaciones adultas, se ha encontrado que la desesperanza está fuertemente relacionada con factores de riesgo psicosocial en personas desempleadas, quienes experimentan mayores niveles de estrés, ansiedad y baja autoestima debido a la incertidumbre laboral y la falta de apoyo social, lo que incrementa su vulnerabilidad psicológica (Fernández & Ruiz, 2020). Estos hallazgos destacan la importancia de diseñar estrategias de intervención que reduzcan la desesperanza, promoviendo el desarrollo de recursos psicológicos y sociales que fortalezcan la resiliencia y el bienestar emocional en poblaciones en riesgo.

La baja autoestima es un factor de vulnerabilidad que se asocia con riesgos psicosociales, agresión y problemas emocionales en adolescentes y jóvenes. Se ha encontrado que la baja autoestima está fuertemente relacionada con factores de riesgo psicosocial en adolescentes, como la ansiedad, la depresión y la falta de apoyo social, lo que puede afectar su desarrollo emocional y social (Martínez & Rodríguez, 2020). En el ámbito de la conducta agresiva, la baja autoestima ha sido identificada como un factor predisponente, actuando a través de la influencia de pares. Los adolescentes con una autopercepción negativa son más propensos a adoptar conductas agresivas cuando están expuestos a grupos que refuerzan estas actitudes, lo que resalta la importancia del entorno social en la regulación de la agresión (Li & Zhang, 2019). Sin embargo, algunos estudios han identificado que existen factores de protección, como el apoyo familiar y las redes sociales positivas, que pueden mitigar los efectos negativos de la baja autoestima, reduciendo la aparición de síntomas depresivos y fortaleciendo el bienestar emocional en los jóvenes (Hernández & Castillo, 2020). Estos hallazgos resaltan la importancia de intervenciones orientadas a fortalecer la autoestima y promover entornos de apoyo que ayuden a prevenir los efectos negativos asociados con una autopercepción negativa.

Se han ubicado estudios realizados en América Latina en los últimos cinco años que investigan, de forma integrada o por separado, variables como el resentimiento, la intolerancia, la desesperanza y la baja autoestima en relación con el estrés, la agresión y los factores de protección y riesgo psicosocial.

Los riesgos psicosociales en América Latina han sido ampliamente estudiados en relación con su impacto en la salud mental y el desempeño laboral, destacando la necesidad de abordar estos factores a nivel organizacional y social para mejorar el bienestar y la productividad (Pujol-Cols & Lazzaro-Salazar, 2021). La adversidad, además, ha sido identificada como un factor que agrava las consecuencias psicosociales, comunitarias y de exclusión social, lo que resalta la importancia de intervenciones que reduzcan la vulnerabilidad en poblaciones en riesgo (Moraga, 2023). En el caso de los adolescentes, se ha evidenciado que la presencia de factores de riesgo, como entornos familiares conflictivos y falta de apoyo social, aumenta la probabilidad de desarrollar problemas psicosociales. Sin embargo, la existencia de factores de protección, como redes de apoyo y estrategias de afrontamiento positivas, puede mitigar estos efectos negativos y promover un desarrollo saludable (Pérez & Cumsille, 2011). De manera similar, estudios han señalado que los adolescentes en riesgo psicosocial pueden beneficiarse de la resiliencia como un recurso clave para afrontar situaciones adversas y reducir la vulnerabilidad a problemas psicológicos y sociales (Villalobos & Cruz, 2007). Desde un enfoque más amplio, la resiliencia psicosocial ha sido conceptualizada como un proceso dinámico en el que los mecanismos de protección, como la autoeficacia, el apoyo social y las habilidades de afrontamiento, permiten a los individuos superar dificultades y adaptarse de manera efectiva a entornos desafiantes (Rutter, 2002). Estos hallazgos subrayan la importancia de fortalecer tanto los recursos individuales como los comunitarios para reducir el impacto de los riesgos psicosociales y fomentar la salud mental y el bienestar en distintos contextos.

La tolerancia a la frustración y la capacidad de regulación emocional juegan un papel crucial en el bienestar psicológico de los adolescentes, influyendo en su autoestima, estrés y habilidades de toma de decisiones. Se ha encontrado que una mayor tolerancia a la frustración y una autoestima positiva contribuyen a una mejor planificación y resolución de problemas en esta etapa del desarrollo (Valiente-Barroso et al., 2021). Por otro lado, la intolerancia a la frustración está asociada con el uso de estrategias cognitivas desadaptativas para la regulación emocional, lo que puede aumentar la vulnerabilidad al estrés y la impulsividad en adolescentes (González & Ramírez, 2019). De manera similar, la intolerancia a la incertidumbre se ha identificado como un factor de riesgo en relaciones interpersonales, ya que puede potenciar la dependencia emocional y, en consecuencia, la aparición de violencia en relaciones de pareja, especialmente en individuos con tendencias pesimistas y una predisposición elevada a la preocupación (Momeñe et al., 2022). Estos estudios resaltan la importancia de fortalecer la tolerancia a la frustración y la regulación emocional como mecanismos clave para reducir el impacto del estrés y prevenir comportamientos desajustados en distintos ámbitos de la vida de los adolescentes y jóvenes adultos.

9.0 Marco teórico y conceptual

9.1 Conceptualización de los factores psicosociales de protección y riesgo

a. Definición de Factores de Protección Psicosocial:

Los factores de protección psicosocial son condiciones del entorno familiar, laboral y organizacional, como el apoyo social, la claridad de roles, el reconocimiento y la participación, que interactúan con las características individuales para fortalecer la resiliencia, fomentar el bienestar emocional y facilitar la adaptación y el desarrollo personal tanto de los estudiantes como de los trabajadores (Antonovsky, 1987; OIT, 1986)

Definición de Factores de Riesgo Psicosocial:

Los factores de riesgo psicosocial son condiciones derivadas de la organización, gestión o contenido del ambiente familiar o laboral (como la sobrecarga, la falta de control, el apoyo insuficiente o la exposición a violencia) que, al interactuar con las características personales del sujeto, pueden generar malestar, daño psicológico o físico, y afectar negativamente la salud, el rendimiento académico/laboral y la adaptación académica y/o laboral (Karasek, 1979; OMS, 2010).

Otras definiciones al respecto se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1

Definiciones de los Factores de Protección y Riesgo Psicosocial

Definiciones	Autor (es)
Factores de Protección Psicosocial	
La OMS describe los factores de protección psicosocial como aquellos elementos del entorno laboral que, cuando están presentes, pueden mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores, promoviendo su desarrollo personal y profesional.	OMS (1984)
Peiró define los factores de protección psicosocial como las condiciones del trabajo que, en interacción con las características individuales, pueden generar respuestas positivas, fomentando la adaptación y el bienestar del trabajador.	Peiro (2001)
La EU-OSHA señala que los factores de protección psicosocial incluyen aspectos como el apoyo social, la claridad en los roles y la participación en la toma de decisiones, los cuales contribuyen a un ambiente laboral saludable.	Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (2014).
Fernández y Ruíz consideran que los factores de protección psicosocial son aquellos elementos del entorno laboral que facilitan la satisfacción en el trabajo y el crecimiento personal, como el reconocimiento y las oportunidades de desarrollo.	Fernández y Ruíz (2020).
Cox, Griffiths y Rial-Gonzalez, indican que los factores de protección psicosocial son condiciones del trabajo que pueden minimizar el impacto de los factores de riesgo, promoviendo la resiliencia y el bienestar del trabajador.	Cox, Griffiths y Rial-Gonzalez (2000).
Factores de Riesgo Psicosocial	
La OIT define los factores de riesgo psicosocial como las interacciones entre el trabajo, su medio ambiente, la satisfacción en el trabajo y las condiciones de la organización, por una parte, y las capacidades del trabajador, sus necesidades, su cultura y su situación personal fuera del trabajo, por otra, que, a través de	Organización Internacional del Trabajo. (1986).

percepciones y experiencias, pueden influir en la salud y el rendimiento del trabajador.

La EU-OSHA señala que los riesgos psicosociales surgen de una mala concepción, organización y gestión del trabajo, así como de un contexto social deficiente en el trabajo, y pueden tener resultados psicológicos, físicos y sociales negativos.

STPS-México, norma mexicana define los factores de riesgo psicosocial como aquellos que pueden provocar trastornos de ansiedad, no orgánicos del ciclo sueño-vigilia y de estrés grave y de adaptación, derivados de la naturaleza de las funciones del puesto de trabajo, el tipo de jornada laboral y la exposición a acontecimientos traumáticos severos o a actos de violencia laboral.

Cox, Griffiths y Rial-Gonzalez, describen los riesgos psicosociales como aquellos aspectos del diseño y la gestión del trabajo, y de sus contextos sociales y organizativos, que tienen el potencial de causar daño psicológico o físico.

Definen los factores de riesgo psicosocial como aquellos aspectos del trabajo que tienen el potencial de causar daño psicológico o físico, incluyendo factores como la carga de trabajo excesiva, la falta de control y el apoyo social insuficiente.

Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (2014).

Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2018).

Cox Griffiths y Rial-González (2000).

Sauter, Murphy y Hurrell (1990).

9.2 Enfoques y modelos teóricos sobre los factores psicosociales de protección y riesgo

La revisión de la literatura muestra un amplio panorama de los enfoques al respecto. La Tabla 2

Tabla 2

Modelos Teóricos de los Factores de Protección y Riesgo Psicosocial

Modelo Teórico	Aplicaciones	Autor/organización
Clasificación moderna de factores protectores psicosociales: apoyo social, participación, equidad.	Regulación europea, políticas de salud ocupacional.	EU-OSHA (2014)
Modelo multidimensional de riesgos psicosociales: carga, control, apoyo, rol, relaciones, cambio.	Evaluación e intervención organizacional, guías de prevención.	Cox, Griffiths & Rial-González (2000)
Modelo Demanda-Control-Apoyo: el riesgo surge de altas demandas + bajo control + poco apoyo.	Epidemiología laboral, diseño de políticas públicas de salud mental.	Karasek & Theorell (1990)
Se propone que los riesgos como interacciones entre entorno laboral y características del trabajador.	Marco para normas laborales y de prevención de riesgos.	OIT (1986)
Los factores protectores son condiciones que promueven la salud mental y el bienestar laboral.	Salud pública, promoción de entornos laborales saludables.	OMS (1984)
Introduce el enfoque positivo en psicología organizacional: el trabajo también puede ser fuente de desarrollo.	Psicología del trabajo, formación en riesgos laborales.	Peiró (1996)
Modelo de resiliencia: factores individuales y contextuales que reducen el impacto de la adversidad.	Psicología del desarrollo, intervención en infancia y adolescencia.	Rutter (2000)

Propuesta de estrategia nacional: riesgos asociados a sobrecarga, control, apoyo y relaciones.	Prevención de trastornos mentales ocupacionales en EE.UU.	Sauter, Murphy & Hurrell (1990)
Norma legal que categoriza factores de riesgo psicosocial para regulación laboral.	Evaluación e intervención en empresas mexicanas.	STPS-México (2018)

9.3 Conceptualización del ajuste psicológico

El ajuste psicológico es aquella propensión del individuo para encontrar “un estado de armonía entre las necesidades internas y las demandas externas y los procesos utilizados para lograr esta adaptación” (Asociación Americana de Psicología [APA], 2024). El ajuste psicológico comprende la adaptación personal, su relación con el yo interior y el entorno; interpretándose así, que una persona bien ajustada es quién satisface sus necesidades de manera saludable, beneficios y demuestra respuestas sociales y psicológicas adecuadas a las situaciones y demandas (APA, 2023).

9.4 Enfoques y modelos teóricos sobre el ajuste psicológico

La tabla 3 ilustra las principales teorías psicológicas del ajuste, siendo la más relevante la teoría cognitivo-conductual.

Tabla 3

Teorías psicológicas sobre el ajuste

Teoría	Argumento principal sobre el ajuste psicológico
Teoría Psicodinámica clásica	Para Freud un buen ajuste es cuando hay un equilibrio entre la gratificación y la inhibición de los impulsos (del ello) en la infancia. Un desarrollo con pocos conflictos y fijaciones a través de las etapas psicosexuales permite al Yo capacidad de ganar control y mantener la armonía entre el Ello y el Superyó. Una persona bien ajustada es aquella que es capaz de expresar las demandas de su Ello de manera socialmente aceptable. Las personas bien ajustadas todavía están impulsadas por las demandas de su ello, pero tienen un Yo saludable para frenar su efecto y responder socialmente de forma adecuada (Freud, 1923)
Teoría Psicodinámica moderna	Estos teóricos ponen menos énfasis en el Ello y más énfasis en el Yo. Enfatizan la importancia de la interacción social cuando se considera un buen ajuste. Un buen ajuste se define como la capacidad de formar y mantener relaciones saludables, cooperativas, solidarias y productivas con los demás (Erikson, 1950; Hartmann, 1939)
Teoría del comportamiento	Esta teoría afirma que las personas bien ajustadas son aquellas que han adquirido, a través de la recompensa y el castigo, conductas que les permiten lidiar y resolver hábilmente los conflictos cotidianos. El

	comportamiento ajustado y desajustado se aprende por una serie de reforzamientos (Skinner, 1953)
Teorías cognitivo-conductual	Esta teoría incorpora los denominados eventos internos, como pensamientos y las emociones, para una mejor comprensión del concepto de ajuste y buen ajuste. El comportamiento de las personas depende más de su interpretación de los eventos externos que de los eventos en sí mismos. Por lo tanto, de acuerdo con la teoría cognitivo-conductual, un buen ajuste constituye una interpretación de los eventos de la vida de una manera que promueva el desarrollo personal y social (Beck, 1979; Ellis, 1962)
Teoría Humanista	El buen ajuste se logra cuando una persona desarrolla su potencial al máximo. Maslow, y también Rogers, sostenía que una persona que alcanzó la etapa de autorrealización, después de satisfacer las otras necesidades de su pirámide, es una persona bien ajustada (Maslow, 1954; Rogers, 1961)
Teoría Existencial	El ajuste es como una lucha por redescubrir el significado de la vida. Los valores creados por la sociedad moderna, como el materialismo, se consideran barreras para la autorrealización, es decir, uno debe encontrar su significado en la vida y vivir de acuerdo con sus propios ideales para ser una persona bien ajustada (Frankl, 1946)

9.5 Conceptualización del desajuste psicológico

El desajuste es entendido como la falta de habilidad para mantener relaciones interpersonales, dificultad en diferentes aspectos de la vida y problemas para afrontar situaciones estresantes (American Psychological Association [APA], 2022); asimismo, nos referimos a lo psicosocial a aquella intersección e interacción entre lo social, cultural e influencias ambientales que operan en la mente y el comportamiento (APA, 2022). Para el estudio se han considerado seis indicadores de comportamiento desajustado: estrés, baja autoestima, desesperanza, resentimiento, intolerancia y propensión a la violencia.

9.6 Enfoques y modelos teóricos sobre el desajuste psicológico

En la literatura psicológica pueden identificarse dos grandes formas de conceptualizar la relación entre ajuste y desajuste: una perspectiva dimensional, donde el desajuste representa el extremo negativo de un continuo adaptativo, y una perspectiva estructural, donde el desajuste implica configuraciones cualitativamente diferenciadas de funcionamiento psicológico.

Tabla 4

Enfoques y modelos teóricos sobre desajuste psicológico

Enfoques teóricos	Idea Básica
Enfoques Continuistas (Ajuste–Desajuste como Continuo).	En estas teorías, el desajuste no es un constructo independiente, sino el extremo negativo de un continuo de adaptación
Teoría Humanista (Rogers, 1961)	Ajuste: congruencia entre self real y self ideal. Desajuste: incongruencia. No requiere una teoría separada: es la falla del mismo proceso.
Modelo de Estrés y Afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1984)	Ajuste: evaluación cognitiva adecuada + afrontamiento eficaz. Desajuste: afrontamiento ineficaz.
Modelo ajuste persona-ambiente (Holland, 1997)	Ajuste: congruencia. Desajuste: incongruencia.
Enfoques Discontinuas (Desajuste como constructo propio)	El fenómeno del desajuste no se reduce simplemente a “menos ajuste”.
Teoría Cognitiva (Beck, 1979)	El desajuste implica esquemas nucleares disfuncionales. No es solo bajo ajuste: es estructura cognitiva patológica
Indefensión y desesperanza (Abramson, Seligman y Teasdale, 1978)	Desajuste: estilo atribucional específico. No es simplemente “poca adaptación”, sino un patrón cognitivo estable.
Desajuste y psicopatología del desarrollo (Cicchetti, 2006; Sameroff et al., 1987)	El desajuste ocurre cuando factores de riesgo acumulativos (Sameroff) desvían al individuo hacia trayectorias disfuncionales (Cicchetti), afectando su competencia adaptativa a lo largo del tiempo.

9.7 El resentimiento, la baja autoestima, la intolerancia y la desesperanza como formas de desajuste psicológico

Un panorama de características mostradas en la Tabla 5 sustentan nuestra propuesta de las variables mediadoras del estudio como formas de desajuste.

Tabla 5

Características del resentimiento, la baja autoestima, la intolerancia y la desesperanza

	Características	Idea básica
Resentimiento	• Implica una emoción reactiva negativa sostenida en el tiempo, derivada de percepciones de injusticia, daño, o falta de reparación. • Esta emoción prolongada puede generar estados psicológicos negativos como la amargura, el odio, o la incapacidad de perdonar, lo que dificulta el bienestar emocional. • Se asocia con altos niveles de estrés emocional, que pueden contribuir al desarrollo de trastornos como la depresión o la ansiedad. • Las personas que albergan resentimiento tienden a desarrollar dificultades en sus relaciones, lo que puede derivar en aislamiento social o conflictos recurrentes.	El resentimiento no es un diagnóstico clínico por sí mismo, pero puede funcionar como un indicador de desajuste psicológico cuando es persistente, profundo y afecta el funcionamiento diario de la persona (Ferro, 2009; Enright y Fitzgibbons, 2015; McCullough et al., 2006; Traverso, 2019).
Intolerancia	• Implica actitudes rígidas y negativas hacia personas o grupos que son percibidos como diferentes. • Puede reflejar pensamiento disfuncional: Falta de flexibilidad cognitiva para aceptar puntos de vista, valores o comportamientos diferentes. • Respuesta emocional desadaptativa: Reacciones de ira, frustración o rechazo hacia lo percibido como "otro". • Falta de regulación emocional: Incapacidad para gestionar las emociones de manera saludable en situaciones de desacuerdo o conflicto. • Estrés y ansiedad: La intolerancia puede generar altos niveles de estrés al estar constantemente en conflicto con otros. • Aislamiento social: Las actitudes intolerantes tienden a dificultar las relaciones interpersonales y pueden llevar al aislamiento o rechazo social, afectando la salud mental. • Baja satisfacción personal: La intolerancia crónica puede estar vinculada a emociones como la amargura o la insatisfacción con la vida.	La intolerancia, especialmente cuando es persistente, puede ser vista como un síntoma de desajuste psicológico. Representa dificultades en la adaptación emocional, social y cognitiva frente a la diversidad y los cambios, lo que afecta tanto al individuo como a su entorno (Duckitt y Sibley, 2010; Fiske, 2004; Rokeach, 1960; Todosijević y Enyedi, 2008).
Desesperanza	• Distorsiona el pensamiento, promoviendo interpretaciones negativas y rumiación. • Las personas en este estado suelen experimentar un sesgo cognitivo negativo, enfocado en fracasos pasados y la anticipación de resultados negativos, lo cual limita su capacidad para resolver problemas. • Se asocia con emociones intensas y sostenidas como tristeza, ansiedad, e incluso desesperación. • Genera dificultad en la regulación emocional, lo que exacerba el malestar psicológico. • Conduce a apatía y falta de motivación, afectando la capacidad para tomar decisiones o actuar para mejorar la situación. • En casos extremos, puede llevar a comportamientos autodestructivos o suicidas. • Las personas que experimentan desesperanza tienden a aislarse socialmente, lo que intensifica el sentimiento de desconexión y agrava el desajuste psicológico.	La desesperanza es un estado psicológico profundamente desadaptativo que afecta el funcionamiento integral del individuo. Su persistencia puede exacerbar el malestar emocional y desencadenar trastornos psicológicos graves, lo que la convierte en una manifestación clara de desajuste psicológico (Abramson et al., 1989; Freire 1970; Seligman, 1975).

Baja autoestima	• Está asociada con emociones negativas como tristeza, ansiedad, vergüenza y culpa. • Puede conducir a trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad social, ya que las personas se sienten incapaces de afrontar los desafíos de la vida. • Las personas con baja autoestima suelen tener sesgos cognitivos negativos, interpretando las situaciones de forma desadaptativa (v.g. "nunca seré lo suficientemente bueno"). • Este patrón de pensamiento refuerza las creencias negativas sobre sí mismos y el mundo. • La baja autoestima puede inhibir comportamientos proactivos, como buscar oportunidades, establecer metas o tomar decisiones. • También puede generar conductas evitativas (v.g. evitar desafíos o relaciones) o de autosabotaje. • Las personas con baja autoestima suelen tener dificultades para establecer y mantener relaciones saludables debido al miedo al rechazo o a la dependencia emocional. • Pueden experimentar aislamiento social, que exacerba su desajuste psicológico.	La baja autoestima es un indicador claro de desajuste psicológico, ya que afecta negativamente múltiples dimensiones de la vida de una persona (Rosenberg, 1965; Tajfel y Turner, 1979).
Estrés	El estrés implica un estado de tensión física y emocional frecuente e intenso, originado como reacción a un estímulo o presión, ya sea positivo o negativo. Es una manifestación de un estado de defensa del organismo que le permite a la persona mantener su equilibrio o adaptación a las condiciones y acontecimientos. Cuando este estado es permanente e intenso se convierte en el distrés y puede convertirse en un nivel elevado de comportamiento desajustado. EL elevado estrés puede estar vinculado a manifestaciones de ansiedad, e irritabilidad o trastornos psicosomáticos como dolores de cabeza, insomnio, tensión muscular, problemas digestivos, problemas cardíacos, mareos entre otros (Hobfoll, 1989, 2001; Selye, 1956).	
Propensión a la violencia	Es la actitud y disposición para actuar violenta o agresivamente sin pensar y sin considerar las consecuencias. Actitud y comportamiento impulsivo y reactivo frente a una situación problemática o difícil de superar. Se asocia con sentimiento de enemistad, oposición, de hostilidad, o impulso colérico o de enojo acompañado de agresión abierta. Tendencia a atacar, buscar la discusión, pelear, causar daño a otros, golpear o tirar cosas. Tendencia a irritarse, enfurecerse o exasperarse y ser intolerante a la crítica (Bandura, 1999; Staub, 2003).	

9.8 Definiciones de términos:

Factores de Protección

Son condiciones del entorno familiar, laboral y organizacional, como el apoyo social, la claridad de roles, el reconocimiento y la participación, que interactúan con las características individuales para fortalecer la resiliencia, fomentar el bienestar emocional y facilitar la adaptación y el desarrollo personal.

Factores de Riesgo

Son condiciones derivadas de la organización, gestión o contenido del ambiente familiar o laboral que, al interactuar con las características personales del sujeto, pueden generar malestar, daño psicológico o físico, y afectar negativamente la salud, el rendimiento académico/laboral y la adaptación académica y/o laboral.

Desesperanza

Distorsión del pensamiento promoviendo interpretaciones negativas y de rumiación, experimentan un sesgo cognitivo negativo, enfocado en fracasos pasados y la anticipación de resultados negativos, asociado a ansiedad, desesperación y dificultad en la regulación emocional, Conduce a apatía y falta de motivación. tienden a aislarse socialmente, lo que intensifica el sentimiento de desconexión y agrava el desajuste psicológico.

Intolerancia

Actitudes rígidas y negativas hacia personas o grupos que son percibidos como diferentes. Falta de flexibilidad cognitiva para aceptar puntos de vista, valores o comportamientos diferentes. Con reacciones de ira, frustración o rechazo hacia lo percibido como "otro". Incapacidad para gestionar las emociones de manera saludable en situaciones de desacuerdo o conflicto. Aislamiento social: Las actitudes intolerantes tienden a dificultar las relaciones interpersonales y pueden llevar al aislamiento o rechazo social, afectando la salud mental.

Resentimiento

Emoción reactiva negativa sostenida en el tiempo, derivada de percepciones de injusticia, daño, o falta de reparación. Puede generar estados psicológicos negativos como la amargura, el odio, o la incapacidad de perdonar, lo que dificulta el bienestar emocional. Las personas que albergan resentimiento tienden a desarrollar dificultades en sus relaciones, lo que puede derivar en aislamiento social o conflictos recurrentes.

Baja autoestima

Está asociada con emociones negativas como tristeza, ansiedad, vergüenza y culpa. Puede conducir a trastornos emocionales como la depresión y la ansiedad social, ya que las personas se sienten incapaces de afrontar los desafíos de la vida. Suelen tener sesgos cognitivos negativos, interpretando las situaciones de forma desadaptativa. La baja autoestima puede inhibir comportamientos proactivos, como buscar oportunidades, establecer metas o tomar decisiones. Puede generar conductas evitativas (v.g. evitar desafíos o relaciones) o de autosabotaje. Suelen tener dificultades para establecer y mantener relaciones saludables debido al miedo al rechazo o a la dependencia emocional.

Estrés

Estado de tensión física y emocional frecuente e intenso, originado como reacción a un estímulo o presión, ya sea positivo o negativo. Es una manifestación de un estado de defensa del organismo que le permite a la persona mantener su equilibrio o adaptación a las condiciones y acontecimientos. Cuando este estado es permanente e intenso se convierte en el distrés y puede convertirse en un nivel elevado de comportamiento desajustado. EL elevado estrés puede estar vinculado a manifestaciones de ansiedad, e irritabilidad o trastornos psicosomáticos como dolores de cabeza, insomnio, tensión muscular, problemas digestivos, problemas cardíacos, mareos entre otros

Propensión a la violencia

Es la actitud y disposición para actuar violenta o agresivamente sin pensar y sin considerar las consecuencias. Actitud y comportamiento impulsivo y reactivo frente a una situación problemática o difícil de superar. Se asocia con sentimiento de enemistad,

oposición, de hostilidad, o impulso colérico o de enojo acompañado de agresión abierta. Tendencia a atacar, buscar la discusión, pelear, causar daño a otros, golpear o tirar cosas. Tendencia a irritarse, enfurecerse o exasperarse y ser intolerante a la crítica

10.0. Hipótesis

Hipótesis general

Las variables mediadoras (desesperanza, intolerancia, resentimiento y baja autoestima) a diferencia de los factores de protección, amplifican el impacto de los factores de riesgo en las manifestaciones de estrés y propensión a la violencia

Hipótesis específicas

- Los factores de riesgo amplifican la manifestación de los comportamientos de estrés y propensión a la violencia.
- Los factores de protección moderan el efecto de las variables mediadoras, disminuyendo su influencia negativa en las manifestaciones de estrés y propensión a la violencia

11.0 Variables

Variables Independientes: Factores de Protección y Riesgo.

Variables Mediadoras: Desesperanza, Intolerancia, Resentimiento, Baja Autoestima.

Variables Dependientes: Estrés, Propensión a la Violencia (véase tabla 6)

Tabla 6

Matriz lógica de Variables e Indicadores

Problema	Hipótesis	Variables	Indicadores	Escala
¿Cómo los factores de protección y riesgo influyen en las manifestaciones de estrés y propensión a la violencia mediados por los comportamientos desajustados como el resentimiento, intolerancia, desesperanza y baja autoestima?	Las variables mediadoras (desesperanza, intolerancia, resentimiento y baja autoestima), a diferencia de los factores de protección, amplifican el impacto de los factores de riesgo en las manifestaciones de estrés y propensión a la violencia	Variable Independiente: Factores psicosociales de protección y riesgo psicosocial	46 reactivos	Ordinal
		Variables mediadoras: Baja autoestima Desesperanza Intolerancia Resentimiento	24 reactivos	Ordinal
		Variable dependiente: Estrés Propensión a la violencia	12 reactivos.	Ordinal
		Variables de control:		
		Género	Hombre Mujer Prefiero no decirlo	Nominal
		Ocupación	Estudiante Trabajador	Nominal

12.0 Método

12.1. Diseño de la investigación

12.1.1. Tipo de investigación

Este estudio se enmarca en la investigación básica, ya que su objetivo es ampliar el conocimiento sobre los factores de protección y riesgo en las manifestaciones de estrés y violencia, considerando el papel mediador de comportamientos psicosociales desajustados como la desesperanza, la intolerancia, el resentimiento y la baja autoestima.

12.1.2. Método de investigación

El diseño de la investigación es causal y correlacional, ya que busca establecer relaciones entre variables y analizar cómo los factores de protección y riesgo influyen en el estrés y la violencia. Se empleó un análisis multivariado con un modelo de mediación utilizando Ecuaciones Estructurales. Este enfoque permitió: (a) Examinar las relaciones directas e indirectas entre los factores de protección/riesgo, el estrés y la violencia; (b) Evaluar el papel mediador de los comportamientos psicosociales desajustados en dichas relaciones y (c) Obtener un modelo teórico fundamentado y respaldado por datos empíricos, con implicaciones tanto académicas como prácticas.

12.2. Muestra / Participantes / Sujetos / Base de datos

La investigación, inicialmente, considero una muestra de estudiantes universitarios y trabajadores de micro y pequeñas empresas en Lima, seleccionados bajo criterios específicos:

- Estudiantes universitarios: 300 participantes de universidades públicas y privadas, pertenecientes a diversas facultades y ciclos de estudio para asegurar heterogeneidad en la muestra.
- Trabajadores de empresas micro y pequeñas empresas del sector de confección de muebles y de confección textil, registradas en SUNAT, 300 trabajadores con distintos niveles de experiencia y funciones dentro de la empresa del sector industrial del Distrito de Villa El Salvador.

Se utilizó un muestreo no probabilístico intencional, priorizando la accesibilidad y la representatividad de los sectores educativos y laborales en estudio.

12.3. Instrumentos de recolección de datos

Para la medición de las variables del estudio, se emplearon dos escalas psicométricas validadas:

12.3.1 Cuestionario de factores de riesgo psicosocial en el entorno educativo y laboral, adaptado de instrumentos utilizados en estudios previos (Burr et al. 2019; Moncada, 2021; Winwood, 2017). La escala de factores de protección estuvo formada por 7 dimensiones con un total de 22 reactivos y la escala de factores de riesgo estuvo compuesta por 8 dimensiones y 24 reactivos. La escala para estudiantes y la escala para trabajadores fue sustancialmente la misma, solo se varió el contexto de la ocupación. A continuación, se muestra las escalas con sus dimensiones y reactivos (véase Tablas 7 y 8):

Tabla 7

Factores de Protección Psicosocial

	Dimensión	Reactivo
1	Apoyo Social (Familiar, Laboral y Comunitario)	En mi hogar, me siento apoyado(a) cuando enfrento problemas.
2		Mis amigos y compañeros suelen ayudarme cuando tengo dificultades.
3		Cuento con alguien de confianza en mi comunidad o barrio.
4		Mis supervisores o colegas están disponibles para escucharme cuando lo necesito.
5	Ambiente Laboral Positivo	Me siento cómodo(a) en mi lugar de trabajo y disfruto estar allí.
6		Mis colegas me respetan y tratan bien.
7		Siento que en mi trabajo se promueve el respeto y la inclusión.
8	Participación en Actividades o Hobbies	Participo en actividades deportivas, artísticas o de voluntariado fuera del horario laboral.
9		Participar en actividades que me interesan me ayuda a desarrollar habilidades y conocer nuevas personas.
10		Me siento motivado(a) a participar en actividades que me interesan fuera del trabajo.
11	Seguridad en el Hogar y la Comunidad	En mi casa, me siento seguro(a).
12		En mi comunidad, puedo salir sin miedo a ser víctima de violencia o peligro.
13		Sé a quién acudir si necesito ayuda en una situación de riesgo.
14	Autoestima y Sentido de Identidad	Me considero una persona valiosa.
15		Me siento seguro(a) de mis habilidades y capacidades.
16		Acepto mis errores y trato de aprender de ellos sin sentirme inferior.
17	Estrategias de Afrontamiento y Resiliencia	Cuando tengo problemas, trato de encontrar soluciones en lugar de rendirme.
18		Mantengo una actitud positiva ante situaciones difíciles.
19		Cuando estoy estresado(a), busco actividades que me ayuden a relajarme.
20	Regulación Emocional y Bienestar Psicológico	Cuando me siento triste o molesto(a), sé cómo calmarme.
21		Expreso mis emociones sin afectar a los demás.
22		Me siento tranquilo(a) y con bienestar emocional.

Tabla 8

Factores de Riesgo Psicosocial

	Dimensión	Reactivo
23	Sobrecarga Familiar	En mi hogar, debo asumir responsabilidades que afectan mi tiempo de descanso.
24		Me siento sobrecargado(a) por las tareas y obligaciones familiares.
25		Tengo que priorizar las responsabilidades del hogar sobre mis actividades personales.
26	Estrés Laboral	Me siento presionado(a) por las exigencias del trabajo.
27		Tengo dificultades para manejar la cantidad de tareas o actividades que debo realizar.
28		Me siento agotado(a) después de mis jornadas de trabajo.
29	Violencia Intrafamiliar	En casa, hay discusiones o conflictos que me hacen sentir incómodo(a).
30		He sido agredido(a) física o verbalmente por un familiar.
31		Me siento inseguro(a) en mi hogar debido a peleas o maltratos.
32	Acoso Laboral	En mi trabajo, he sido objeto de burlas o insultos.
33		Me he sentido excluido(a) o aislado(a) en mi entorno laboral.
34		Me preocupa que alguien en mi trabajo me haga sentir mal a propósito.
35	Dificultades Económicas	En mi hogar, la falta de dinero afecta nuestras necesidades básicas.
36		Me limito en participar en actividades sociales por falta de recursos.
37		Me preocupa la situación económica de mi familia.

38	Uso Problemático de Tecnología y Redes Sociales	Me cuesta dejar de usar el celular o las redes sociales, incluso cuando debería estar trabajando.
39		Me afecta emocionalmente lo que veo o leo en redes sociales.
40		Paso más tiempo en internet de lo que realmente quisiera.
41	Consumo de Sustancias	He consumido alcohol, tabaco o drogas en situaciones por presión de los demás.
42		Soy amigo de personas que consumen sustancias.
43		Siento que necesito consumir sustancias psicoactivas para aliviar mi estrés o preocupaciones.
44	Problemas de Salud Mental	Últimamente, me he sentido triste o sin ganas de hacer cosas que antes disfrutaba.
45		Siento ansiedad o miedo en situaciones que antes no me afectaban.
46		Me cuesta dormir o concentrarme debido a preocupaciones constantes.

12.3.2 Cuestionario de indicadores de desajuste psicosocial. Utilizado en estudios previos que han demostrado validez de contenidos y validez estadística, así como adecuada confiabilidad (Sánchez et al, 2023)

12.4. Técnicas de procesamiento de datos

a. Recolección de datos

- Se aplicaron los instrumentos en formato presencial en universidades y centros laborales seleccionados.
- Se informó a los participantes sobre los objetivos de la investigación y se solicitará su consentimiento informado, garantizando la confidencialidad de los datos.
- Se organizaron sesiones en grupos pequeños para la aplicación presencial en universidades y empresas, coordinando previamente con las instituciones.

b. Análisis de datos

- Se realizó un análisis descriptivo para caracterizar a la muestra y examinar la distribución de las variables.
- Se aplicó análisis factorial exploratorio (AFE) para validar la estructura de las escalas utilizadas.
- Se empleó el modelo de ecuaciones estructurales (SEM) para evaluar:
 - i. La relación entre los factores de protección y riesgo con el estrés y la violencia.
 - ii. El papel mediador de los comportamientos psicosociales desajustados en estas relaciones.
 - iii. Los efectos directos e indirectos dentro del modelo teórico propuesto.
 - iv. El procesamiento de datos se llevó a cabo mediante software especializado como SPSS y AMOS asegurando un análisis estadístico riguroso.

13.0. Resultados

13.1 Resultados demográficos

Las tablas 9 y 10 describen la muestra de 295 estudiantes universitarios, con casi similar proporción en cuanto al sexo. Más de la mitad de la muestra indicó que no trabajaba.

Tabla 9

Edad y sexo de los estudiantes universitarios

Edad	Sexo				Total
	F	M	Otro	No responde	
18 a 20 años	78	91	0	2	171
21 a 23 años	34	45	0	1	80
24 a 29 años	18	15	0	0	33
30 años a más	4	6	1	0	11
Total	134	157	1	3	295

Tabla 10

Condición laboral y sexo de los estudiantes universitarios

Condición laboral	Sexo				Total
	F	M	Otro	No responde	
No Trabaja	91	101	1	2	195
Si, 1 a 20 horas/semana	29	28	0	1	58
Si, 21 a 30 horas/semana	8	13	0	0	21
Si, más de 30 horas/semana	6	15	0	0	21
Total	134	157	1	3	295

Las tablas de la 11 a la 15 describen a la muestra de 395 trabajadores. Auto percibieron que trabajaban para una empresa entre mediana y pequeña. La mayor parte trababa en el rubro de servicios seguido de comercio. La proporción de hombres y mujeres fue casi igual y la edad que declararon en mayor proporción fue entre 30 y 60 años. La mayor parte de ellos tenían contrato temporal y nivel educativo secundario completo.

Tabla 11

Tiempo de funcionamiento y tamaño auto percibido en los trabajadores

Tiempo funcionamiento	Tamaño de la empresa				Total
	No sabe	Mediana	Micro	Pequeña	
4 a 6 años	2	23	24	38	87
7 a 10 años	13	40	20	46	119
Más de 10 años	6	59	14	35	114
Menos de 3 años	1	9	41	23	74
Total	22	131	99	142	394

Nota: 1 sujeto no respondió a la pregunta

Tabla 12

Rubro económico y tamaño de la empresa auto percibido en los trabajadores

Rubro económico	Tamaño de la empresa				Total
	No ubica	Mediana	Micro	Pequeña	
Comercio	3	20	26	30	79
Construcción	7	17	12	25	61
Minería	1	13	0	6	20
Otros	1	11	10	5	27
Producción agrícola/ganade	2	5	3	13	23
Producción textil	4	12	26	15	57
Servicios	3	39	14	34	90
Turismo	1	14	9	14	38
Total	22	131	100	142	395

Tabla 13

Edad y sexo de la muestra de trabajadores

Edad	Sexo		Total
	F	M	
18-29	71	64	135
30-60	77	104	181
60 a más	42	34	76
Total	190	202	392

Nota: Tres sujetos no respondieron a la pregunta

Tabla 14

Condición laboral y sexo de los trabajadores

<u>Condición laboral</u>	<u>Sexo</u>		<u>Total</u>
	F	M	
Contrato temporal	101	102	203
Planilla	89	101	190
Total	190	203	393

Nota: Dos sujetos no respondieron a la pregunta

Tabla 15

Nivel educativo y sexo de los trabajadores

<u>Nivel Educativo</u>	<u>Sexo</u>		<u>Total</u>
	<u>F</u>	<u>M</u>	
Primaria completa	3	10	13
Primaria incompleta	12	11	23
Secundaria completa	52	68	120
Secundaria incompleta	18	25	43
Superior completa	34	13	47
Superior incompleta	9	14	23
Técnico básico	22	23	45
Técnico superior	41	40	81
Total	191	204	395

13.2 Análisis de la validez y confiabilidad de las escalas utilizadas.

13.2.1 Análisis factorial exploratorio (AFE): Escala de Factores Psicosociales de Protección y Riesgo

Este análisis incluyó los 46 ítems que componen las subescalas de protección (P01-P22) y riesgo (R23-R46).

- Número de Factores: El análisis sugiere la existencia de 12 factores con autovalores mayores a 1.0, común en escalas multidimensionales extensas.
- Varianza Explicada: Estos 12 factores logran explicar el 60.86% de la variabilidad total de los datos, lo cual supera el estándar recomendado del 50-60% en ciencias sociales.
- Estructura:
 - Los ítems de Protección tienden a agruparse en los primeros factores con cargas negativas fuertes, lo que indica que miden una dimensión opuesta al riesgo psicosocial.

- o Los ítems de Riesgo se distribuyen en factores específicos (como carga laboral, conflictos familiares y uso de redes sociales), confirmando la naturaleza multifactorial del instrumento.

13.2.2. Análisis factorial exploratorio (AFE): Variables Del Desajuste Psicosocial

Este bloque analizó los 36 ítems correspondientes a baja autoestima, desesperanza, intolerancia, resentimiento, estrés y propensión a la violencia.

- a. Número de Factores: Se identificaron 6 factores con autovalores mayores a 1.0, coincidiendo exactamente con las 6 dimensiones teóricas que se plantearon en el modelo.
- b. Varianza Explicada: El modelo explica el 48.45% de la varianza total.
- c. Cargas Factoriales:
 - o Factor 1 (Predominante): Agrupa cargas altas de casi todos los ítems, lo que sugiere la presencia de un "factor general" de malestar psicológico o desajuste.
 - o Factores Específicos: Los ítems de Baja Autoestima (ítems 47, 53, 59, 65, 71, 77) y Desesperanza muestran una convergencia clara, aunque comparten varianza, lo que justifica por qué en el análisis de senderos actúan de forma conjunta sobre el estrés.

13.2.3 Análisis de ítems de las Escalas de Factores de Protección y Riesgo y del Desajuste Psicosocial

El ítem P12 parece estar midiendo un factor externo (seguridad ciudadana) que no correlaciona bien con el resto de tus factores de protección personal o laboral. El ítem DE78 (perteneciente a la subescala de Desesperanza) es el más problemático de todo el instrumento. Es probable que los encuestados lo interpreten como una opinión política más que como un estado de desesperanza personal, lo que lo desconecta del constructo psicológico que buscas medir. Eliminarlo es altamente recomendable para mejorar la validez de la dimensión de Desesperanza (ver Tabla 16)

Tabla 16

Ítems descartados

Ítem	Descripción del contenido	Carga Máxima	Conclusión
P12	"En mi comunidad, puedo salir sin miedo a ser víctima de violencia o peligro."	0.236	Muy baja discriminación.
P17	"Cuando tengo problemas, trato de encontrar soluciones en lugar de rendirme."	0.281	Cercano al umbral, pero débil.
DE78	"Realmente no espero nada de lo que puedan hacer clase política dirigente."	0.192	Carga extremadamente baja.

Al eliminar los ítems:

- Aumenta la Varianza Explicada: Al quitar los ítems con mucho error (baja carga), el porcentaje de varianza que explican los factores aumentará, haciendo el modelo más robusto.
- Mejora la Fiabilidad (Alfa/Omega): Especialmente en la subescala de Desesperanza (que tuvo un Alfa de .683), retirar el ítem 78 probablemente elevará la fiabilidad por encima de .70.
- Ajuste del Modelo Path: Al reducir el error de medida, los índices de ajuste del modelo estructural (CFI, RMSEA y SRMR) tenderán a mejorar aún más.

Tras realizar un Análisis Factorial Exploratorio (AFE), se procedió a la depuración de las escalas eliminando tres ítems (P12, P17 y DE78) que presentaban cargas factoriales inferiores a .30. Este procedimiento permitió incrementar la fiabilidad de la escala de Desesperanza a un nivel aceptable ($\alpha = .722$) y optimizar la consistencia de la escala de Protección ($\alpha = .891$)

13.2.4 Análisis de la confiabilidad (consistencia interna) de las escalas de Factores Psicosociales de Protección/Riesgo y variables del desajuste psicosocial

Las variables Estrés y Violencia y sus mediadores presentan una fiabilidad adecuada para ser utilizados en modelos de ecuaciones estructurales o análisis de senderos. El Alfa confirma la consistencia bajo el supuesto de tau-equivalencia y el Omega ofrece una visión más moderna sobre la varianza común de los ítems (Ver tabla 17)

Tabla 17

Análisis de consistencia interna de las escalas

Variable	Nº Ítems	Alfa de Cronbach (α)	Omega de McDonald (ω)	Interpretación
Factores de Protección	20	0.891	0.924	Excelente
Factores de Riesgo	24	0.86	0.91	Excelente
Baja Autoestima	6	0.728	0.52	Aceptable
Desesperanza	5	0.722	0.50	Aceptable
Estrés	6	0.742	0.541	Aceptable
Intolerancia	6	0.703	0.494	Aceptable
Resentimiento	6	0.72	0.523	Aceptable
Propensión a la Violencia	6	0.74	0.529	Aceptable

13.3 Análisis estadístico de los datos

Se presentan los resultados estadísticos descriptivos y de correlación de las variables estudiadas (ver Tabla 18). Los datos se comportaron mostrando una asimetría

aceptable. Los factores psicosociales de protección se relacionaron negativamente con los factores de riesgo y con todas las variables del desajuste psicosocial, es decir, a mayores puntajes en los factores de protección menor puntaje en factores de riesgo y en todas las variables de desajuste. Por el contrario, a mayores puntajes en los factores de riesgo mayores puntajes en todas las variables del desajuste psicosocial.

Tabla 18

Resultados estadísticos y de correlación de las variables estudiadas

	Media	Desv. estándar	Asimetría	F protección	F riesgo	baja autoestima	desesperanza	estrés	intolerancia	resentimiento
F protección	56.17	13.73	0.098							
F riesgo	41.65	13.90	0.080	-.237**						
baja autoestima	4.15	2.74	0.328	-.456**	.403**					
desesperanza	4.49	2.65	0.190	-.425**	.318**	.727**				
estrés	4.61	2.82	0.094	-.429**	.317**	.716**	.708**			
intolerancia	3.88	2.68	0.266	-.480**	.371**	.605**	.558**	.630**		
resentimiento	4.20	2.78	0.151	-.478**	.381**	.629**	.564**	.654**	.724**	
propensión violencia	3.39	2.75	0.435	-.520**	.396**	.617**	.487**	.554**	.715**	.708**

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

13.4 Análisis estadístico de las hipótesis

Para probar las hipótesis se utilizó el modelo de ecuaciones estructurales, mediante el Path Analysis (Análisis de Senderos), método que permite evaluar el ajuste de modelos teóricos en los que se proponen un conjunto de relaciones de dependencia entre variables.

13.4.1 Diseño gráfico del modelo

(a) Variable Latente (Óvalo):

Factores Psicosociales: Actúa como el núcleo del modelo. Se observa que tiene una influencia negativa muy potente sobre los mediadores negativos. Especialmente sobre el Resentimiento (-0.85) y la Intolerancia (-0.84). Esto confirma que a mayores factores de protección (que forman parte de esta variable), estos estados negativos disminuyen drásticamente.

(b) Relaciones de Mediación (Flechas hacia el centro):

La Desesperanza (-0.67) y la Baja Autoestima (-0.47) son también reducidas significativamente por los factores psicosociales positivos.

(c) Predicción de Resultados (Flechas hacia la derecha):

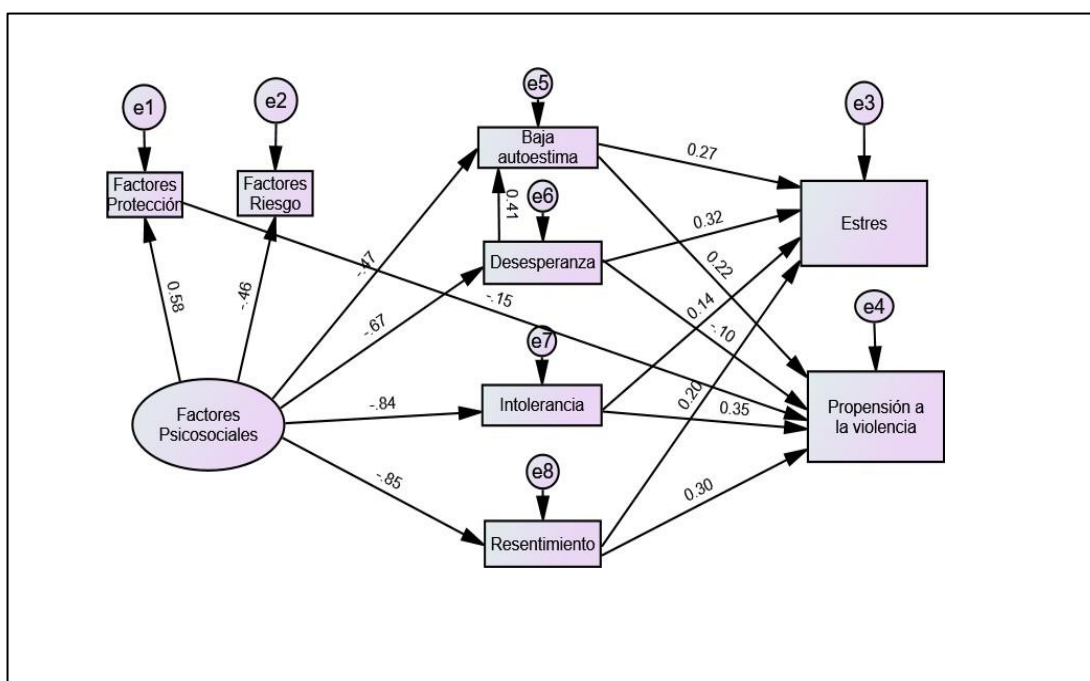
Hacia el Estrés: Los predictores más fuertes son la Desesperanza (0.32) y la Baja Autoestima (0.27). Esto sugiere que el estrés en la muestra es un fenómeno más vinculado a la percepción de futuro y la autovaloración.

Hacia la Violencia: Aquí el peso cambia. La Intolerancia (0.35) y el Resentimiento (0.30) son los que más "empujan" la propensión a la violencia. Mientras que la falta de autoestima genera estrés, es la intolerancia la que genera violencia.

El Amos sugirió un análisis directo entre los factores de protección y la propensión a la violencia mostrando relación negativa (-0.15) y entre la desesperanza y la baja autoestima mostrando una relación positiva (0.41) (ver Figura 1).

Figura 1

Modelo de senderos entre los factores psicosociales, el estrés y la propensión a la violencia mediado por la baja autoestima, desesperanza, resentimiento e intolerancia



13.4.2 Interpretación del ajuste del modelo

El modelo reportó un GFI de .990, un CFI de .995, un RMSEA de .043 y el SRMR estimado que se situó entre .030 y .045 (un SRMR inferior a .05 se considera un buen ajuste): Esto significa que el modelo replica, bastante bien, la matriz de correlaciones de los datos originales.

El modelo es altamente robusto: la muestra es sólida (N=690), escalas fiables y un ajuste de modelo que cumple con los estándares de las revistas científicas indexadas (CFI > .95, RMSEA < .06, SRMR < .08).

En conclusión, la ruta del Estrés: Está mediada principalmente por factores internos como la Desesperanza y la Baja Autoestima y la ruta de la Violencia, está mediada con mayor fuerza por factores reactivos como la Intolerancia y el Resentimiento.

14. Discusión

La investigación realizada probó la hipótesis de que las variables mediadoras (desesperanza, intolerancia, resentimiento y baja autoestima) a diferencia de los factores de protección, amplifican el impacto de los factores de riesgo en las manifestaciones de estrés y propensión a la violencia. Con base en el modelo de senderos y el análisis de mediación, los factores psicosociales de protección funcionan a través de una cadena causal indirecta. Los factores de protección psicosocial (como el apoyo percibido en el hogar, la seguridad comunitaria y el respeto laboral) actúan como una "red de contención" que evita que el sujeto desarrolle estados internos vulnerables.

Los factores de protección influyen en el sujeto según la evidencia estadística del estudio:

1. Como amortiguación del Estrés

Los factores de protección no eliminan el estrés por sí solos, sino que fortalecen la estructura interna del sujeto, probando nuestra hipótesis específica "los factores de protección moderan el efecto de las variables mediadoras, disminuyendo su influencia negativa en las manifestaciones de estrés y propensión a la violencia":

- Al sentirse apoyada y valorada por sus pares y supervisores, la persona mantiene una buena percepción de sí misma lo que reduce la Baja Autoestima
- El acceso a recursos y redes de confianza permite que el sujeto mantenga metas claras y una actitud positiva, neutralizando la Desesperanza.
- Al "manejar" o disminuir estos dos estados internos, el Estrés se reduce significativamente, ya que el sujeto percibe que tiene los recursos necesarios para enfrentar sus obligaciones.

El modelo de senderos confirma que los Factores Psicosociales de protección actúan como una variable latente que inhibe estados negativos. Este hallazgo es consistente con la Teoría de Conservación de Recursos de Hobfoll (1989), donde el apoyo social y laboral actúan como 'caravanas de recursos' que frenan la pérdida de la autovalía. Específicamente, el peso de la Desesperanza (0.32) y la Baja Autoestima (0.27) como predictores del estrés coincide con el modelo de Indefensión Aprendida de Seligman (1975) y la reformulación de Abramson et al. (1989), quienes postulan que la percepción de falta de control sobre el futuro es el motor principal del desajuste psicológico

2. Inhibición de la Violencia (Vía Regulación Social)

Para la propensión a la violencia, los factores de protección actúan reduciendo la reactividad negativa hacia el entorno:

- Un entorno laboral y familiar donde prima la justicia y el respeto evita que el sujeto acumule sentimientos de rencor o envidia por injusticias percibidas.
- La participación en actividades diversas y el contacto con redes de apoyo heterogéneas fomentan la apertura mental, disminuyendo la Intolerancia, que es el predictor más fuerte de conductas agresivas en tu muestra.
- El sujeto no llega a mostrar tasas altas de violencia porque los factores de protección impiden que se activen estos detonantes emocionales.

La ruta de la violencia, mediada por la Intolerancia (0.35) y el Resentimiento (0.30), encuentra sustento en la Teoría de la Identidad Social de Tajfel y Turner (1979), donde la desvalorización del otro y la percepción de injusticia (resentimiento) son los detonantes de la hostilidad reactiva

Mientras que, en estudios europeos realizados por Moncada et al. (2021) se observa que la carga de trabajo es el principal predictor de estrés, en nuestra muestra de Lima resalta el papel mediador de la Baja Autoestima. Esto sugiere que, en contextos de alta precariedad laboral o académica, como los analizados, el impacto psicosocial no es meramente físico o de tareas, sino que afecta la identidad misma del sujeto. Este fenómeno de 'desajuste' es una contribución relevante para la psicopatología del desarrollo en Latinoamérica (Cicchetti, 2006), donde los factores de riesgo acumulativos parecen atacar el autovalía antes que el rendimiento puramente biológico.

Por lo expuesto, se sugiere para futuras investigaciones Investigación Multigrupo e Intercultural: Realizar un Análisis de Invarianza Factorial. Es imperativo investigar si la mediación del Resentimiento opera de la misma forma en poblaciones migrantes de origen andino, donde la fragmentación social podría estar potenciando este mediador negativo y bloqueando los factores de protección tradicionales.

Basado en los hallazgos del modelo de senderos, tres recomendaciones prácticas se plantean en acciones concretas de intervención:

1. Implementación de Programas de "Resiliencia Cognitiva" para el Manejo del Estrés

Dado que el impacto de los factores psicosociales sobre el estrés está totalmente mediado por la Autoestima y la Desesperanza, las organizaciones laborales y las universidades no deben limitarse a mejorar el entorno físico o la carga de tareas.

- Se recomienda diseñar talleres de reestructuración cognitiva que fortalezcan la percepción de autoeficacia y la planificación de metas a futuro.
- Si el sujeto no percibe una mejora en su autovaloración y esperanza, las mejoras en el entorno psicosocial tendrán un impacto nulo o muy bajo en sus niveles de estrés.

2. Protocolos de Convivencia Basados en la Gestión de la Intolerancia y el Resentimiento

La propensión a la violencia en la muestra se alimenta principalmente de la Intolerancia y el Resentimiento.

- Establecer mecanismos transparentes de justicia organizacional y mediación de conflictos que reduzcan la percepción de agravios comparativos, los cuales suelen ser la semilla del resentimiento.
- Al ser la intolerancia el predictor más fuerte de violencia (0.34), fomentar una cultura de respeto a la diversidad y diálogo abierto actuará como el principal freno ante conductas agresivas.

3. Fortalecimiento de los "Factores de Protección" como Filtro Emocional

Los factores de protección (apoyo social, familiar y laboral) demostraron ser los mejores predictores inversos de los estados negativos.

- Fomentar redes de apoyo mutuo y canales de comunicación abierta donde el trabajador o estudiante se sienta escuchado y respaldado ante situaciones de riesgo.

- Los factores de protección funcionan como un "escudo" que impide que los mediadores negativos (resentimiento, intolerancia, etc.) alcancen niveles críticos, protegiendo así la salud mental del individuo.

Ahora bien, los factores de riesgo psicosocial tienen una relación de espejo o inversa con los factores de protección:

1. El Riesgo como "Motor" de los Mediadores Negativos. Mientras que la protección "frena", el riesgo es el factor que activa directamente la cadena de malestar. De esta forma probamos nuestra segunda hipótesis específica "los factores de riesgo amplifican la manifestación de los comportamientos de estrés y propensión a la violencia":

- Los Factores de Riesgo Psicosocial (sobrecarga, conflictos, precariedad) tienen una correlación positiva directa con la Baja Autoestima ($r = 0.40$) y la Violencia ($r = 0.40$).
- El efecto del riesgo permite explicar qué es lo que "empuja" al sujeto hacia el estrés cuando los mecanismos de protección fallan.

2. Ambos factores no son dimensiones exactamente simétricas. En psicología, a veces la eliminación de un riesgo no produce automáticamente el mismo efecto que la adición de una protección. El riesgo psicosocial suele tener un impacto más inmediato en la fisiología del estrés. En rigor, el modelo es capaz de medir tanto lo que daña (riesgo) como lo que sana (protección).

3. Contribución a la Variable Latente. En el análisis de senderos, los Factores Psicosociales son una variable latente que se nutre de ambos indicadores. La carga de los Factores de Riesgo (-0.46) sobre la variable latente confirma que el riesgo "resta" salud psicosocial al sistema.

El modelo revela una dinámica de contrapesos: mientras los factores de protección inhiben el desarrollo de mediadores negativos, los factores de riesgo psicosocial actúan como catalizadores y amplificadores de la baja autoestima y el resentimiento, incrementando significativamente la vulnerabilidad del sujeto ante el estrés y la propensión a la violencia.

A partir de los hallazgos se recomienda realizar análisis de invarianza factorial y estudios multigrupo según el género, a fin de determinar si las variables mediadoras estudiadas operan de forma equivalente o si las estructuras patriarcales en Latinoamérica exacerban el impacto del riesgo psicosocial en las mujeres. También se sugiere investigar el impacto de la discriminación racial y el origen étnico-cultural en la configuración de los mediadores. Es imperativo analizar cómo la fragmentación del tejido social en poblaciones de origen andino puede potenciar el resentimiento e inhibir los factores de protección, alterando la eficacia de los programas de intervención psicosocial o social que se desarrollan desde el estado o de organismos no gubernamentales.

15. Conclusiones

- a. El impacto de los factores psicosociales en la salud mental de la muestra no es directo, sino que está subordinado a la interpretación interna del sujeto. El modelo de senderos demostró que el entorno (riesgos o protecciones) solo logra transformar los niveles de estrés cuando afecta la Autoestima y la Desesperanza. Esto revela que, en la población estudiada, el bienestar depende más de la solidez de los recursos psicológicos internos que de las condiciones objetivas del entorno laboral o académico.

- b. La Intolerancia es la variable con mayor peso predictivo sobre la propensión a la violencia en la muestra. Este resultado es crítico, ya que supera al impacto del resentimiento o la baja autoestima. Esto sugiere que, en el contexto de la muestra, la incapacidad de aceptar la diferencia o el disenso es el detonante más peligroso para la ruptura de la convivencia social y el surgimiento de conductas agresivas.
- c. Los factores de protección psicosocial (apoyo familiar, social y seguridad) tienen un efecto inhibitorio significativo sobre el malestar, pero este efecto es selectivo. Mientras que la protección es altamente efectiva para reducir la Desesperanza y, por ende, el estrés; su capacidad para reducir la Intolerancia es menor. Esto indica que la protección social ayuda a que no se pierda la esperanza, pero no necesariamente lo hace más tolerante hacia los demás, lo que refleja la persistencia de una desconfianza interpersonal muy arraigada.
- d. El Estrés y la Violencia en la muestra responden a mecanismos psicológicos distintos. Mientras que el estrés es una respuesta interna ligada a la autovaloración (Autoestima), la violencia es una respuesta proyectiva ligada al juicio sobre el otro (Intolerancia y Resentimiento). Esta distinción es fundamental para la muestra, pues demuestra que un individuo puede estar altamente estresado sin ser violento, o ser violento sin manifestar altos niveles de estrés clínico, dependiendo de qué mediador emocional esté activado.
- e. Finalmente, los hallazgos confirman que la percepción de Riesgo Psicosocial en la muestra actúa como un catalizador de la Baja Autoestima y el Resentimiento. La relación estadística encontrada sugiere que los entornos percibidos como injustos o amenazantes no solo cansan al individuo, sino que lo "resienten" socialmente. Esto valida la tesis de que el malestar en la muestra no es solo una fatiga física, sino una herida en la identidad social del trabajador y estudiante

16. Financiamiento de la investigación

Presupuesto aprobado (en moneda soles)		Presupuesto ejecutado (en moneda soles)	
Rubro Financiable (1)	Total (3)	Rubro Financiable (1)	Total
Papel Bond	71.73	Papel Bond	0.00
Papel bulki para impresión	197.12	Papel bulki para impresión	197.12
Material para procesamiento datos		Material para procesamiento datos	
USB	57.3	USB	0.00
Servicios		Servicios	
Servicio de aplicación y codificación*	4000	Servicio de aplicación y codificación*	2300.00

Servicio de Procesamiento de datos**	4000			Servicio de Procesamiento de datos**	4000.00	
	8,326				6497.12	

17. Referencias

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E. P., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(1), 49–74. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.87.1.49>
- Ahmed, S., & Stephens, C. (2019). Intolerance of ambiguity and its impact on teacher stress and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 82, 118-127. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.03.002>
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the Mystery of Health: How People Manage Stress and Stay Well*. Jossey- Bass.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1999). Moral disengagement in the perpetration of inhumanities. *Personality and Social Psychology Review*, 3(3), 193-209
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Burr, H., Berthelsen, H., Moncada, S., Nübling, M., Dupret, E., & Kristensen, T. S. (2019). The third version of the Copenhagen Psychosocial Questionnaire. *Safety and Health at Work*, 10(4), 482–503.
- Cicchetti, D. (2006). *Developmental psychopathology: Volume 1. Theory and method* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Cox, T., Griffiths, A. and Rial-Gonzalez, E. (2000) *Work-Related Stress*. Office for Official Publications of the European Communities, Luxembourg.
- Duckitt, J., & Sibley, C. G. (2010). Personality, ideology, worldviews, and prejudice: Dual process models of individual differences. *Political Psychology*, 31(1), 1–9.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope* (2nd ed.). American Psychological Association
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- EU-OSHA- Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. (2014). *Riesgos psicosociales y estrés en el trabajo*. <https://osha.europa.eu/es/themes/psychosocial-risks-and-stress>
- Fernández, A., & Ruiz, P. (2020). Psychosocial risk factors and hopelessness among unemployed individuals: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 20(1), 456. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08545-6>
- Ferro, M. (2009). *El resentimiento en la historia*. Ediciones Cátedra.
- Fiske, S. T. (2004). *Social beings: A core motives approach to social psychology*. Wiley
- Frankl, V. E. (1946/2004). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI
- Freud, S. (1923/2012). *El yo y el ello*. En Obras Completas (Vol. XIX). Amorrortu
- García, L., & Pérez, M. (2019). Intolerance of uncertainty and its relationship with stress and anxiety in college students. *Anxiety, Stress & Coping*, 32(4), 428-441. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1596670>

- González, M. F., & Ramírez, M. T. G. (2019). Intolerancia a la frustración y estrategias cognitivas de regulación emocional en adolescentes colombianos. *Acta Colombiana de Psicología*, 22(1), 19-29. <https://doi.org/10.14718/ACP.2019.22.1.2>
- Hartmann, H. (1939). *Ego psychology and the problem of adaptation*. International Universities Press.
- Hernández, M., & Castillo, J. (2020). Protective factors moderating the relationship between low self-esteem and depressive symptoms in youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(2), 89-97. <https://doi.org/10.1111/camh.12375>
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337-374.
- Holmes TH, Rahe RH. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *J Psychosom Res*. 11(2):213-8. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4) PMID: 6059863
- Holland, J. L. (1997). *Making vocational choices: A theory of vocational personalities and work environments* (3rd ed.). Psychological Assessment Resources.
- Karasek, R. A. (1979). Job demands, job decision latitude, and mental strain: Implications for job redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285-308
- Karasek, R., & Theorell, T. (1990). *Healthy work: Stress, productivity, and the reconstruction of working life*. Basic Books.
- Kim, H., & Lee, S. (2021). Hopelessness as a mediator between depression and aggression in adolescents. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(2), 234-245. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01030-5>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Li, X., & Zhang, W. (2019). Low self-esteem and aggression among adolescents: The mediating role of peer influence. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(8), 1535-1545. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01036-6>
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about a transgression and its meaning: The role of rumination, empathy, and forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887-897
- Martínez, P., & Rodríguez, A. (2020). Low self-esteem and its association with psychosocial risk factors in adolescents. *Journal of Adolescence*, 80, 123-134. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.02.005>
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row.
- Momeñe, J., Estévez, A., Pérez-García, A. M., & Maguregi, A. (2022). La intolerancia a la incertidumbre, la tendencia a experimentar preocupaciones y el pesimismo como factores intervinientes en la relación entre la dependencia emocional y la violencia. *Anales de Psicología*, 38(2), 13-23. <https://doi.org/10.6018/analesps.448821>
- Moncada, S., Llorens, C., & Navarro, A. (2021). *Manual del método CoPsoQ-istas21 (versión 3) para la evaluación y la prevención de los riesgos psicosociales en las empresas*. Instituto Sindical de Trabajo, Ambiente y Salud (ISTAS).
- Moraga, R. (2023). La adversidad y sus consecuencias psicosociales, comunitarias y de exclusión social: una mirada desde la intervención profesional. *Revista de Psicología*, 31(1), 117-135. <https://doi.org/10.29344/0719-7721.31.1.7>
- Nguyen, T., & Tran, Q. (2019). Workplace resentment and its effect on employee aggression: The moderating role of emotional intelligence. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics*, 25(4), 634-645. <https://doi.org/10.1080/10803548.2018.1500023>
- O'Connor, L., & Fitzgerald, M. (2019). The relationship between resentment and cardiovascular health: A systematic review. *Health Psychology Review*, 13(3), 345-362. <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1571935>

- Organización Internacional del Trabajo. (1986). *Factores psicosociales en el trabajo: naturaleza, incidencia y prevención*. Ginebra: OIT.
- Organización Mundial de la Salud (1984). *Factores psicosociales en el trabajo: naturaleza, incidencia y prevención*. Ginebra: OMS.
- Organización Mundial de la Salud. (2010). *Entornos laborales saludables: Fundamentos y modelo de la OMS*. OMS
- Patel, N., & Singh, S. (2020). Intolerance and intergroup aggression: The mediating role of perceived threat and group identity. *International Journal of Intercultural Relations*, 76, 140-150. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2020.05.004>
- Peiró, J. M. (1996). *El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva*. En J. M. Peiró & F. Prieto (Eds.), *Tratado de psicología del trabajo: Vol. II. Aspectos psicosociales del trabajo* (pp. 103-138). Madrid: Síntesis.
- Peiró Silla, José María. (2001). *El estrés laboral: una perspectiva individual y colectiva*. *Investigación administrativa*, 30(88), 31-40. Epub 10 de enero de 2025. Recuperado en 13 de abril de 2026, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-76782001000100031&lng=es&tlng=es.
- Pérez, C., & Cumsille, P. (2011). Factores de riesgo y factores de protección en la adolescencia: una revisión sistemática. *Revista de Psicología*, 20(1), 83-102. <https://doi.org/10.5354/0719-0581.2011.17482>
- Polanco-Martínez, A. L., García-Solarte, M. (2017). Revisión conceptual de los factores de riesgo psicosocial laboral y algunas herramientas utilizadas para su medición en Colombia. *Revista Libre Empresa*, 14(1), 111-131 <http://dx.doi.org/10.18041/libemp.2017.v14n1.27105>
- Pujol-Cols, L., & Lazzaro-Salazar, M. (2021). Diez años de investigación sobre riesgos psicosociales, salud y desempeño en América Latina: una revisión sistemática integradora y agenda de investigación. *Journal of Work and Organizational Psychology*, 37(3), 241-255. <https://doi.org/10.5093/jwop2021a18>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin
- Rokeach, M. (1960). *The open and closed mind: Investigations into the nature of belief systems and personality systems*. Basic Books.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rutter, M. (2002). *Resilience reconsidered*. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels (Eds.), *Handbook of early childhood intervention* (pp. 651-682). Cambridge University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sameroff, A. J., Seifer, R., Barocas, R., Zax, M., & Greenspan, S. (1987). Intelligence quotient scores of 4-year-old children: Social-environmental risk factors. *Pediatrics*, 79(3), 343-350.
- Sauter, S. L., Murphy, L. R., & Hurrell, J. J. (1990). Prevention of work-related psychological disorders: A national strategy proposed by NIOSH. *American Psychologist*, 45(10), 1146–1158.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Seligman, M. E. P. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death*. W. H. Freeman
- Smith, A., & Jones, B. (2020). The impact of resentment on psychological well-being: A longitudinal study. *Journal of Mental Health Research*, 27(3), 215-230. <https://doi.org/10.1080/09638237.2020.1714000>
- Smith, J. A., & Johnson, L. M. (2020). The role of social support in mitigating the effects of intolerance on psychological distress. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 39(5), 415-437. <https://doi.org/10.1521/jscp.2020.39.5.415>

- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Macmillan.
- STPS-Secretaría del Trabajo y Previsión Social. (2018). *NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo*. Diario Oficial de la Federación.
- Staub, E. (2003). *The psychology of good and evil: Why children, adults, and groups help and harm others*. Cambridge University Press.
- Tajfel, H., & Turner, J. C. (1979). *An integrative theory of intergroup conflict*. En W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The social psychology of intergroup relations* (pp. 33–47). Brooks/Cole.
- Todosijević, B., & Enyedi, Z. (2008). Authoritarianism without dominant ideology: Political manifestations of authoritarian attitudes. *Political Psychology*, 29(2), 165–185.
- Traverso, E. (2019). *Melancolía de la izquierda: Después de las utopías*. Galaxia Gutenberg.
- Valiente-Barroso, C., Marcos-Sánchez, R., Arguedas-Morales, M., & Martínez-Vicente, M. (2021). Tolerancia a la frustración, estrés y autoestima como predictores de la planificación y toma de decisiones en adolescentes. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 8(1), 15-30. <https://doi.org/10.17979/reipe.2021.8.1.7077>
- Villalobos, J., & Cruz, M. (2007). Adolescentes en riesgo psicosocial y resiliencia. *Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9(2), 1-16. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/213/21311917009.pdf>
- Williams, D., & Thompson, R. (2021). Online intolerance and aggressive behavior: The role of anonymity and social identity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(3), 189-195. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0295>
- Winwood, P. C., Colon, R., & McEwen, K. (2017). A practical measure of workplace resilience: Developing the Resilience at Work scale. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 55(10), 1205–1212

18. Anexo

Escala para la muestra de trabajadores

Estudio sobre Factores de protección y riesgo psicosocial en el trabajo

CONSENTIMIENTO INFORMADO: Buenos días. Estamos realizando una investigación sobre el Estudio de los Factores de protección y riesgo psicosocial en el trabajo. Los resultados permitirán proponer programas de desarrollo personal a los propietarios y directivos de las empresas con la finalidad de mejorar la salud y el bienestar de los trabajadores. Por ello, deseamos contar con su colaboración en el desarrollo de este cuestionario. No se le solicitará sus datos personales, por tanto, la encuesta es anónima. De aceptar participar agradeceremos responder a este cuestionario.

Marque con aspa donde corresponda

Datos Generales:

I. Sexo

a Masculino ()

b Femenino ()

II ¿Qué edad tiene usted?

a. Entre 18-29 años ()

b. Entre 30-60 años ()

c. Mas de 60 años ()

III ¿Cuál es su nivel educativo?

a. Primaria completa ()

b. Primaria incompleta ()

c. Secundaria completa ()

d. Secundaria incompleta ()

e. Técnico-básico ()

f. Técnico-superior ()

g. Superior completa ()

h. Superior incompleta ()

IV ¿Cuántos años trabaja en su actual empresa?

a. Menos de 3 años ()

b. Entre 3 a 5 años ()

c. Entre 6 a 10 años ()

d. Más de 10 años ()

V ¿Cuál es su condición laboral?

a. Planilla ()

b. Contrato temporal ()

VI ¿Qué puesto laboral ocupa actualmente?

a. Directivo ()

b. Supervisor ()

c. Administrativo ()

d. Operario ()

e. Otro.....

VII ¿Cuánto tiempo viene funcionando la empresa donde trabaja actualmente?

a. Menos de 3 años ()

b. Entre 4 a 6 años ()

c. Entre 7 a 10 años ()

d. Más de 10 años ()

VIII ¿De qué tamaño considera que es la empresa donde trabaja?

a. Micro empresa ()

b. Pequeña empresa ()

c. Mediana empresa ()

IX ¿En qué rubro económico está ubicada la empresa donde trabaja?

a. Producción textil ()

b. Comercio (venta de productos) ()

c. Servicios (educación, medicina, psicología, etc.) ()

d. Construcción ()

e. Turismo ()

f. Producción agrícola/ganadería ()

g. Minería ()

h. Otros.....

INSTRUCCIONES

Se le presentan una serie de afirmaciones con alternativas de respuesta, deberá marcar con un aspa aquella respuesta que más se ajusta a su manera de ser o actuar. No hay respuestas buenas o malas, solo exprese su sentir y pensar respecto de las afirmaciones. Elija y marque solo una de las alternativas que figuran en cada afirmación.

- | | |
|--|--|
| <p>1. En mi hogar, me siento apoyado(a) cuando enfrento problemas.</p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre
e. Siempre</p> | <p>e. Siempre</p> |
| <p>2. Mis amigos y compañeros suelen ayudarme cuando tengo dificultades.</p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre
e. Siempre</p> | <p>7. Siento que en mi trabajo se promueve el respeto y la inclusión.</p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre
e. Siempre</p> |
| <p>3. Cuento con alguien de confianza en mi comunidad o barrio.</p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre
e. Siempre</p> | <p>8. Participo en actividades deportivas, artísticas o de voluntariado fuera del horario laboral.</p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre
e. Siempre</p> |
| <p>4. Mis supervisores o colegas están disponibles para escucharme cuando lo necesito.</p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre
e. Siempre</p> | <p>9. Participar en actividades que me interesan me ayuda a desarrollar habilidades y conocer nuevas personas.</p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre
e. Siempre</p> |
| <p>5. Me siento cómodo(a) en mi lugar de trabajo y disfruto estar allí.</p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre
e. Siempre</p> | <p>10. Me siento motivado(a) a participar en actividades que me interesan fuera del trabajo.</p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre
e. Siempre</p> |
| <p>6. Mis colegas me respetan y tratan bien.</p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre</p> | <p>11. En mi casa, me siento seguro(a).</p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre
e. Siempre</p> |
| <p></p> <p>a. Nunca
b. Casi nunca
c. A veces
d. Casi siempre</p> | <p>12. En mi comunidad, puedo salir sin miedo a ser víctima de violencia o peligro.</p> |

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

13. Se a quién acudir si necesito ayuda en una situación de riesgo.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

14. Me considero una persona valiosa.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

15 Me siento seguro(a) de mis habilidades y capacidades.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

16 Acepto mis errores y trato de aprender de ellos sin sentirme inferior.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

17 Cuando tengo problemas, trato de encontrar soluciones en lugar de rendirme.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

18 Mantengo una actitud positiva ante situaciones difíciles.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

19 Cuando estoy estresado(a), busco actividades que me ayuden a relajarme.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

20 Cuando me siento triste o molesto(a), sé cómo calmarme.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

21 Expreso mis emociones sin afectar a los demás.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

22 Me siento tranquilo(a) y con bienestar emocional.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

23 En mi hogar, debo asumir responsabilidades que afectan mi tiempo de descanso.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

24 Me siento sobrecargado(a) por las tareas y obligaciones familiares.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

25 Tengo que priorizar las responsabilidades del hogar sobre mis actividades personales.

- a. Nunca
- b. Casi nunca

- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

26 Me siento presionado(a) por las exigencias del trabajo.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

27 Tengo dificultades para manejar la cantidad de tareas o actividades que debo realizar.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

28 Me siento agotado(a) después de mis jornadas de trabajo.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

29 En casa, hay discusiones o conflictos que me hacen sentir incómodo(a).

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

30 He sido agredido(a) física o verbalmente por un familiar.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

31 Me siento inseguro(a) en mi hogar debido a peleas o maltratos.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

32 En mi trabajo, he sido objeto de burlas o insultos.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

33 Me he sentido excluido(a) o aislado(a) en mi entorno laboral.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

34 Me preocupa que alguien en mi trabajo me haga sentir mal a propósito.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

35 En mi hogar, la falta de dinero afecta nuestras necesidades básicas.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

36 Me limito en participar en actividades sociales por falta de recursos.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

37 Me preocupa la situación económica de mi familia.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

38 Me cuesta dejar de usar el celular o las redes sociales, incluso cuando debería estar trabajando.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces

- d. Casi siempre
- e. Siempre

39 Me afecta emocionalmente lo que veo o leo en redes sociales.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

40 Paso más tiempo en internet de lo que realmente quisiera.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

41 He consumido alcohol, tabaco o drogas en situaciones por presión de los demás.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

42 Soy amigo de personas que consumen sustancias.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

43 Siento que necesito consumir sustancias psicoactivas para aliviar mi estrés o preocupaciones.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

44 Últimamente, me he sentido triste o sin ganas de hacer cosas que antes disfrutaba.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

45 Siento ansiedad o miedo en situaciones que antes no me afectaban.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

46 Me cuesta dormir o concentrarme debido a preocupaciones constantes.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

47 Me siento inseguro(a) y desconfiado(a) de mis capacidades.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

48 Últimamente creo que mis deseos e ilusiones nunca se realizarán por las pocas oportunidades que da la vida.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

49 El estar estresado(a) me perturba y no me permite pensar ni actuar de manera clara.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

50 Opino que de todas las formas diferentes de ver la vida, solo una es la correcta.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

51 Siento cólera por la gente que ha abusado de mi bondad e ingenuidad.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

52 Soy de las personas que responden o tiran cosas ante la menor provocación.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

53 Me siento lento(a) y torpe en las tareas que realizo.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

54 Como está la situación actual, me siento sin esperanzas en el futuro.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

55 Últimamente, estoy continuamente tenso(a), muy nervioso(a) y estresado(a).

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

56 Suelo ser poco tolerante con las personas que piensan de forma distinta a la mía.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

57 Me han echado injustamente la culpa por actos que no he realizado.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

58 Cuando pierdo la calma, puedo ser capaz de golpear a cualquiera.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

59 Me doy por vencido(a) muy fácilmente.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

60 Me siento bastante desanimado(a) cuando pienso que mi futuro es incierto y sin esperanzas.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

61 Me siento nervioso(a), intranquilo(a), inquieto(a), sin saber qué me falta.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

62 Me aburro fácilmente cuando tengo que resolver problemas que exigen pensar mucho.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

63 Me caen antipáticas las personas que sobresalen o disfrutan de la vida.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

64 Cuando me dan la contra, puedo tirar o romper las cosas.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

65 Dudo de que en el futuro pueda llegar a ser una persona importante.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

66 Sinceramente creo que he perdido la esperanza de llegar a ser alguien.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

67 Me siento agobiado(a), abrumado(a) y aturdido(a) por mis obligaciones.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

68 Considero que relacionarse con personas de otra religión es peligroso para nuestras ideas.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

69 Siento envidia o rencor hacia las personas que sobresalen más que yo.

- a) Sí, con frecuencia

- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

70 Me enfurezco cuando no consigo lo que quiero.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

71 Siento que no me valoro como es debido.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

72 En la situación de crisis que vivimos, me es muy difícil abrigar la esperanza de ser alguien.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

73 Últimamente mi sueño es irregular e intranquilo.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

74 Pienso que los que tienen una conducta desviada deben ser marginados.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

75 Siento que no he recibido en la vida todas las recompensas que merezco.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

76 Cuando los problemas me abruman, me muestro muy agresivo(a).

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

77 Definitivamente creo que en el futuro seré un(a) perdedor(a).

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

78 Realmente no espero nada de lo que puedan hacer clase política dirigente.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

79 Me estresa demasiado cuando tengo que socializar con personas en mi entorno.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

80 Dicen que soy una persona terca e impulsiva, que no quiere admitir errores.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

81 A pesar que otras personas son menos simpáticas que yo, tienen más suerte en el amor o la amistad.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

82 La gente que me conoce me considera una persona hostil y agresiva.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

Escala para la muestra de estudiantes universitarios

Estudio sobre Factores de protección y riesgo psicosocial

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Buenos días. Estamos realizando una investigación sobre el Estudio de los Factores de protección y riesgo psicosocial en los estudios. Los resultados permitirán proponer programas de desarrollo para universitarios con la finalidad de mejorar la salud y el bienestar. Por ello, deseamos contar con su colaboración en el desarrollo de este cuestionario. No se le solicitará sus datos personales, por tanto, la encuesta es anónima. De aceptar participar agradeceremos responder a este cuestionario.

Marque con aspa donde corresponda

Datos Generales:

I. Sexo

- a. Masculino ()
- b. Femenino ()
- c. Otro ()
- d. Prefiere no responder ()

II ¿Qué edad tiene usted?

- a. 18–20 años ()
- b. 21–23 años ()
- c. 24–29 años ()
- d. 30 años o más ()

III. En que ciclo de estudios se encuentra:

- a. Entre el primer y cuarto ciclo ()
- b. Entre el quinto y séptimo ciclo ()
- c. Entre el octavo y el último ciclo ()

IV. Estudia en una universidad:

- a. Pública ()
- b. Privada ()

V. ¿Trabaja actualmente de forma remunerada?

- a. No ()
- b. Sí, 1–20 h/semana ()
- c. Sí, 21–30 h/semana ()
- d. Sí, más de 30 h/semana ()

VI. Beca o apoyo económico

- a. No cuenta con beca/apoyo ()
- b. Sí, parcial ()
- c. Sí, total ()

VII. Responsabilidades de cuidado (niños, personas mayores o con discapacidad)

- a. No ()
- b. Sí ()

VIII. Estado civil

- a. Soltero(a) ()
- b. Conviviente/Casado(a) ()
- c. Separado(a)/Divorciado(a) ()
- d. Prefiere no responder ()

INSTRUCCIONES

Se le presentan una serie de afirmaciones con alternativas de respuesta, deberá marcar con un aspa aquella respuesta que más se ajusta a su manera de ser o actuar. No hay respuestas buenas o malas, solo exprese su sentir y pensar respecto de las afirmaciones. Elija y marque solo una de las alternativas que figuran en cada afirmación

1. En mi hogar, me siento apoyado(a) cuando enfrento problemas.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

2. Mis amigos y compañeros suelen ayudarme cuando tengo dificultades.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

3. Cuento con alguien de confianza en mi comunidad o barrio.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

4. Los docentes de mi universidad están disponibles para escucharme cuando lo necesito.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

5. Me siento cómodo(a) en mi universidad y disfruto estar allí.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

6. Mis compañeros de clase me respetan y tratan bien.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

7. Siento que en mi universidad se promueve el respeto y la inclusión.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

8. Participo en actividades deportivas, artísticas o de voluntariado fuera del horario universitario.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

9. Participar en actividades que me interesan me ayuda a desarrollar habilidades y conocer nuevas personas.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

10. Me siento motivado(a) a participar en actividades que me interesan fuera del ámbito académico universitario.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

11. En mi casa, me siento seguro(a).

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

12. En mi comunidad, puedo salir sin miedo a ser víctima de violencia o peligro.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

13. Sé a quién acudir si necesito ayuda en una situación de riesgo.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

14. Me considero una persona valiosa.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

15. Me siento seguro(a) de mis habilidades y capacidades.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

16. Acepto mis errores y trato de aprender de ellos sin sentirme inferior.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

17. Cuando tengo problemas, trato de encontrar soluciones en lugar de rendirme.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

18. Mantengo una actitud positiva ante situaciones difíciles.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

19. Cuando estoy estresado(a), busco actividades que me ayuden a relajarme.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

20. Cuando me siento triste o molesto(a), sé cómo calmarme.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

21. Expreso mis emociones sin afectar a los demás.

- a. Nunca
- b. Casi nunca

- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

22. Me siento tranquilo(a) y con bienestar emocional.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

23. En mi hogar, debo asumir responsabilidades que afectan mi tiempo de estudio o descanso.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

24. Me siento sobrecargado(a) por las tareas y obligaciones familiares.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

25. Tengo que priorizar las responsabilidades del hogar sobre mis actividades personales.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

26. Me siento presionado(a) por las exigencias de la universidad.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

27. Tengo dificultades para manejar la cantidad de tareas o actividades académicas que debo realizar.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre

e. Siempre

28. Me siento agotado(a) después de mis jornadas de estudio.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

29. En casa, hay discusiones o conflictos que me hacen sentir incómodo(a).

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

30. He sido agredido(a) física o verbalmente por un familiar.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

31. Me siento inseguro(a) en mi hogar debido a peleas o maltratos.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

32. En mi universidad, he sido objeto de burlas o insultos.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

33. Me he sentido excluido(a) o aislado(a) en mi entorno académico.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

34. Me preocupa que alguien en mi universidad me haga sentir mal a propósito.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

35. En mi hogar, la falta de dinero afecta nuestras necesidades básicas.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

36. Me limito en participar en actividades académicas o sociales por falta de recursos.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

37. Me preocupa la situación económica de mi familia.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

38. Me cuesta dejar de usar el celular o las redes sociales, incluso cuando debería estar estudiando.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

39. Me afecta emocionalmente lo que veo o leo en redes sociales.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

40. Paso más tiempo en internet de lo que realmente quisiera.

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces

d. Casi siempre

e. Siempre

41. He consumido alcohol, tabaco o drogas en situaciones por presión de los demás.

a. Nunca

b. Casi nunca

c. A veces

d. Casi siempre

e. Siempre

42. Soy amigo de personas de mi edad que consumen sustancias.

a. Nunca

b. Casi nunca

c. A veces

d. Casi siempre

e. Siempre

43. Siento que necesito consumir sustancias psicoactivas para aliviar mi estrés o preocupaciones.

a. Nunca

b. Casi nunca

c. A veces

d. Casi siempre

e. Siempre

44. Últimamente, me he sentido triste o sin ganas de hacer cosas que antes disfrutaba.

a. Nunca

b. Casi nunca

c. A veces

d. Casi siempre

e. Siempre

45. Siento ansiedad o miedo en situaciones que antes no me afectaban.

a. Nunca

b. Casi nunca

c. A veces

d. Casi siempre

e. Siempre

46. Me cuesta dormir o concentrarme debido a preocupaciones constantes.

a. Nunca

b. Casi nunca

c. A veces

d. Casi siempre

e. Siempre

47. Me siento inseguro(a) y desconfiado(a) de mis capacidades.

a) Sí, con frecuencia

b) A veces

c) No, todo lo contrario

48. Últimamente creo que mis deseos e ilusiones nunca se realizarán por las pocas oportunidades que da la vida.

a) Sí, con frecuencia

b) A veces

c) No, todo lo contrario

49. El estar estresado(a) me perturba y no me permite pensar ni actuar de manera clara.

a) Sí, con frecuencia

b) A veces

c) No, todo lo contrario

50. Opino que de todas las formas diferentes de ver la vida, solo una es la correcta.

a) Sí, con frecuencia

b) A veces

c) No, todo lo contrario

51. Siento cólera por la gente que ha abusado de mi bondad e ingenuidad.

a) Sí, con frecuencia

b) A veces

c) No, todo lo contrario

52. Soy de las personas que responden o tiran cosas ante la menor provocación.

a) Sí, con frecuencia

b) A veces

c) No, todo lo contrario

53. Me siento lento(a) y torpe en las tareas que realizo.

a) Sí, con frecuencia

b) A veces

c) No, todo lo contrario

54. Como está la situación actual, me siento sin esperanzas en el futuro.

a) Sí, con frecuencia

b) A veces

c) No, todo lo contrario

55. Últimamente, estoy continuamente tenso(a), muy nervioso(a) y estresado(a).

a) Sí, con frecuencia

b) A veces

c) No, todo lo contrario

56. Suelo ser poco tolerante con las personas que piensan de forma distinta a la mía.

a) Sí, con frecuencia

- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

57. Me han echado injustamente la culpa por actos que no he realizado.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

58. Cuando pierdo la calma, puedo ser capaz de golpear a cualquiera.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

59. Me doy por vencido(a) muy fácilmente.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

60. Me siento bastante desanimado(a) cuando pienso que mi futuro es incierto y sin esperanzas.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

61. Me siento nervioso(a), intranquilo(a), inquieto(a), sin saber qué me falta.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

62. Me aburro fácilmente cuando tengo que resolver problemas que exigen pensar mucho.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

63. Me caen antipáticas las personas que sobresalen o disfrutan de la vida.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

64. Cuando me dan la contra, puedo tirar o romper las cosas.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

65. Dudo de que en el futuro pueda llegar a ser una persona importante.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

66. Sinceramente creo que he perdido la esperanza de llegar a ser alguien.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

67. Me siento agobiado(a), abrumado(a) y aturdido(a) por mis obligaciones.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

68. Considero que relacionarse con personas de otra religión es peligroso para nuestras ideas.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

69. Siento envidia o rencor hacia las personas que sobresalen más que yo.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

70. Me enfurezco cuando no consigo lo que quiero.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

71. Siento que no me valoro como es debido.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

72. En la situación de crisis que vivimos, me es muy difícil abrigar la esperanza de ser alguien.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

73. Últimamente mi sueño es irregular e intranquilo.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

74. Pienso que los que tienen una conducta desviada deben ser marginados.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

75. Siento que no he recibido en la vida todas las recompensas que merezco.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

76. Cuando los problemas me abruman, me muestro muy agresivo(a).

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

77. Definitivamente creo que en el futuro seré un(a) perdedor(a).

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

78. Realmente no espero nada de lo que puedan hacer clase política dirigente.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

79. Me estresa demasiado cuando tengo que socializar con personas en mi entorno.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

80. Dicen que soy una persona terca e impulsiva, que no quiere admitir errores.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

81. A pesar de que otras personas son menos simpáticas que yo, tienen más suerte en el amor o la amistad.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario

82. La gente que me conoce me considera una persona hostil y agresiva.

- a) Sí, con frecuencia
- b) A veces
- c) No, todo lo contrario