

FACULTAD DE HUMANIDADES

Escuela Académico Profesional de Psicología

Tesis

**Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento
al estrés en estudiantes universitarios de Psicología
de una universidad privada - Huancayo, 2021**

Jennifer Lucia Vila Mendoza

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Psicología

Lima, 2023

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TESIS

A : Eliana Mory Arciniega
Decana de la Facultad de Derecho y Humanidades

DE : Delma Socorro Freyre Lira
Asesor de tesis

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de tesis

FECHA : 17 de Julio de 2023

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado asesor de la tesis titulada: "Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada - Huancayo, 2021", perteneciente a la estudiante Jennifer Lucia Vila Mendoza, de la E.A.P. de Psicología; se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 17 % de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores (Nº de palabras excluidas: 30) SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que la tesis constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido de la tesis sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Delma Socorro Freyre Lira
Asesor de tesis

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Jennifer Lucia Vila Mendoza, identificado(a) con Documento Nacional de Identidad No. 76283930, de la E.A.P. de Psicología de la Facultad de Humanidades de la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada: "Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada-Huancayo, 2021", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

13 de julio de 2021.



Jennifer Lucia Vila Mendoza

DNI. No. 76283930

Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada-Huancayo, 2021

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1%
5	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucsp.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1%

9	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	1 %
10	html.rincondelvago.com Fuente de Internet	<1 %
11	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
12	docs.google.com Fuente de Internet	<1 %
13	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
14	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
17	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
19	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
20	www.researchgate.net	

	Fuente de Internet	<1 %
21	Verónica Gaete. "Desarrollo psicosocial del adolescente", Revista Chilena de Pediatría, 2015 Publicación	<1 %
22	1library.co Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	<1 %
26	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
27	revistas.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
28	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
29	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	Submitted to Universidad Peruana Los Andes Trabajo del estudiante	<1 %

31	dspaceapi.uai.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
32	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Universidad Catolica Los Angeles de Chimbote Trabajo del estudiante	<1 %
34	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
35	repositorio.uladech.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	roderic.uv.es Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 30 words

Excluir bibliografía

Activo

DEDICATORIA

A Dios, por brindarme la fuerza y por guiarme a tomar buenas decisiones.

A Fredy y Jacqueline, mis amados padres, por brindarme su incondicional apoyo y constancia para conseguir mis metas.

A mi hermano, Giuseppe, por creer fielmente en mis capacidades y ofrecerme su apoyo moral.

AGRADECIMIENTOS

Mi agradecimiento principal a Dios, por ser mi soporte en este proceso.

A mis padres, por el esfuerzo invertido para la culminación de mis estudios profesionales.

A mi hermano, por darme aliento durante el transcurso de mi carrera profesional.

A la Universidad Continental, por contribuir a mi desarrollo profesional y guiarme en este proceso de investigación.

Mi más sincero agradecimiento a mi asesora la Mg. Delma Socorro Freyre Lira, por su apoyo y colaboración en conocimientos y tiempo para el desarrollo de este estudio, igualmente por la persistencia en la culminación de los objetivos estimados.

RESUMEN

El objetivo general de la investigación fue establecer la correlación entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. Correspondiendo a un enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y tipo correlacional, con un diseño transversal no experimental, la muestra fue de tipo censal con 240 estudiantes en conjunto.

Las pruebas utilizadas para la recolección de información fueron la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), con validez y confiabilidad alcanzada y otorgada para el estudio. Así, se halló que la satisfacción con la vida se relaciona con los modos de afrontamiento al estrés. Asimismo, la satisfacción con la vida se relaciona de manera positiva con el estilo de afrontamiento enfocado en el problema ($.443^{**}$) y el estilo enfocado en la emoción ($.462^{**}$) finalmente en referencia a la satisfacción con la vida y otros estilos adicionales evidencia una correlación negativa ($-.193^{**}$), los cuales tienen un ($p < 0.01$) que señala un 99 % de confianza y 1 % de error. Además, los resultados descriptivos concluyen que los universitarios se sienten en su mayoría satisfechos con su vida 53,8 % y que el modo o estrategia más empleado es la aceptación con un 47,5 %.

Palabras clave: enfoque cuantitativo, muestra censal, satisfacción con la vida, estilos de afrontamiento, modos o estrategias de afrontamiento, estrategia aceptación.

ABSTRACT

This project of investigation had as a general objective determine the correlation between life satisfaction and stress management abilities in Psychology college students of a private university from Huancayo in Peru, 2021. The method of investigation of this research was quantitative whit a correlational descriptive level, it had a non-experimental cross-sectional design, the sample research population was census one whit 240 students.

The test which was used to get our database were The Satisfaction Life Scale (SWLS) and The Coping Strategies Questionnaire (COPE), which reported validity and reliability for this investigation. In consequence the current research revealed that life's satisfaction is related whit the stress coping styles. The results showed that the life satisfaction is related to problem focus coping style in a positive way ($.443^{**}$) and the emotion focus style ($.462^{**}$). Finally, the life satisfaction and another styles of coping reveals a negative correlation ($-.193^{**}$), whit ($p < 0.01$) which indicated 99 % of reliability and 1 % of error. In addition, the descriptive results concluded that university students feel satisfied whit their life's 53,8 % and the strategy which was more applied was the accept of the life strategy whit 47,5.

Keywords: quantitative approach, census sample, life satisfaction, styles of coping, coping strategy, the accept of the life strategy.

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTOS	iii
RESUMEN	iv
ABSTRACT.....	v
ÍNDICE DE CONTENIDO	vi
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I	17
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO	17
1.1 Delimitación de la Investigación	17
1.1.1 Territorial	17
1.1.2 Temporal	17
1.1.3 Conceptual.....	17
1.2 Planteamiento del problema de investigación.....	17
1.3 Formulación del Problema	23
1.3.1 Problema general.....	23
1.3.2 Problemas específicos	23
1.4 Objetivos de la Investigación.....	24
1.4.1 Objetivo general	24
1.4.2 Objetivos específicos.....	24
1.5 Justificación de la Investigación	25
1.5.1 Justificación teórica.....	25
1.5.2 Justificación práctica	26
1.5.3 Justificación metodológica.....	26
1.6 Hipótesis de la Investigación	26
1.6.1 Hipótesis general	26
1.6.2 Hipótesis específicas	26
1.7 Identificación de las Variables.....	27
1.7.1 Satisfacción con la vida.....	27
A. Definición conceptual	27
B. Definición operacional	27

1.7.2 Estilos de afrontamiento al estrés.....	28
A. Definición conceptual	28
B. Definición operacional	28
1. 8. Operacionalización de las Variables	28
CAPÍTULO II.....	30
MARCO TEÓRICO.....	30
2.1 Antecedentes de la investigación	30
2.1.1. Antecedentes internacionales	30
2.1.2 Antecedentes nacionales	32
2.2 Bases Teóricas	34
2.2.1 La adolescencia	34
2.2.2 Etapas de la adolescencia	37
1. Adolescencia temprana	39
2. Adolescencia media	39
3. Adolescencia tardía.....	40
2.2.3 Adultez emergente.....	41
2.2.4 Satisfacción con la vida.....	43
2.2.4.1 Definiciones	43
2.2.4.2. Modelos predictores de satisfacción con la vida.....	45
A. Modelo (abajo-arriba).....	45
B. Modelo (arriba-abajo).....	46
2.2.4.3 Determinantes de la satisfacción con la vida	47
2.2.4.4 Marco teórico explicativo	52
2.2.5. Estilos de afrontamiento.....	54
2.2.5.1 Definición de afrontamiento	54
2.2.5.2 Estrés y afrontamiento	56
2.2.5.3 Factores del estrés	57
2.2.5.4 Etapas del estrés.....	59
2.2.5.5 Proceso del afrontamiento.....	60
2.2.5.6 Estilos y estrategias de afrontamiento.....	63
2.2.5.7 Marco teórico explicativo	67
2.3 Definición de Términos	68
CAPÍTULO III.....	71
METODOLOGÍA.....	71

3.1	Diseño Metodológico.....	71
3.1.1	Enfoque de la investigación	71
3.1.2	Nivel de investigación.....	71
3.1.3	Tipo de investigación	71
3.1.4	Diseño de investigación	72
3.2	Diseño Muestral	72
3.2.1	Población.....	72
3.2.2	Muestra.....	73
3.3	Técnicas de Recolección de Datos.....	74
3.3.1	Técnicas.....	74
3.3.2	Instrumentos	74
3.4	Aspectos Éticos.....	80
3.5	Estrategia para la Recolección de Información	81
3.6	Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de Información.....	81
	CAPÍTULO IV.....	82
	RESULTADOS.....	82
4.1	Presentación de Resultados.....	82
4.1.1	Descripción de las variables sociodemográficas.....	82
4.2	Descripción de las Variables de Estudio.....	84
4.3	Prueba de Normalidad.....	99
4.4	Prueba de Hipótesis.....	100
4.4.1	Prueba de hipótesis general	100
4.4.2	Prueba de hipótesis específica número uno.....	101
4.4.3	Prueba de hipótesis específica número dos	101
4.4.4	Prueba de hipótesis específica número tres.....	102
4.4.5	Prueba de hipótesis específica número cuatro.....	103
4.4.6	Prueba de hipótesis específica número cinco.....	104
4.5	Discusión de Resultados	105
	CONCLUSIONES	111
	RECOMENDACIONES.....	112
	REFERENCIAS.....	113
	ANEXOS	128

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Operacionalización de la variable Satisfacción con la vida (SWLS)	28
Tabla 2 Operacionalización de la variables modos de afrontamiento al estrés (COPE)	29
Tabla 3 Ficha técnica de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)	75
Tabla 4 Alfa de Cronbach de la Escala de Satisfacción con la vida	77
Tabla 5 Ficha técnica del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al estrés (COPE)	78
Tabla 6 Alfa de Cronbach del Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés.....	80
Tabla 7 Descriptivos de edad	82
Tabla 8 Frecuencias según sexo.....	83
Tabla 9 Estadísticos descriptivos de satisfacción con la vida.....	84
Tabla 10 Nivel de satisfacción con la vida	84
Tabla 11 Nivel de satisfacción con la vida según sexo.....	85
Tabla 12 Nivel de satisfacción con la vida de acuerdo con la edad.....	86
Tabla 13 Estadísticos descriptivos de Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	87
Tabla 14 Estadísticos descriptivos de Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción.....	87
Tabla 15 Estadísticos descriptivos de otros estilos adicionales de afrontamiento.....	88
Tabla 16 Frecuencia de estilos de afrontamiento enfocados en el problema.....	89
Tabla 17 Frecuencia de estilos de afrontamiento enfocados en la emoción	90
Tabla 18 Frecuencia de otros estilos adicionales de afrontamiento.....	93
Tabla 19 Distribución de estrategias de estilos de afrontamiento según sexo	95
Tabla 20 Distribución de estrategias de acuerdo con la edad	97

Tabla 21 Prueba de Kolmogorov-Smirnov satisfacción con la vida.....	99
Tabla 22 Prueba de Kolmogorov-Smirnov-Estilos de afrontamiento.....	99
Tabla 23 Correlación entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento.	100
Tabla 24 Correlación entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema.	102
Tabla 25 Correlación entre satisfacción con la vida y estilos enfocados en la emoción	103
Tabla 26 Correlación entre satisfacción con la vida y otros estilos adicionales de afrontamiento	104

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Diseño gráfico de la investigación	72
Figura 2 Análisis grafico de las frecuencias en función del sexo	83
Figura 3 Gráfico del nivel de satisfacción con la vida.....	85
Figura 4 Gráfico del nivel de satisfacción con la vida según edad	86
Figura 5 Gráfico de la frecuencia de estilos enfocados en el problema.....	90
Figura 6 Gráfico de la frecuencia de estilos enfocados en la emoción	92
Figura 7 Gráfico de la frecuencia de otros estilos adicionales.....	93
Figura 8 Gráfico de estrategias de acuerdo con el genero	96
Figura 9 Gráfico de estrategias de acuerdo con la edad.....	98

INTRODUCCIÓN

Dentro de los objetivos principales del estudio estuvo el definir el nivel de satisfacción con la vida y los modos de afrontamiento más utilizados para enfrentar una problemática determinada por los adolescentes y jóvenes universitarios de una universidad particular, como también establecer la relación existente en medio de ambas variables.

La adolescencia conlleva una etapa única y de formación, que exterioriza múltiples cambios sociales, físicos y emocionales situados dentro de este periodo (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020). Igualmente, implica cambios relevantes y significativos debido a que en esta se producen modificaciones en la personalidad, la formación y la definición de su identidad como la preparación de un plan futuro de su vida (Figueroa et al., 2005).

Derivado de ello, el adolescente enfrenta diferentes situaciones, y una de las más relevantes es su ingreso a la vida universitaria con implicancia sociales, académicas y de aprendizaje (Padilla et al., 2014); así, pertenece a su proyecto de vida, en donde existe la posibilidad de cambiarlo o redefinirlo con el paso del tiempo por diversas causales siendo un proceso, incluso en el curso de la carrera universitaria. En ese entender, el tiempo universitario conlleva una fase a la que el adolescente desafía y afronta circunstancias con demandas internas y externas, dirigidos en esencia al futuro rol en la sociedad que permitirá su sostenimiento (Matalinares et al., 2016).

Es así como, el adolescente y/o joven enfrenta en la sociedad actual mayores exigencias y competitividades significando que se encuentra expuesto en mayor medida a presiones y preocupaciones, que podría afectar la evolución y manejo de las estrategias de afrontamiento y de no ser empleadas de manera correcta ocasionaría inestabilidad en el bienestar y satisfacción personal (Mikkelsen, 2009).

Es así como cada individuo manejará diversas formas de enfrentar un problema, que puede ser totalmente distinto al que maneja otra persona, por tal motivo existen diversas formas de afrontamiento (Urrelo & Huamani, 2019). Por esa razón, los estilos predisponen al individuo para utilizar una determinada estrategia (Cassaretto et al., 2003). En relación con ello, dentro de las investigaciones internacionales Masferrer et al. (2012), resaltan que los adolescentes consumidores de sustancias evidencian grados disminuidos de satisfacción con la vida, en cotejo con los no consumidores, quienes muestran mayores niveles, lo que se mantiene en puntuaciones globales de la escala SWLS, tanto en comparación de los consumidores y no consumidores. Igualmente, García (2015) indica que, en los adolescentes atletas de doce a diecisiete años, el optimismo, la satisfacción con la vida, la estrategia (solución de problemas) y el afecto positivo se relacionan positivamente siendo el último el que mejor pronostica la satisfacción con la vida.

Así también, a nivel del Perú, Verde (2014) corrobora las hipótesis planteadas dentro de su estudio, concluyendo que existe correlación significativa entre los estilos de afrontamiento enfocado en el problema y orientado a la emoción con la satisfacción con la vida. Tomando como referencia Matalinares et al. (2016), señala que comparativamente los universitarios de Lima y Huancayo evidencian un desenvolvimiento promedio en los modos de afrontamiento; no obstante, el modo de afrontamiento orientado al estrés presenta variaciones considerables a favor de los universitarios de Huancayo. Dentro de la realidad peruana, se halló que la preocupación primordial de los adolescentes es la de su futuro, resaltando diferencia en las mujeres que, poseen la idea de consolidación del éxito gracias a su profesión (Martínez & Morote, 2001).

Sumado a ello, la coyuntura actual por el COVID-19 ha mellado la apreciación de bienestar y satisfacción con la vida y el afrontamiento inadecuado ante las dificultades individuales (Carvajal, 2021). En ese sentido, en los últimos meses se ha observado una disminución del nivel de satisfacción con la vida y un empleo inadecuado de los estilos y estrategias de afrontamiento que resultan inadecuadas para la edad de los universitarios, debido a que en esta etapa se enfrentan situaciones de índole distinta.

Dentro de la principal motivación para llevar a cabo el estudio estuvo la de determinar la relación entre satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de una universidad particular de la ciudad de Huancayo y como se han visto afectados sus niveles de satisfacción con la vida y el uso predominante de los distintos modos de afrontamiento debido al ingreso e inicio de una nueva etapa de sus vidas y los cambios de su cotidianeidad por la coyuntura del COVID-19, y a partir de los resultados diseñar recomendaciones o consejería para bienestar del adolescente o joven.

Por lo mismo, esta investigación constituye de cinco divisiones, en el primero de ellos se presenta la delimitación (territorial, temporal y conceptual) el planteamiento del problema de investigación y la realidad problemática que precisa la causa del estudio ejecutado, la formulación del problema general y específico, como la justificación e importancia del estudio que devendrá en su aporte en el área teórica, práctica y metodológica, y se detallará la hipótesis general y secundarias y la identificación de las variables a nivel conceptual y operacional.

En el segundo apartado, se expondrá el marco teórico del cual se asentó para realizar la investigación, como también los antecedentes nacionales e internacionales que fueron de soporte; las bases teóricas de las variables respectivas para el desarrollo

de los siguientes capítulos y la definición de los términos vinculados a las variables de estudio.

El tercer componente, abarca la metodología aplicada en el estudio, donde se analiza el nivel, el tipo y el diseño de investigación asociados a la selección de la muestra, los criterios de inclusión y exclusión, los métodos y pruebas de recogida de datos con su validez y fiabilidad.

Por último, en la cuarta parte, se detallan los hallazgos en tablas y gráficos que muestran los grados de satisfacción con la vida, el método de afrontamiento predominante más usado y la relación entre las variables, asimismo la explicación de los resultados y la discusión respectiva que concuerda con los precedentes examinados y amparado por el marco teórico. En última instancia, se exponen las conclusiones y las recomendaciones respectivas elaboradas en función de los resultados.

El estudio es de alcance descriptivo correlacional, por lo cual permitió conocer de forma descriptiva los niveles de satisfacción con la vida y los modos de afrontamiento más empleados por la muestra de estudio conociendo las características de este fenómeno (Ramos-Galarza, 2020) y en el marco de correlación aporta en cierta medida un carácter explicativo ya que se conoció la correlación estadística entre ambas variables (Hernández et al., 2014).

Las limitaciones durante el estudio a causa del confinamiento por la pandemia del COVID-19 la ejecución del estudio se hizo virtualmente, lo que no permitió tener trato directo con los participantes ocasionando que varios no culminen las pruebas, agregando que, por su carácter transversal, se sugiere ampliar el tamaño de la muestra para futuras investigaciones o considerar a otras carreras profesionales.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1 Delimitación de la Investigación

1.1.1 Territorial

El estudio se efectuó de forma virtual por medio de la plataforma Google Meet, con los alumnos del segundo ciclo de una universidad particular de la ciudad de Huancayo.

1.1.2 Temporal

La investigación se desarrolló entre octubre del 2021 hasta agosto del 2022, periodo en el cual se definió la realidad problemática, se realizó la exploración bibliográfica de las variables de estudio, prosiguiendo con aplicación de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), que facultó la recopilación de datos importante para la exploración estadística de la información recogida, y así posteriormente establecer los resultados de la investigación, determinando los niveles de satisfacción con la vida, modos y estilos de afrontamiento predominantes de los universitarios como también la relación entre ambas variables.

1.1.3 Conceptual

En el estudio se empleó a manera de referencia primordial a la teoría *bienestar subjetivo* desprendiéndose la significación de satisfacción con la vida, y la *teoría transaccional*, donde se explica el proceso del afrontamiento como las variables intervinientes.

1.2 Planteamiento del Problema de Investigación

La presente investigación comprende la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento en universitarios de Huancayo; es así que el inicio y la duración de la vida

universitaria implica una etapa de circunstancias para afrontar demandas externas e internas con relación a su desarrollo personal y profesional, y en esencia al futuro rol que desempeñara en la sociedad, propiciando su propia subsistencia (Matalinares, 2016).

La adolescencia es una etapa donde se forman valores, fortalezas psicológicas y sociales, con visualización de la formación de un proyecto de vida para la evolución individual y de la sociedad (Menéndez-López et al., 2008).

Por lo mismo, Frydenberg y Lewis (1997) indican que los adolescentes informan sentirse preocupados con respecto a su realización personal, igualmente al éxito con los exámenes, encontrar un trabajo y por las relaciones familiares.

A causa de ello, el universitario se halla atravesando una fase sorprendente y trascendental explorando diferentes eventualidades conllevando a formar y definir su identidad a causa de las exploraciones dadas (Matalinares et al., 2016).

Por su parte, Martínez y Morote (2001) señalan que la preocupación más inquietante para los adolescentes es su pendiente profesional y/o vocacional, el aprovechamiento escolar, las relaciones familiares, igualmente los conflictos emocionales, intranquilidades económicas y finalizando, en escasa medida, pero de manera importante son las áreas sociales y entretenimiento. Así también, la sociedad actual demanda mayores exigencias y competitividades en los adolescentes; implicando que este se enfrente en mayor medida a presiones, exigencias y preocupaciones, que afectaría el avance y conducción de las estrategias de afrontamiento y al no ser correctamente empleadas generaría inestabilidad en el bienestar, salud y satisfacción individual (Mikkelsen, 2009).

Prosiguiendo, Pavot y Diener (2008) delimitan a la satisfacción con la vida como el juicio de estimación de la propia vida, la reflexión cognitiva y las diferentes áreas de esta en función de los discernimientos de la persona, por lo que está asociada a diversos factores tanto intrínsecos como extrínsecos al individuo, lo cual indica que la manera de enfrentar las

situaciones estresantes, desafíos, demandas y compromisos que provocan preocupación, tienen un lugar distinguido en la categoría de satisfacción (Mikkelsen, 2009). Por ello, el estrés es una respuesta de resistencia ante las exigencias físicas, emocionales o mentales (Matalinares et al., 2016, p. 124). En este entender, los jóvenes que manifiestan altos niveles de bienestar suelen enfrentar claramente los problemas a partir de diversas direcciones, evidenciando en gran medida motivación y destacando el lado positivo de la situación generadora de estrés (Figuerola, 2005).

Sin embargo, en los últimos meses se ha observado una disminución de los niveles de satisfacción con la vida y el empleo de estrategias de afrontamiento inadecuadas para la edad de los universitarios, siendo en esta etapa que tienen que enfrentar diversas preocupaciones internas y externas relacionadas con la vida universitaria lo que lleva a plantear la siguiente pregunta: ¿cuál es la relación entre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios?

El manejo de estrategias de afrontamiento improductivas y los niveles disminuidos de satisfacción con la vida en jóvenes y adolescentes de 16 a 24 años, se manifiesta por signos como apariencia física apagada, no se sienten contentos en el lugar donde estudian o el hogar donde viven, se sienten aburridos con respecto a la vida que llevan, irritabilidad, ansiedad, no saben o no pueden interrelacionarse apropiadamente con sus padres y en algunos, casos severos de impulsividad, y gran preocupación por su futuro tanto profesional como laboral, ya que se enfrentan a nuevas demandas ya sean internas como externas, uso inadecuado de estrategias de afrontamiento centrándose en la huida o el no afrontamiento ante la situación

Asimismo, Matalinares (2016) menciona que, en Huancayo de acuerdo con las dimensiones autonomía de 14.5 % y crecimiento personal, un 15.3 % alcanza un nivel bajo, es decir, este porcentaje visualizan de forma negativa. Urrelo y Huamani (2019), en

Arequipa, indican correlaciones relevantes entre estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida, señalando que ambos objetos de estudio se relacionan a factores sociodemográficos como el género y el nivel socioeconómico, por lo que lo obtenido en un estudio conseguiría variar en comparación a otras poblaciones. De tal forma, los adolescentes que alcanzan la mayoría de edad obtienen grados más elevados de satisfacción con la vida, debido a que este factor representaría una apreciación más positiva.

El Seguro Social de Salud (EsSalud, 2020) señala que se han presentado en la población peruana de niños, adolescentes y jóvenes un aumento significativo de suicidios durante la pandemia y de acuerdo con Sinadef (2020, como se citó en EsSalud, 2020) se reportaron durante este periodo 432 personas se quitaron la vida y que, 70 eran menores de 18 años, como también evidenciaron sintomatología depresiva, es así como gran parte de estos no quieren estudiar, se sienten desmotivados para realizar sus actividades cotidianas y pesimismo ante su futuro.

De ahí radica la importancia de atender los signos y síntomas, y así poder evitar que el niño, adolescente o joven tome la elección del suicidio.

Durante el último año se ha podido observar que ha tenido influencia en demasía la coyuntura actual por el COVID-19; por ello, se han manifestado consecuencias físicas y mentales evidenciando disminución significativa del grado de bienestar y satisfacción con la vida, igualmente ocurre ante la capacidad de afrontamiento en presencia de dificultades personales (Carvajal, 2021).

Diversos organismos internacionales, se encuentran advirtiendo sobre las consecuencias en el bienestar psicosocial de niños, niñas y adolescentes; por ende, se han evidenciado un incremento en sintomatología ansiosa y depresiva de estos en diferentes países (Carvajal, 2021).

Un estudio realizado por el Centro de Estudios en Bienestar y Convivencia Social (CEBCS, 2021), en Chile, indica que debido a la coyuntura actual por el COVID 19, los niveles de satisfacción con la vida han variado antes, durante y después de la pandemia, buscando observar los efectos posteriores que han presentado los adolescentes en esta nación, de tal forma, los hombres presentan tanto elevados niveles de satisfacción con la vida como de dominios específicos siendo algunos de estos con los pares, así mismo y con la vida en general, percibiendo mayor tranquilidad, sin embargo, las mujeres durante ese periodo han incrementado los grados de tristeza y estrés.

Por su parte, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2020) ha reportado que, en adolescentes y jóvenes de 13 a 29 años, el 27 % de ellos manifiesta sentir ansiedad y 15 % depresión; siendo la causa principal la situación económica. Por otro lado, 46 % indica tener menos motivación para realizar sus actividades que anteriormente gustaban, y 36 % siente menor interés para llevar a cabo sus actividades habituales.

En Ecuador, Tapia y Zúñiga (2020) detallan las consecuencias dadas a causa de un desastre que pueden ser igual o mayores de devastadoras que actos terroristas; por ello, resulta que el desarrollo psicológico y la restauración emocional causada por el descontento emocional, declina en el requerimiento prolongado hacia el individuo, las familias y las sociedades, dentro de las expresiones psicológicas se encuentran los estados confusionales, trastornos del sueño, fatiga, irritabilidad, tristeza, ansiedad y bajo desempeño laboral. Igualmente se indaga la ansiedad y los mecanismos de afrontamiento en los equipos de asistencia a desastres manifestando un aumento de frecuencia cardiaca, dificultades de sueño, síntomas de estrés y ansiedad, pensamientos sobrevalorados que tuvieron una duración de 6-12 meses, según los investigadores para contrarrestar los efectos, orientaron a los individuos a disminuir las emociones negativas más que a resolver el problema como tal.

Continuando la interrogante a investigar es la siguiente: ¿cuánto han variado los grados de satisfacción con la vida en adolescentes universitarios? ¿Han optado por la práctica de estrategias y/o estilos de afrontamiento inadecuados?

Los adolescentes peruanos afrontan en la actualidad distintos peligros que afectarían su bienestar mental y físico, considerados como factores de riesgo, tales como la violencia expresada en el *bullying* en las escuelas, el mal uso de redes sociales, el uso ilícito de sustancias, ausentismo escolar, consumo de alcohol y drogas y sexo sin protección (Cueto et al., 2011).

Entre los principales factores de esta situación problemática están que gran parte de ellos provienen de familias con padres desunidos y/o divorciados, y en los que no se resolvió correctamente dicho proceso. Según reporta el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2022), la cifra de divorcios se ha ido incrementando a partir del comienzo de la pandemia, siendo 5682 divorcios en el 2020, igualmente la Superintendencia Nacional de los Registros Públicos (SUNARP, 2021) señala que se inscribieron 8112 divorcios a nivel nacional, representando un crecimiento de 77,35 % en comparación con el número inscrito en 2020.

Como también, el afrontamiento actual por la coyuntura mundial que se está enfrentando, las medidas de confinamiento interpuestas por las autoridades sanitarias, las dificultades económicas, la pérdida de seres queridos y el cambio de la cotidianidad posterior al inicio de la pandemia.

Si el problema persiste y no se atiende la salud mental, enfatizando en el grado de satisfacción con la vida y el empleo de estilos de afrontamiento no productivos en los adolescentes y jóvenes, con sintomatología depresiva y ansiosa se corre el riesgo del aumento, lo que conllevará en suicidios o trastornos que afecten su vida cotidiana en el futuro. En este sentido, el discernimiento de satisfacción con la vida en los adolescentes y

los jóvenes conlleva repercusiones relevantes para el adecuado manejo psicológico, educacional y social (Chavarría & Barra, 2014).

En virtud de lo anterior, es necesario conocer la relación existente entre la satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento para así poder implementar programas de intervención primaria y secundaria, que consisten inicialmente en programas encaminados a la prevención, por ende, a atacar las condiciones desfavorables, de esta forma actuar antes de que desarrolle en demasía la problemática. Por último, dentro de los programas de intervención secundaria se promoverá la identificación de la sintomatología inicial con respecto a las variables y en esencia intervenir en una etapa temprana.

1.3 Formulación del Problema

1.3.1 Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?

1.3.2 Problemas específicos

- i. ¿Cuál es el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?
- ii. ¿Cuál es el modo de afrontamiento sobresaliente que utilizan los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?
- iii. ¿Qué relación existe entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y los modos afrontamiento activo, planificación, la supresión de otras actividades, la postergación de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?

- iv. ¿Cuál es la relación entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y los modos la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?
- v. ¿Cuál es la relación entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento de otros estilos adicionales y los modos negación, conductas inadecuadas, distracción en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?

1.4 Objetivos de la Investigación

1.4.1 Objetivo general

Determinar la correlación entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

1.4.2 Objetivos específicos

- i. Determinar el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- ii. Determinar el modo de afrontamiento prevaeciente que utilizan los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- iii. Establecer la relación que existe entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y los modos afrontamiento activo, planificación, la supresión de otras actividades, la postergación de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- iv. Establecer la relación entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y los modos la búsqueda de soporte emocional,

reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

- v. Establecer la relación entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento de otros estilos adicionales y los modos negación, conductas inadecuadas, distracción en estudiantes universitarios de psicología en una universidad privada de Huancayo, 2021.

1.5 Justificación de la Investigación

1.5.1 Justificación teórica

El motivo principal por el cual se realizó el presente estudio fue el de establecer la correlación entre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de psicología en una universidad particular de Huancayo, pertenecientes a la clase media, ya que están expuestos a varios elementos de riesgo, igualmente se hallan iniciando una nueva etapa de sus vidas en donde hay diversos cambios y desafíos constantes relacionados a su futuro profesional y vocacional, del mismo modo, los cambios que ha sufrido su cotidianidad a raíz de la pandemia del COVID-19, interviniendo en estas la aplicación del afrontamiento y el rango de satisfacción con la vida.

Paralelamente, se consideró de gran importancia, ya que profundizará los saberes de las variables de estudio como su relación en estudiantes universitarios de psicología, siendo el propósito de poder comprobar las hipótesis planteadas; asimismo, los resultados ayudarán a conocer en mayor medida el comportamiento de las variables de acuerdo con poblaciones con características similares, lo que deviene en la posibilidad para futuras investigaciones de una exploración más productiva del fenómeno de estudio.

1.5.2 Justificación práctica

La investigación presente acomete ser un punto de origen a fin, de que se logre resolver el problema de estudio, el cual indica que los adolescentes que se hallan iniciando su vida universitaria están expuestos a diversos cambios, así también se ha observado la afectación de su cotidianidad por la coyuntura del COVID-19.

Por ello, sobre la base de los resultados se podrá tomar acciones en el nivel educativo o social, y así obtener recientes maneras de estudio, plan de intervención y/o consejería para orientar hacia la utilización de estrategias de afrontamiento productivas para favorecer el nivel de satisfacción con la vida.

1.5.3 Justificación metodológica

El estudio brindará relevante información a fin de que investigaciones posteriores donde se incluyan a estas variables con sus respectivos instrumentos cuenten con adecuadas propiedades psicométricas (validez y confiabilidad), sirviendo para la recopilación de datos, y que pueda valer de referencia a investigaciones futuras.

1.6 Hipótesis de la Investigación

1.6.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

1.6.2 Hipótesis específicas

- i. Existen niveles altos de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- ii. El estilo de afrontamiento enfocado en el problema y enfocado en la emoción son los más utilizados en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

- iii. Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y los modos afrontamiento activo, planificación, la supresión de otras actividades, la postergación de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- iv. Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y los modos la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.
- v. Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento de otros estilos adicionales y los modos negación, conductas inadecuadas, distracción en estudiantes universitarios de psicología en una universidad privada de Huancayo, 2021.

1.7 Identificación de las Variables

1.7.1 Satisfacción con la vida

A. Definición conceptual

Corresponde a la calificación global que realiza una persona de su vida como un todo, considerando como referencia un umbral de comparación (por ejemplo, sus expectativas) (Diener, 2006, como se citó en Villatoro, 2012). Fundamentalmente es una medida cognitiva referida a un juicio general, basándose en la experiencia vital (Diener et al., 1985).

B. Definición operacional

Para la valoración de la variable se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de adaptación de (Atienza et al., 2000). Es una herramienta breve y concisa, cuyo fin principal es la apreciación de las vertientes cognitivas del bienestar, es decir, la

satisfacción general que posee el individuo con su vida (Vargas, 2020), así también es unidimensional, por lo que no posee dimensiones.

1.7.2 Estilos de afrontamiento al estrés

A. Definición conceptual

Se describen a los estilos de afrontamiento como el conjunto de métodos o técnicas que la persona confecciona como respuesta a un evento estresante apreciada de forma desbordante (Carver et al., 1989). En cuanto a las estrategias de afrontamiento son comprendidas como destrezas para afrontar y solucionar un problema en específico, administrar las dificultades para reducir sus efectos y controlar las emociones (López-Castedo & López, 2015)

B. Definición operacional

Para la siguiente variable se evaluó con el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de adaptación peruana realizada por Cassuso en 1996, con la modificación de preguntas hecha por Yauri & Vargas (2016). El cuestionario tiene como objetivo principal evaluar los modos y los estilos de afrontamiento para enfrentar el estrés.

1. 8. Operacionalización de las Variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable Satisfacción con la vida (SWLS)

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categoría de respuesta	Niveles
Satisfacción con la vida	Satisfacción vital (Unidimensional)	Satisfacción global que tiene una persona con su vida.	1, 2, 3, 4, 5	1 = Totalmente en desacuerdo 2= En desacuerdo 3= Neutral 4= De acuerdo 5= Totalmente de acuerdo	De 5 a 9 Persona muy insatisfecha De 10 a 14 Persona Insatisfecha Puntaje 15 punto neutral de la escala De 16 a 20 Persona Satisfecha De 21 a 25 Persona muy satisfecha

Tabla 2*Operacionalización de la variable estilos de afrontamiento al estrés (COPE)*

Estilos de afrontamiento	Indicadores	Ítems	Categorías de respuesta	Frecuencia de afrontamiento
Estilos enfocados en el problema	Afrontamiento activo (AA)	1, 14, 27 y 40	1 = nunca 2 = a veces 3=generalmente 4 = siempre	Se realiza la sumatoria en cada una de las 13 áreas para obtener los puntos. Para la interpretación se utiliza los siguientes puntos limite. 1. Muy pocas veces emplea esta forma. 2. Depende de las circunstancias. 3. Forma frecuente de afrontar al estrés.
	Planificación (PL)	2, 15, 28 y 41		
	Supresión de otras actividades (SOA)	3, 16, 29 y 42		
	La postergación del afrontamiento (PA)	4, 17, 30 y 43		
Estilos enfocados en la emoción	La búsqueda de apoyo social (BAS)	5, 18, 31 y 44		
	La búsqueda de soporte emocional (BSE)	6, 19, 32 y 45		
	Reinterpretación positiva y desarrollo personal (RPD)	7, 20, 33 y 46		
	La aceptación (AC)	8, 21, 34 y 47		
	Acudir a la religión (AR)	9, 22, 35 y 48		
	Análisis de las emociones (AE)	10, 23, 36 y 49		
Otros estilos adicionales	Negación (NE)	11, 24, 37 y 50		
	Conductas inadecuadas (CI)	12, 25, 38 y 51		
	Distracción (DI)	13, 26, 39 y 52		

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

En España, López-Cassá et al. (2018) efectuaron su estudio para definir la relación de satisfacción con la vida, competencia emocional y satisfacción en contextos específicos, cuya muestra por conveniencia estuvo compuesta por 485 estudiantes de tres escuelas de 11 y 19 años. Para lo cual utilizaron el Cuestionario de Bienestar, la escala de Satisfacción con la Vida y el Cuestionario de Desarrollo Emocional para educación secundaria. Hallaron, en los resultados, que los estudiantes se sienten satisfechos en los dominios específicos; sin embargo, se sienten más satisfechos en el área consigo mismos alcanzando una media de 8.18 y dentro de las correlaciones las diferentes áreas del bienestar (satisfacción con uno mismo, los estudios, los recursos de afrontamiento y el tiempo de ocio) se relacionan con la satisfacción con la vida y la competencia emocional con una significancia de $p < .05$ (correlación positiva media) y $p < .01$ (correlación positiva fuerte).

En Barcelona-España, García (2015) realizó un estudio que tuvo el fin de hallar la relación entre optimismo, las habilidades de afrontamiento, la afectividad y la satisfacción con la vida. Así, la muestra se formó por 80 atletas españoles de alto rendimiento con edades entre 14 y 17 años. Siendo la investigación correlacional, de tipo descriptivo y con un diseño transversal, la recopilación de información utilizó los instrumentos Test de Orientación Vital-Revisado (LOT-R), el Inventario de Afecto Positivo y Afecto Negativo (PANAS), el Inventario de Estrategias de Afrontamiento y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Para determinar las correlaciones utilizó el coeficiente de correlación r de Pearson hallando

que la satisfacción con la vida se relaciona de forma positiva con el optimismo ($r = .37$; $p = .01$), afecto Positivo ($r = .41$; $p = .01$) y la solución de problemas ($r = .22$; $p = .05$). En cuanto a la afectividad negativa se relaciona negativamente con la solución de problemas y apoyo social ($r = .21$; $p = .06$) ($r = .18$; $p = .10$).

En Girona-España, Masferrer et al. (2012), al ejecutar su estudio para hallar la relación entre el consumo de diferentes sustancias psicoactivas (alcohol, cannabis y tabaco) y el grado de satisfacción con la vida. Para la recolección de datos, se empleó el estatus de consumo donde se preguntó a los estudiantes si eran consumidores de sustancias psicoactivas y la Escala de Satisfacción con la Vida de adaptación de Atienza, cuya muestra se conformó por 1879 estudiantes de secundaria, figurando las edades oscilantes de 12 a 18 años. Concluyendo que los adolescentes no consumidores de las diferentes sustancias evidencian un nivel de satisfacción con la vida más elevado, logrando una media entre (25,9 y 22,2) en cotejo con los consumidores que alcanzan (23,4 y 21,9).

En Almería-España, Sánchez et al. (2020) efectuaron su estudio con el fin de examinar la relación entre los estilos de afrontamiento y los niveles de satisfacción con la vida y como instrumentos emplearon la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés para Pacientes Oncológicos (CAEPO), conformando la muestra 34 pacientes en hemodiálisis y 21 que tuvieron trasplante renal, el cual fue de tipo correlacional, dentro de los resultados encontraron que los pacientes en hemodiálisis evidenciaban un grado disminuido de satisfacción con la vida (media = 13,79) en paralelo al grupo de control (media = 18,64), por ello el uso de estilos de afrontamiento activo sumando variables predictoras como la edad y el tiempo de tratamiento, se acompaña por actitudes que pronostican positivamente el nivel de satisfacción con la vida.

En Colombia, Uribe et al. (2018) ejecutaron su estudio, con el propósito de examinar la relación entre el bienestar psicológico en adolescentes y las estrategias de afrontamiento. En consecuencia, la muestra se integró a 104 adolescentes estudiantes de colegios estatales de la ciudad de Montería (Córdoba), con la intención de lograr tal objetivo utilizaron el Cuestionario de Bienestar Psicológico y la Escala de Estrategias de Afrontamiento para adolescentes. Además, el estudio se llevó a cabo de manera correlacional. Hallaron en los adolescentes de ambos géneros que hacen uso de estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de problemas como también a la búsqueda de apoyo social, con valores p entre 0.012^* y 0.001^* evidencian grados mayores de bienestar psicológico.

2.1.2 Antecedentes nacionales

En Arequipa, Urrelo (2017) ejecutó un análisis de tipo no experimental correlacional, con la finalidad de establecer la relación entre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento con una muestra compuesta por 872 alumnos de cuarto y quinto de secundaria de colegios nacionales. Para la reunión de datos, utilizó los instrumentos como Escala de Satisfacción con la Vida y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes. En consecuencia, señala que el 71,8 % de la población se encuentra satisfecha y muy satisfecha. En referencia al afrontamiento encontró que el estilo más usado es el de relación con los demás con una proporción de 0.677 y en el estilo improductivo que obtiene una media de 55.06 es donde los alumnos revelan mayor inhabilidad para enfrentar las dificultades. Finalmente, muestran correlaciones significativas con un valor en el nivel 0,01 la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento (resolución de problemas, improductivo y a la relación con los demás).

En la ciudad de Lima, Yauri y Vargas (2016), en su estudio, analizaron la conexión entre estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida. La investigación fue de tipo correlacional, constituyendo la muestra 216 adolescentes de una universidad particular, con

edades desde los 16 a 22 años, utilizaron las pruebas como la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE). En cuanto a las correlaciones, la satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema no evidencian una relación efectiva ($\rho=,102$; $p>0.05$). No obstante, la satisfacción con la vida está estrechamente relacionada con el afrontamiento activo ($\rho ,144^*$ y $p<0.05$), así como con la reinterpretación positiva y el desarrollo personal ($\rho = ,150$; $p<0.05$).

Por su parte, Bustamante (2017) ejecutó un estudio para establecer la relación entre la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento al estrés, conformando la muestra 208 estudiantes de psicología de 10 ciclos académicos, para lo cual utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE), correspondiendo a un diseño no experimental, transeccional de tipo correlacional y prospectivo. En los resultados, encontró que un 54.8 % se ubica en el nivel medio en el estilo enfocado en la emoción, un 52.9 % de la muestra obtiene un nivel medio en el estilo enfocado en el problema y un 91.3 % en el nivel bajo en otros estilos de afrontamiento. Además, indica que no tiene relación notable la satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema ($p= 0.082$) ($r= 0.121$), en el estilo enfocado en la emoción halla un ($p=0.004$) ($r=0.198$), es decir una relación significativa, pero escasa. Finalmente, en otros estilos de afrontamiento se obtiene ($p=0.448$) ($r=0.053$); en consecuencia, no existe una relación significativa entre ambas variables.

En la localidad de Huaral, Verde (2014) ejecutó su investigación con el objeto de establecer la relación de satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento, en una muestra de 696 adolescentes que comprendían edades entre 15 y 16 años, trabajó con la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE) de tipo descriptivo correlacional y de diseño no experimental, se halló relación significativa positiva entre los estilos de afrontamiento orientado al problema ($r=0,405^{**}$),

dirigido a la emoción ($r=0,338^{**}$) con la satisfacción con la vida, mientras que el evitativo obtiene una correlación significativa negativa ($r=-0,318^{**}$).

En Lima, Novoa (2021) efectuó su investigación con estilos, estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida con el objetivo central de determinar la relación entre estas variables, en personal sanitario durante la pandemia del COVID-19, siendo la investigación de carácter transversal, de diseño no experimental, con un alcance correlacional; la muestra de 100 trabajadores del servicio de salud fue no probabilística por conveniencia. Los instrumentos que empleó fueron la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (COPE), encontró en los resultados que los estilos y estrategias de afrontamiento se relacionan con la satisfacción con la vida; así, el estilo orientado a la tarea obtiene $r = .532^{**}$, en cuanto al estilo de afrontamiento orientado a lo social alcanza una correlación de $.420^{**}$ y el estilo de afrontamiento evitativo $.398^*$, igualmente sucede con las estrategias de afrontamiento con un valor ($p = .00 < .05$), siendo la relación directa y significativa; sin embargo para la estrategia de uso de sustancias no existe relación significativa ($p = ,107$) con ($r = ,162$).

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 La adolescencia

En el Perú, los jóvenes representan el 27 % de la población nacional, los cuales se hallan en edades entre 15 y 29 años, de acuerdo con el último informe censal. Siendo en total 8 millones 377 mil; del porcentaje mencionado, 4 millones 136 mil son mujeres y 4 millones 241 mil son varones (INEI, 2015).

La palabra adolescencia deriva del latín *adolescens* “joven” y *adolescere* “crecer” (Hernández, 2011, p.1). En ese sentido, el significado connota **crecimiento**, pero habitualmente se asocia a la palabra *adolescer*, debido a las vivencias que se experimentan en dicha etapa, mas no se atribuye al periodo cronológico como tal; por ello, se asocia al

adolescente como tal como un individuo que sufre y padece, sin embargo, no tiene el significado para la sociedad de alguien que se está desarrollando y adquiriendo habilidades para su futuro (Hernández, 2011).

El concepto de adolescencia es comparativamente moderno, ha sido definido como un periodo específico del ciclo vital del ser humano, desde la mitad del siglo XX, hecho que estuvo unido a los cambios políticos, culturales, económicos, educacionales y al desarrollo industrial, igualmente los roles que empieza a emplear la mujer y al enfoque de género, en concordancia con el valor significativo de este grupo poblacional tiene para el avance económico-social (Pineda & Aliño, 1999).

Por otro lado, se define a la adolescencia como unidad de análisis que es el paso del desarrollo entre la niñez y la adultez, que contiene relevantes cambios físicos, cognoscitivo y psicológicos y sociales. Además, implica una época con oportunidades de crecimiento no solo para el nivel físico, sino además en la dimensión cognitiva y social, autoestima y la intimidad (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2018; Papalia et al., 2012).

En ese sentido, la adolescencia es una época de especial desarrollo, del crecimiento como tal y, por ende, de la vida de cada persona; es un periodo de transformación que inicia en la etapa infantil y culmina en la fase adulta (Lillo, 2004).

Cabe señalar que el adolescente es visualizado dentro de su comportamiento como individuos con estados emocionales agudos; lo cual sucede de esa forma, que se haya definido por un sustrato neuroquímico con la intervención concreta de circuitos serotoninérgicos y condiciones psicosociales de gran demanda para el adolescente (Palacios, 2019). El adolescente, a diferencia de un adulto que ha desarrollado el lóbulo frontal, se deja llevar por los impulsos emocionales (amígdala); lo que puede involucrarlo en conductas de riesgo (Hidalgo & Ceñal, 2014).

De esa forma, en preponderancia es un período de diversos cambios físicos y emocionales como también rápidos y de gran magnitud; por ello, el individuo llega a ser biológica, social y psicológicamente madura, llegando a ser capaz de vivir de manera autónoma o que se halle en transición para ello, dependiendo de las circunstancias (Borrás, 2014; Gaete, 2015).

En la actualidad, esta etapa ha extendido su transcurso debido al inicio más temprano de la pubertad como tal y, la edad de los roles sociales maduros está aumentando (Sawyer et al., 2012).

Según Oliva, et al (2010, como se citó en Chavarría y Barra, 2014), inicialmente se consideraba a la adolescencia como una fase en esencia conflictivo y problemático; así también de turbulencia (Feixa, 2006). De igual forma, existe como características fundamentales la rebeldía y la percepción escasa de riesgo ante los eventos de su alrededor (Castellano, 2013).

Por ello, esta imagen negativa de la adolescencia ha sido cuestionada desde el terreno de la psicología, es así que desde los años 1890 y 1920 es denominada la edad de la adolescencia (Moreno, 2007) y, a partir de ese punto, la adolescencia adoptó su forma actual, como un periodo en que los jóvenes son excluidos en gran medida del trabajo adulto y pasan más tiempo con sus pares; sin embargo, para la representación social aún mantiene tintes negativos considerándola como una etapa en esencia conflictivo; sobre todo en los medios de comunicación, principalmente desde la conducta delincuencia o de riesgo (Unicef, 2017).

Los años 90 implican un cambio para la concepción del desarrollo positivo del adolescente, que está dirigido a dar oportunidades y otorgar apoyo al adolescente con la finalidad que se conviertan en adultos funcionales (Beltramo, 2018). En ese sentido, la

adolescencia parte desde un punto de vista más optimista, considera a los adolescentes no como una problemática a resolver (Papalia et al., 2012).

Fundamentalmente, la adolescencia es un periodo con valor y riqueza, que ofrece oportunidades infinitas para el aprendizaje y crecimiento de fortalezas. Comprende una etapa retadora, de cambios diversos en varios aspectos, lo que resulta de igual forma para su entorno más cercano (padres y adultos contiguos). El transcurso del periodo de la adolescencia es necesaria e importante para la formación de la adultez (Unicef, 2021).

Los adolescentes abordan esta etapa desde el cuestionamiento hacia las actividades de los adultos, escudriñando la verdad que estos no poseen y con crítica en general a la sociedad, dichas acciones repercuten en la percepción de los adultos quienes terminan visualizándolos como amenazantes y, por ende, con escasa aceptación hacia los adolescentes (Grosser, 2003). Por otro lado, demandan el reconocimiento de los adultos significativos de su entorno, de que están enfrentando una fase de desarrollo personal, exclusivo e íntimo expresada por diversas facetas y cambios, finiquitando dicho proceso de crecimiento no con la lucha de poder con los adultos; sino más bien con la búsqueda de metas personales, códigos e identificación correspondientes a su generación (Hernández, 2011).

Concluyendo, la adolescencia implica una etapa de aprendizaje que se extiende en el tiempo y en donde se adquieren conocimientos y estrategias cada vez más complejos para afrontar la vida adulta, en ese entender es producción de la sociedad industrializada, de la modernidad que ha forjado tal evento de educación prolongada, lo que en siglos pasados no acontecía (Iglesias, 2013).

2.2.2 Etapas de la adolescencia

Antes de definir concretamente las etapas de la adolescencia, es necesario destacar que es un proceso muy variable en aspectos como crecimiento, desarrollo biológico,

psicológico y social; por ende, no puede aplicarse al pie de la letra a todos los jóvenes, por el contrario, diferirá en cómo se desarrolla en cada persona (Gaete, 2015). Por ejemplo, esta etapa es un desarrollo de construcción de su persona por lo que adopta posturas y posiciones, busca figuras de identificación (ideologías, amicales, instituciones) que, puede ser determinante para su futuro (Grosser, 2003).

Este periodo logra ser asincrónico en sus diferentes áreas (emocional, biológico, social e intelectual), es decir, que los cambios no ocurren al mismo tiempo y no como se esperaría que sucedan como un continuo, así no llevaría el mismo ritmo madurativo; de tal forma existirían periodos usuales de retroceso o estancamiento en función de agentes estresores de su alrededor (Florenzano, 1997; Güemes-Hidalgo et al., 2017).

De acuerdo con Moshman (2005, como se citó en Palacios, 2019), genéricamente, la adolescencia comienza entre los 10 y los 13 años, que en su representación es la pubertad, y finaliza entre los 18 y 25 años, momento de la vida que oscila con las metas personales y su respectivo cumplimiento y la diversidad cultural, por ende, se da durante la segunda década de vida, (Viejo & Ortega-Ruiz, 2015).

Sin embargo, tomando en cuenta los cambios asíncronos mencionados, el desarrollo psicosocial en la adolescencia manifiesta características comunes y un esquema progresivo que se divide en tres fases, resaltando que no existe un consenso, con respecto a su denominación y a la edad en que en la que transcurre cada una de ellas (Malagón, 2019), las etapas tomando aproximación son las siguientes:

- i. Adolescencia temprana: a partir de los 10 a los 13-14 años.
- ii. Adolescencia media: a partir de los 14-15 a los 16-17 años.
- iii. Adolescencia tardía: a partir de los 17-18 años en adelante (Peñaherrera, 1998; Gaete, 2015; Malagón, 2019).

i. Adolescencia temprana

Esta etapa se da entre en los 10 y 14 años, también se denomina pubertad, aquí empiezan a surgir las primeras hormonas sexuales, conllevando a los cambios físicos iniciales (Unicef, 2021). Se considera a la pubertad como el componente biológico de la adolescencia (Águila et al., 2017).

Se produce el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios, la maduración a término de las gónadas y las glándulas suprarrenales (Güemes-Hidalgo et al., 2017). Por otro lado, las capacidades cognitivas mejoran, alrededor de los 12 años se logran alcanzar la capacidad del pensamiento abstracto implicando el desarrollo cognitivo (Hidalgo & Ceñal, 2014).

Dentro del cambio psicosocial, experimentan duelo por el cuerpo y la relación con los padres, fluctuaciones emocionales y ajustes a los diferentes cambios sexuales, físicos y fisiológicos (Krauskopof, 1999). Así también, la persona empieza a tener aspiraciones y pone en esfuerzo acciones para definir su identidad, el conocimiento sobre sí misma, proyecciones e ideales para su vida futura (Águila et al., 2017).

ii. Adolescencia media

Esta etapa del desarrollo ocurre entre 14-15 hasta los 17 años aproximadamente (Gaete, 2015). En el aspecto biológico, el crecimiento y la maduración sexual casi han llegado a finalizar su desarrollo, por lo que logran el 95 % de la medida adulta (Casas & Ceñal, 2005).

Como punto central, existe distanciamiento afectivo del grupo familiar y acercamiento hacia el grupo de pares, implicando en la reorientación de las relaciones interpersonales, que afectaría no únicamente al adolescente, sino que incluye a los padres

(Gaete, 2015); por lo mismo, existe mayor probabilidad de iniciar en conductas de riesgo (Güemes-Hidalgo et al., 2017; Unicef, 2017).

Dentro de los cambios psicosociales y en la búsqueda de la independencia, el adolescente llega a tener el pico más alto de conflicto con los padres, cambiando así los roles de padre-hijo a adulto-adulto; en el establecimiento de su identidad presentan mayor variedad de sentimientos, adquisición de una identidad propia y el desarrollo de una conducta moral (Antona et al., 2003).

En el aspecto sexual, el adolescente se halla adaptándose a los cambios sexuales que su cuerpo experimenta, sucede igual con los sentimientos sexuales, así existe un impulso sexual emergente y el interés por citas y relaciones aumenta (Bellavance, 2014).

Abarcando el cambio cognitivo, el adolescente ha alcanzado la capacidad de pensamiento abstracto, alrededor de los 15 y 16 años, obtiene el desarrollo moral, por lo que disciernen entre lo que es bueno y lo que es malo (Hidalgo & Ceñal, 2014).

Sin embargo, el cerebro sigue desarrollándose y madurando, por lo que aún hay diferencias con el cerebro adulto (Allen & Waterman, 2019, sección de Edades y etapas).

iii. Adolescencia tardía

Comienza entre los 17 y 18 años y transcurre hasta los 25 años (Malagón, 2019). Implica un ciclo de mayor tranquilidad y estabilidad por la integración de su personalidad, y es la última fase del recorrido hacia su autonomía e identidad (Gaete, 2015); por ello, es una fase de aceptación (Iglesias, 2013).

En el aspecto psicosocial, existe mayor influencia de la familia que está en equilibrio con el impacto del grupo de pares (Mafla, 2008). En esta etapa, suelen tener mayor control de los impulsos y estimar riesgos, peligros y recompensas ante las circunstancias (Allen & Waterman, 2019, sección de edades y etapas).

Dentro del aspecto sexual, el adolescente tiene definida su identidad sexual, las relaciones románticas son más estables y lo que desean con respecto a una relación amorosa, por último, la actividad sexual es frecuente (Bellavance, 2014).

En el aspecto cognitivo, se ha demostrado que el individuo adquiere la capacidad de discernir y tomar decisiones para aquello que le conviene, esto se debe al completo desarrollo de la corteza prefrontal, lo cual se alcanza entre los 25 y 30 años (Hidalgo & Ceñal, 2014).

De acuerdo con las características mencionadas en las etapas de la adolescencia, en especial de la adolescencia tardía, se puede concluir que es el cimiento para el desarrollo de una persona de donde devendrá la adultez emergente, significando que el desarrollo de la vida de un individuo sea de bienestar emocional y mental, ahí radica la importancia de la adolescencia.

2.2.3 Adultez emergente

El desarrollo de la adultez es un proceso complicado a causa de los diversos cambios ocurridos en el *yo* (Papalia et al., 2009).

La adultez se divide en varios periodos, que varían en función de las sociedades y a la época en que se encuentran (Monreal-Gimeno et al., 2001); no obstante, los estudios definen tres periodos:

- Adultez joven (de 18 a 40 años)
- Adultez media (de 40 a 65 años)
- Adultez tardía o vejez (de 65 años o más) (Papalia et al., 2009).

Sin embargo, no es necesario definir y profundizar las diversas etapas de la adultez, nuestro interés se debe al abordar en la adultez emergente, donde el individuo está tomando decisiones con respecto a su vida futura.

Por ello, cabe realizar la pregunta ¿cuál es la diferencia entre adultez emergente y adultez temprana?

La adultez emergente ubicada entre los 18 y 29 años (Barrera-Herrera & Vinet, 2017) denota un periodo de transformación entre la adolescencia y la adultez temprana, los jóvenes en esta edad han dejado rasgos sociales de la adolescencia como la dependencia en la niñez; sin embargo, no han llegado a hacerse cargo de las responsabilidades correspondientes a la adultez (Uriarte, 2005).

Por otro lado, la adultez temprana abarca entre los 20 y 40 años (Izquierdo, 2007) e implica una etapa en que la persona ha alcanzado la madurez biológica y psicológica, lo que involucra el desarrollo máximo de las competencias psicosociales para la adaptación al medio, la convivencia, la productividad y recrearse de una vida plena (Uriarte, 2005). Así también, los estilos de vida se convierten congruentemente estables y que las etapas respectivas del desarrollo pueden influir en cambios de personalidad, gran parte de estas personas se encuentran casadas y poseen hijos (Papalia et al., 2009).

Sobre la base de lo mencionado, esta etapa de la vida es un constructo cultural que se manifiesta en sociedades industrializadas que sostienen cambios sociodemográficos de las décadas recientes; como muestra de esta, está el incremento de acceso a la educación universitaria, el acrecentamiento del mercado laboral, y el aplazamiento de términos como el matrimonio (Arnett, 2008).

En ese sentido, dicho concepto diferirá en su desarrollo de acuerdo con la sociedad industrializada o no en que el individuo se desenvuelva, pongamos el caso de que en el 2018, la edad promedio en el Perú para contraer casamiento de ambos sexos es de 36 y 33 años de edad, en Lima Metropolitana la edad para las mujeres contrayentes es de 34 años, mientras que para los hombres es de 37 años (INEI, 2020), dicho dato indicaría que se tiene mayor

desarrollo de la adultez emergente como etapa ya que se evidencia la dilación del matrimonio, a diferencia de antecedentes que señalaban en el 2010 que la edad de para contraer nupcias era de 25 y 35 años de edad, siendo la edad oscilante para las mujeres de 15 a 24 años y para los hombres en mayor porcentaje era de 35 años (INEI, 2010).

Remarcando que, esta fase es heterogénea y única se desarrollará en función de la cultura en la que se desenvuelva la persona (Arnett et al., 2011) y es esta quién realiza la exploración de las posibilidades que la vida le ofrece, así en este ciclo es donde se realiza el mayor sondeo de oportunidades en comparación de otras etapas de la vida (Arnett, 2000).

En esta etapa, de acuerdo con Arnett (2008), las características primordiales que se manifiestan son las siguientes:

- a) Exploración de la identidad
- b) Inestabilidad
- c) Estar centradas en sí mismas
- d) Sentirse en el medio de la adolescencia y la adultez
- e) Conjunto de posibilidades (Arnett, 2008)

Dichas características corresponden al proceso que evidencian los individuos que atraviesan esta etapa.

2.2.4 Satisfacción con la vida

2.2.4.1 Definiciones

Para empezar, las investigaciones concernientes a la felicidad o bienestar subjetivo han aumentado su estudio en las últimas décadas y esto ha sido el punto central desde la psicología positiva (Alarcón, 2006); de esa forma, implica al bienestar subjetivo como realiza la persona una evaluación subjetiva de su vida conforme a una totalidad o de alguno

de sus aspectos (Diener, 2000). En ese sentido, la satisfacción con la vida es uno de los componentes del bienestar subjetivo (Diener, 1984).

Es así como, Pérez-Escoda (2013); Veenhoven (1994) señalan que el concepto tomó una especial relevancia en los años setenta, debido a que la noción de calidad de vida empezó a evolucionar y se visualizó a partir de una perspectiva psicosocial, ya que la calidad de vida no solamente abarcaba condiciones básicas para un buen estilo de vida (vivienda, cuidados médicos y alimentación, entre otros).

Representativamente, la salud se ha evaluado desde el punto físico con criterios objetivos y puntuales; sin embargo, actualmente se abarca conceptos subjetivos comprendiendo un factor más inclusivo e integral (Moreta-Herrera et al., 2018).

En ese entender, corresponde al sentimiento propio de felicidad o de bienestar y, se considera como una interpretación personal sobre la situación en la vida de un individuo tomando como punto de referencia las propias expectativas, objetivos, valores e intereses con la repercusión del contexto cultural de relación (Pérez-Escoda, 2013); finalmente encuadra la evaluación global y no transitoria de la vida (Diener, 1984).

En ese sentido, involucra el producto de una valoración cognitiva de la propia vida la cual se realiza a partir de la perspectiva global excluyendo de esta la evaluación de dominios vitales específicos, como la satisfacción laboral o satisfacción con la pareja (Pavot et al., 1991); la valoración de dominios específicos se somete a los objetivos que la investigación se halle planteando (Diener et al., 1985).

De acuerdo con Tay y Kuykendall (2013); Roysamb et al., (2014), la satisfacción con la vida conseguiría cambiar por deliberación de la persona o por variación del entorno y no es un rasgo hereditario.

Por consiguiente, la satisfacción con la vida es la estimación cognitiva global que un individuo ejecuta acerca de su vida, comparando sus metas conseguidas con el logro de sus objetivos y expectativas, considerando la calidad de su vida (Veenhoven, 1994; Carrión et al., 2000).

En este aspecto, las investigaciones de satisfacción con la vida han dirigido su interés por los jóvenes, ya que significa una fase marcada por importantes cambios y tareas en el desarrollo (Mikkelsen, 2009).

La medida de satisfacción con la vida puede variar enormemente dependiendo de la edad (Carrión et al., 2000) a lo cual en la etapa de la adolescencia cambia sus puntajes, debido a que es una fase que registra cambios emocionales, biológicos, cognitivos y sociales.

De la misma manera, se ha comprobado que aquellos jóvenes que realizan autoevaluaciones propias desempeñan un factor sustancial en el ajuste y la calidad de vida, por ende, la autoevaluación pronostica en diversas oportunidades la satisfacción con la vida, por tal motivo, se concluye que un alto nivel de autoestima derivará en un mayor grado de satisfacción con la vida (Martínez-Antón et al., 2007).

2.2.4.2. Modelos predictores de satisfacción con la vida

La satisfacción con la vida es la medida global de satisfacción con su vida en aspectos generales, asimismo abarcan diversas nociones específicas bien delimitadas como también rasgos de personalidad, (Pérez-Escoda, 2013). En este sentido, tomando en consideración dos enfoques propuestos por Diener (1984), estos explicarían de qué forma se puede predecir la satisfacción con la vida:

A. Modelo (abajo-arriba)

También conocida como (*bottom-up*) abajo hacia arriba, el cual se refiere a que los individuos que se sienten satisfechos con su vida se deben a que experimentan varios

acontecimientos positivos. A su vez, se sabe que las personas que atraviesan por situaciones positivas constantemente presentan una sensación de felicidad para la cual evalúan las circunstancias por las cuales llegaron a experimentar la sensación de felicidad; por lo que se denomina de arriba hacia abajo, para disfrutar la sensación de felicidad se atraviesa por una serie de eventos de forma creciente (Pérez-Escoda, 2013).

De la misma manera, se puede decir que son tres áreas principales implicadas como predictores de satisfacción con la vida, y se hallan las siguientes: la satisfacción con el trabajo, (Judge y Watanabe, 1993 como se citó en Pérez-Escoda & Alegre, 2014), así también, la satisfacción por el apoyo social recibido por el entorno social Aquino, (Russell, Cutrona y Altmaier, 1996, como se citó en Pérez-Escoda, 2014); y, por último, la satisfacción personal (Judge, Bono, Erez y Locke, 2005, como se citó en Pérez-Escoda & Alegre, 2014)

La satisfacción con el trabajo en la adolescencia no se refiere al trabajo de tipo salarial, sino más bien al de tipo académico donde se evalúan la calidad de vida escolar con indicadores como la afiliación, participación, adaptación positiva y motivación académica (Casas et al., 2014).

La satisfacción por el apoyo social recibido del entorno social, familia y amigos, desempeña un importante recurso para el joven o adolescente unida a las expectativas propias y al nivel de satisfacción (Fernández et al., 2010).

La satisfacción con uno mismo que se relaciona con la aceptación de la propia persona tanto de sus virtudes como de sus defectos y de las expectativas de control de esta (Moyano & Ramos, 2007).

B. Modelo (arriba-abajo)

La segunda orientación llamada arriba hacia abajo (*top-down*) discurre en que las personas tiene una predisposición global a interpretar las situaciones de modo positivo, es

decir, que aunque la persona haya experimentado situaciones negativas siempre tendrá tendencia a descifrarlas de forma positiva, sacando siempre el lado bueno de los sucesos experimentados, siendo esta predisposición la encargada de las interacciones del individuo con el entorno presente, en este sentido un elemento que puede favorecer a la satisfacción con la vida es la facultad de comprender y procesar la información emocional a lo que se denomina inteligencia emocional (Freudenthaler, Neubauer y Haller, 2008, como se citó en Pérez-Escoda & Alegre, 2014).

Por esta razón, es viable que ambos enfoques interactúen positivamente, es decir, que características establecidas de las personas puede influir en la manera que las experiencias vividas en diferentes ámbitos influyan de cierta forma en la satisfacción con la vida, asimismo los individuos con buena inteligencia emocional interpretarían de manera favorable los acontecimientos lo que conlleva a buen predictor de satisfacción con la vida (Pérez-Escoda & Alegre, 2014).

2.2.4.3 Determinantes de la satisfacción con la vida

Considerando diversos estudios, el nivel de satisfacción con la vida de una persona puede variar dependiendo de la fase del ciclo vital y del nivel socioeconómico en que se halla, ahí radica la subjetividad del concepto, ya que la evaluación cognitiva la realizará desde su experiencia (Martínez, 2004). Así, por ejemplo, Schnettler et al. (2013) indican que, en individuos de etnia mapuche, el grado de satisfacción con la vida será más alto, si poseen mayor número de bienes en el hogar o si se incrementa el número de niños en el hogar. Por su parte, Gonzales (2016), en su investigación realizada en 26 ciudades fronterizas de México con EE. UU., señala que el nivel de satisfacción con la vida aumenta en urbes límites al norte con mayor ingreso por el trabajo, a comparación de otras metrópolis donde influye el grado de educación superior para obtener un alto nivel de satisfacción con la vida; en ese

sentido el grado de satisfacción con la vida cambiará de nación en nación, incluso en ciudades del mismo país.

De acuerdo con lo señalado, Veenhoven (1994) propone un ordenamiento temporal y secuencial detallado en fases a los que considera como determinantes de satisfacción con la vida, resaltando que la pauta no seguirá exactamente el orden en todas las personas, entre ellas tenemos:

i. Oportunidades vitales

Son aquellos sucesos que dan al individuo la posibilidad de crecimiento y desarrollo personal, añadiendo que es un concepto social y no moral, no siendo atributos netos de los individuos; en cualquier caso, remite al contexto social en que se desarrolla (Toscano, 2001), que pueden ser recompensantes o aversivos (Veenhoven, 1994). Así tenemos como oportunidades vitales a los siguientes:

Calidad de la sociedad. Se refiere a la posibilidad que tienen los individuos participen de una vida social, de acceso a un nivel mínimo aceptable de seguridad económica, condiciones que acrecienten su bienestar y potencial personal, representado en la convivencia con la comunidad que le permita desarrollar sus capacidades (Pérez, 2002). Así, condiciones como la escolarización, alfabetización y audiencia de la comunicación social, implican el **mejor acceso al conocimiento y la igualdad social** que pueden mejorar el grado de satisfacción con la vida, según la sociedad en que se halle el individuo (Veenhoven, 1994).

Posición social individual. Conforme a lo indicado por Veenhoven (1994), existen factores diversos (edad y género) que intervendrían en la variación en el nivel de satisfacción con la vida y contextualmente hablando no se sabe que puede ocasionar dichas diferencias; por ejemplo, en algunas sociedades ricas se evidencia correlaciones negativas de satisfacción

con la vida que se debe al grado de instrucción y como causal de ello se deba a la dificultad de conseguir trabajo; no obstante, como se había detallado previamente los países más educados son los más felices. Por otro lado, las personas bien remuneradas en su empleo manifiestan mayores niveles de satisfacción que no está asociado exclusivamente al ingreso económico, sino más bien está consistentemente relacionada con el involucramiento en actividades de voluntariado. Por último, la satisfacción con la vida se enlaza con la presencia y calidad de los lazos íntimos, aclarando que no en todas las naciones los vínculos están relacionadas de la misma manera.

Habilidades personales. Se detalla como aquellas capacidades propias e importantes del individuo, y que dependen de las experiencias vividas de la persona, más que de su personalidad (American Andragogy University, 2021). En ese sentido, Megías y Castro (2018) se refieren como competencias personales y sociales siendo un conjunto de conductas, capacidades y estrategias que favorecen a la edificación de la identidad como tal, permitiendo relacionarse adecuadamente con otros individuos, afrontar las exigencias del entorno, de esa forma las correlaciones más trascendentales detallan la capacidad del individuo para afrontar los problemas cotidianos, entre las características que comparten se hallan la buena salud mental y la resistencia psicológica, así también una alta satisfacción con la vida se encuentra asociada a la asertividad social y buenos atributos de empatía (Veenhoven, 1994).

ii. El curso de acontecimientos vitales

Son aquellas situaciones que son importantes en la vida de una persona y que toman relevancia en el cambio evolutivo experimentado y qué suelen ser decisivos (Suarez, 2010); por ello, rotula las oportunidades vitales influyen en el curso de los acontecimientos vitales que no son iguales para todas las personas, tomando como premisa lo siguiente, ¿por qué algunas personas experimentan frecuentemente sucesos positivos? O ¿por qué otras, en

cambio sufren acontecimientos negativos? En ese sentido, los hechos favorables, suelen ocurrir a personas con buen nivel educativo y extrovertidas y los hechos adversos a aquellos individuos neuróticos; sin embargo, tanto los sucesos positivos como negativos pueden ocurrir a todas las personas independientemente de sus características psicológicas (Veenhoven, 1994).

iii. Flujo de experiencia

En este determinante, puntualiza a la experiencia hedónica la que no se encuentra bien definida y que los sentimientos placenteros y de disgusto, no está claro como ocurren (Veenhoven, 1994). De esa forma, el flujo es un estado subjetivo en donde la persona olvida el tiempo, la fatiga y demás factores, a razón del involucramiento para solucionar la experiencia vivida (Csikszentmihalyi, 1975, como se citó en Fernández et al, 2013) así tenemos a los siguientes:

Función de la experiencia hedónica. Los acontecimientos vitales pueden recuperar experiencias placenteras como sentimientos desagradables, lo que depende en gran medida de la situación presentada; precisamente, existen diferentes tipos de necesidades (orgánicas, sociales, autoactualización) y que no se sabe hasta qué punto están ligados a la experiencia hedónica. Desde la teoría cognitiva se señala que la experiencia hedónica se sujeta al cumplimiento de objetivos trazados (Veenhoven, 1994).

Acontecimientos agradables y desagradables. Los diversos acontecimientos desfavorables causan reacciones similares en las personas; no obstante, las reacciones a tales situaciones diferirán en función posiblemente a las experiencias placenteras que la persona haya obtenido. Así también, las características personales suelen modificar las reacciones a los acontecimientos vitales que pertenecen a la equivalente de “oportunidades vitales” y que influye en el curso de los acontecimientos (Veenhoven, 1994).

Evocación interna de los sentimientos. Anteriormente no se sabía el papel del cerebro para evocar acontecimientos y, por ende, las experiencias; en cambio, ahora se sabe que los sucesos (positivos o negativos) con contenido emocional tienen gran influencia en el afianzamiento de la memoria a comparación de los eventos neutros. Por otro lado, la liberación de hormonas adrenales actúa como responsable de modular la consolidación en la memoria (Justel et al., 2013).

Capacidad de disfrute. Se ve relacionada a la capacidad de disfrute del ser humano, ya que existen diversas áreas del cerebro asociadas con la recompensa a comparación de las que producen experiencias desagradables, así el sufrimiento es más sugestivo que la satisfacción, pero no es más habitual, así también interviene como propensión, pero no determinante la adaptación al medio y la disposición orgánica (Veenhoven, 1994).

iv. Proceso interno de evaluación

La Teoría de Discrepancia Múltiple de Michalos (1985, como se citó en Urzua et al., 2018) indica que la satisfacción con la vida se realiza a manera de balance de distintas subevaluaciones, las cuales radican en ¿cómo es mi vida actualmente? Y ¿cómo debería ser?, es decir, de discrepancia. No obstante, la apreciación resultante de la satisfacción con la vida no es causal de las subevaluación realizada.

Por añadidura, actúa *la inferencia sobre la base de los sentimientos*, que implica la evaluación que se realice no dependerá del cálculo de las diferentes áreas, sino más bien con el estado de ánimo que tenga la persona en ese momento llamado afecto positivo, de esa forma, al evaluar cómo se siente la persona en términos generales, se concentra en la periodicidad relativa de los afectos negativo y positivo, más que en el recuerdo de alegría o sufrimiento (Veenhoven, 1994).

Cabe señalar que el proceso de evaluación es distinto para cada individuo, por lo que, la estimación global estila la regla para la evaluación conjunta, de esa manera dicha valoración se sitúa en cómo se siente una persona en general, lo que suministra la labor de juzgar, a comparación de calcular la satisfacción con la vida por dominios (distintos aspectos), que implica una tarea más complicada. Concluye que la satisfacción con la vida no es la adición de satisfacciones de los diversos dominios, siendo que se realiza de forma global, aunque algunas personas optarían por la apreciación de distintos aspectos, llegando a ser esta más compleja (Veenhoven, 1994).

2.2.4.4 Marco teórico explicativo

En el presente estudio es necesario abordar la teoría del bienestar subjetivo, debido a que la satisfacción con la vida es la valoración cognitiva que ejecuta el individuo de su vida y este es uno de los consensos del bienestar subjetivo (Cuadra & Florenzano, 2003).

A. Teoría del Bienestar Subjetivo o Felicidad

La conceptualización del bienestar subjetivo, según Diener y Seligman (2004) se relaciona fuertemente con la sensación de felicidad de una persona, la cual se puede medir científicamente, sostiene que las personas son felices si creen que son felices. Argumentan que muchas personas se sienten satisfechas a medida que han experimentado momentos satisfactorios, lo cual puede estar interaccionado con la predisposición que tienen las personas a experimentar positivamente las situaciones cotidianas de la vida diaria.

En ese sentido, indican que posee ciertos consensos para facilitar su conceptualización:

- i. El bienestar tiene una dimensión general y subjetiva.

- ii. El bienestar tiene dos partes (afectivos emocionales) indicados como el estado emocional y (cognitivos) referidos como la evaluación de la satisfacción con la vida que realiza el individuo (Cuadra & Florenzano, 2003).

Señala que alguien que manifieste un alto bienestar subjetivo posee un buen nivel de satisfacción con la vida y en minoría emociones negativas y si por el contrario se halla insatisfecho con su vida como frecuencia excesiva de emociones negativas, el sujeto tendrá un bienestar subjetivo bajo (Diaz, 2001).

El bienestar subjetivo o felicidad no tiene una definición explícita Diener (como se citó en García, 2002), el cual indica que este constructo se puede agrupar en función de tres categorías:

Según Bradburn, *la primera* se refiere al bienestar como la valoración de los aspectos de su vida, en aspectos positivos, lo cual este concepto va más relacionado con la satisfacción con la vida. *Una segunda* categoría se refiere a la preeminencia de los sentimientos positivos sobre los negativos el cual resulta de la comparación que las personas realizan de sus experiencias negativas con sus experiencias positivas, y se obtiene de esta manera una tendencia a sentir afecto positivo por las experiencias de carácter positivo que ha experimentado la persona. De esa manera se dice que la persona es feliz cuando prevalece la experiencia afectiva positiva sobre la negativa (1969, como se citó en García, 2002). *La tercera* y la última que se relaciona a los planteamientos filosóficos, concibe al bienestar o felicidad como una virtud, cualidad o gracia natural de la personalidad de los individuos (García, 2002).

Por otro lado, Veenhoven (1994) delimita a bienestar subjetivo como el nivel en que un individuo se siente feliz, es decir, cuan a gusto esta con la vida que lleva entendiéndose, así como la sensación de felicidad que experimenta una persona, cuantas más experiencias

emocionales placenteras sienta una persona mayor es la probabilidad de que perciba a su vida con satisfacción, dicha sensación de felicidad deriva de una valoración global de los aspectos de su vida, pero en términos positivos.

En función de los aspectos antes mencionados se puede inferir que el bienestar subjetivo es relativo a la satisfacción con la vida, resultando en la sensación de felicidad de una persona, para lo cual ha realizado una serie de procesos introspectivos, para llegar a obtener el bienestar subjetivo (Veenhoven,1994).

2.2.5. Estilos de afrontamiento

2.2.5.1 Definición de afrontamiento

Si bien es cierto Solís & Vidal (2006) y Cassaretto, et al. (2003) coinciden en que la mayoría de las investigaciones sobre afrontamiento se realizaron en adultos; sin embargo, en los últimos años se ha incrementado los estudios del afrontamiento en niños y adolescentes, tomando en cuenta que diversas conductas de riesgo se deben a la inhabilidad de algunos adolescentes para afrontar sus inquietudes.

Los efectos negativos del estrés son ajustados por un proceso llamado afrontamiento que es dinámico y actúa como réplica a las instancias u apreciaciones neutrales o relativas de una determinada situación (Casaretto, et al., 2003). Según Stone et al. (como se citó en Vásquez et al. 1998), señalan que el afrontamiento es la secuencia de pensamientos y acciones de la persona que la preparan hacia el manejo de situaciones estresantes.

Por su parte, Nava-Quiroz et al. (2010) consideran al afrontamiento como un desarrollo que implica la evaluación y reevaluación persistente por parte de la persona ante situaciones exigentes, entonces la principal ocupación del afrontamiento está en concordancia con las estrategias que las personas efectúan hacia la obtención de objetivos particulares. El afrontamiento no implica funcionalmente la resolución concreta de los

problemas, sino adiciona la gestión emocional y del estrés frente a la situación o problema (Castagnetta, 2016).

Por otro lado, cuando los recursos son insuficientes a resolver la situación se desencadena la respuesta del estrés (Gantiva et al., 2010). Aquí se debe denominar al estrés el cual es considerado como una fase resultante de demandas inusitadas o desbordantes que amenazan la integridad o bienestar del individuo (Del Águila, 2016).

En síntesis, dentro de los conceptos más aceptados del afrontamiento se encuentra el realizado por Lazarus y Folkman (1986), que consideran como los esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian frecuentemente y se desenvuelven hacia el manejo de las demandas concretas externas y/o internas apreciadas como excesivas de los medios del individuo.

Dicha definición difiere de los conceptos previos por cuatro puntos centrales:

- En primer lugar, el afrontamiento está dirigido como proceso, mas no como rasgo, de ahí denota dentro de su definición con frecuentemente cambiante frente a las diversas exigencias y conflictos que se le presente al individuo (Lazarus & Folkman, 1986).
- En segundo lugar, marca diferencia entre afrontamiento y conducta adaptativa al localizar el afrontamiento a aquellas exigencias evaluadas como excesivos o profusos; de esa forma, se utiliza sobre la base de condiciones psicológicas que compelen actividad y excluye a los pensamientos y conductas que no precisan esfuerzos (Lazarus & Folkman, 1986).
- En tercer lugar, el conflicto de involucrar el afrontamiento con el resultado conseguido se determina al definir el afrontamiento como *los esfuerzos para conducir las demandas*, lo que admite envolver en el transcurso toda acción

realizada por la persona (acción o pensamiento) independientemente de los resultados que logre en función de sus acciones (Lazarus & Folkman, 1986).

- En cuarto lugar, al usar el término manejar, evitamos también confrontar el afrontamiento al dominio, manejar puede implicar minimizar, tolerar y aceptar las condiciones estresantes, para pretender dominar el entorno (Lazarus & Folkman, 1986).

2.2.5.2 Estrés y afrontamiento

El estrés es la respuesta que tiene el individuo ante acontecimientos amenazantes o complejos (Feldman, 2017; López et al., 2014). El estrés es una reacción de contienda (afrontamiento) o de escape del organismo como contestación a una amenaza para la autoestima persona o la supervivencia; así son las consecuencias de las demandas que nos requiere el ambiente independientemente sean positivas o negativas, por ello la vida diaria conlleva en todas sus situaciones estrés (Barrio et al., 2006).

De esa manera, se denotan dos conductas generales (evitación o afrontamiento), el objetivo de la conducta de evitación es evitar el agente estresor por lo que pueden ser físicas o psicológicas; y la conducta de afrontamiento conlleva el enfrentamiento ante el estresor lo que no solo estará en manos de las características de este, sino también de los recursos que disponga la persona para dominarlo (Barrio et al., 2006). Así, es un concepto muy ambiguo, ya que para unas personas puede implicar estados de preocupación, tristeza, irritación como dificultad para manejar convenientemente las situaciones concerniendo al término *estresado*; y para otras personas implicaría un proceso de motivación para el logro de objetivos y metas (Moscoso, 2010).

Cabe considerar que el organismo del ser humano necesita la cantidad necesaria de estrés siendo fundamental para la vida, crecimiento y supervivencia, ya que la ausencia o

exceso provocan efectos dañinos (De Camargo, 2010). Por ejemplo, sin estrés, la persona no se sentiría lo suficientemente motivada para realizar sus acciones (Feldman, 2017).

El estrés posee dos componentes principales:

a) La situación estresante. Se refiere a cualquier estímulo o acontecimiento (físico, emocional, psicológico o cognitivo) que quebrante el equilibrio del sujeto provocando la necesidad de reajuste o la necesidad de activación fisiológica (López et al., 2014).

b) La respuesta del estrés. Es la respuesta inespecífica del organismo que actúa como preparador para enfrentar las posibles exigencias a consecuencia de un nuevo acontecimiento, ayudado por los recursos que posee la persona, por ende, el estímulo no resulta ser siempre negativo, ya que gracias a la respuesta al estrés mejora la percepción de la situación como el procesamiento más vertiginoso de la información utilizable, posibilitando la búsqueda de soluciones y selección de la conducta adecuada, preparando al organismo para actuar de manera más rápida ante las circunstancias y sus requerimientos (López et al., 2014).

Así, la adolescencia es un ciclo esencial a fin de comprender el desarrollo en etapas posteriores del ciclo vital (Uribe et al., 2018), de esa forma es una etapa que a causa de sus cambios y al desempeño de nuevos roles psicosociales y al desafío de nuevos acontecimientos vitales (interpersonales, sociales, físicos, afectivos y cognitivos), por lo cual el empleo de estrategias de afrontamiento acertadas ayuda a disminuir los efectos negativos del estrés (Olsson et al., 2012).

2.2.5.3 Factores del estrés

Los **factores del estrés** son aquellos sucesos, circunstancias que generan estrés, es decir, por qué se produce el estrés (Feldman, 2017), por ejemplo, en estudiantes

universitarios se destacan como factores involucrados el estrés académico, los exámenes, estudiar para estos, el enorme trabajo para casa y las notas finales (Sarubbi De Rearte y Castaldo, 2013).

En ese sentido, los factores del estrés se clasifican en cataclismos, sucesos personales y eventos cotidianos, se detallan de la siguiente forma:

Cataclismos. Se denotan como fuertes factores del estrés por su ocurrencia súbita que afecta a numerosas personas al mismo tiempo, así también no produce estrés prolongado en la mayoría de personas que ha sido afectada y esto se debe a que gran parte de ellas perciben que lo peor del momento ya pasó dada su resolución clara, dando paso a superar el acontecimiento concerniendo ello a los eventos como los desastres naturales; en cambio, sucesos como los ataques terroristas producen en los individuos estrés extenso y considerable, a causa que estuvo planificado y como consecuencia hubieron víctimas, lo que provoca la sensación de habrán ataques subsiguientes (Feldman, 2017).

Sucesos personales. Incluyen como fuentes de estrés sucesos significativos en la vida de una persona tales como la muerte un familiar cercano o de la pareja, algún fracaso personal, inclusive casarse, en general los factores de estrés personales generan una reacción inmediata al hecho que disminuye con prontitud; por ejemplo, ante el deceso de uno de los padres, la persona sentirá profundo estrés justo después de la muerte, lo que cambia con el paso del tiempo ya que reduce el estrés mejorando las posibilidades de afrontar la situación (Feldman, 2017); así también, son considerados como sucesos vitales, los relacionados como eventos sociales requiriendo algún cambio en cuanto al ajuste cotidiano de la persona que involucraba evocar inicialmente reacciones psicofisiológicas, por lo cual, también se definen como cambios vitales, así mayores cambios implicarían mayor probabilidad de enfermedad por estrés (Sandín, 2003).

Eventos cotidianos. De forma concreta, son las complicaciones que tiene la persona en la vida diaria, siendo las causas de irritación mínimas en la vida que el individuo enfrenta constantemente, por ejemplo, el tráfico, la cola del supermercado por lo que no producen estrés en exceso conllevando a que no exigen exceso de afrontamiento (Feldman, 2017), así no constituye una experiencia aislada y discreta, sino por el contrario es la combinación de diversos eventos menores sumado a la vulnerabilidad, por la escasez de recursos personales y el contexto brindando cualidades estresantes al acontecimiento el clásico ejemplo es cuando alguien dice “tuve un mal día” (Buendía & Mira, 1993), de esa manera, al sumarse ocasionan gran afectación que se asocia con síntomas psicológicos y con problemas de salud (Feldman, 2017).

2.2.5.4 Etapas del estrés

De acuerdo con el psicofisiólogo Hans Selye, ha denominado al estrés como Síndrome General de Adaptación (López et al., 2014) descrito como una reacción fisiológica dada ante estímulos estresantes que contribuye a que el organismo se adapte para pelea o huida y que es autónomo del tipo de estímulo que lo induce bien sea placentero o aversivo (De Camargo, 2010), así se detallan las siguientes fases: reacción de alarma, resistencia y fase de agotamiento (Capdevila & Segundo, 2005).

- i. **Reacción de alarma.** El organismo ante una amenaza reacciona fisiológicamente activando diferentes glándulas como hipotálamo e hipófisis, que se encuentra situada en la parte inferior del cerebro, activando glándulas suprarrenales ubicadas sobre los riñones, así el cerebro al detectar dicha amenaza produce mensajeros como la hormona adrenocorticotrópica (ACTH) o adrenalina, enviados a distintas zonas corporales, de tal forma viaja por el torrente sanguíneo llega a la glándula suprarrenal y produce cortisona y es el responsable de las reacciones corporales (Sánchez, 2010),

por lo cual, la persona al experimentar el mencionado proceso se siente como congelado o paralizado (De Camargo, 2010).

- ii. **Resistencia.** En esta etapa, el organismo enfrenta al estresor utilizando los recursos disponibles, de igual forma, los sistemas y órganos necesarios para combatir la amenaza disminuye sus funciones (Barraza, 2007); en ese sentido, busca la adaptación a la situación dada, pero puede reducir su capacidad de respuesta, donde suele producirse la homeostasis entre el medio externo e interno de la persona, en caso, no pueda superar o adaptarse a la demanda de la situación, procederá a pasar a la siguiente fase (Capdevila & Segundo, 2005).
- iii. **Fase de agotamiento.** En esta etapa, debido que los recursos de la persona resultan insuficientes para superar o adaptarse a la situación (López et al., 2014) prosigue la fase de agotamiento, que es la etapa final del estrés (Naranjo, 2009) agotando las reservas de energía conllevando posiblemente a síntomas psicofisiológicos o incluso enfermedad orgánica (Ramírez-Prieto y Expósito-Rodríguez, 2012). De acuerdo con las diferentes etapas del estrés se puede concluir que la persona al llegar a la tercera fase no podrá afrontar las situaciones con las estrategias pertinentes o más adecuadas lo que puede afectar su salud psicológica o física y, en el caso de los universitarios que al iniciar su vida universitaria no pueden emplear estrategias que contribuyan con su desarrollo académico y emocional.

2.2.5.5 Proceso del afrontamiento

En el encuadre de Lazarus y Folkman (1986) plantean dos procesos, el primero de ellos la evaluación cognitiva, fraccionada en evaluación primaria y secundaria y en segundo lugar el afrontamiento que actúan como intercesores de la analogía estrés, individuo-ambiente y sus efectos a corto y largo plazo.

Para el primero se pregunta si el evento en cuestión es benéfico o perjudicial para la salud y, en la segunda si puede hacer algo por alterar o cambiar la situación (Lazarus & Folkman, 1986).

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986) la evaluación cognitiva del estrés se realiza cuando el individuo toma en consideración dos elementos:

- i. La tendencia de amenaza del estrés en la persona.
- ii. La evaluación de los medios disponibles para afrontar, tolerar, minimizar, los factores del estrés y los efectos que estos ocasionan (Lazarus & Folkman, 1986).

La evaluación primaria y secundaria radican como dos formas básicas de evaluación cognitiva.

En la evaluación primaria se diferencian tres clases de evaluación

- Irrelevante
- Positiva y benigna
- Estresante (Lazarus & Folkman, 1986).

En el primero de ellos se considera al no existir aplicaciones por parte del individuo ante la demanda dada se considera irrelevante debido a que no ha implicado necesidad, valor, igualmente no se gana nada o pierde algo (Lazarus & Folkman, 1986).

En el segundo de ellos, las consecuencias provistas por la situación proporcionan emociones placenteras o mantienen el bienestar o logran el bienestar, sin embargo, no significa que no haya cierto grado de estrés, de ser así dicha evaluación es muy rara (Lazarus & Folkman, 1986).

Por último y, en tercer lugar, se considera evaluación estresante cuando hubo **daño o pérdida**, por ejemplo, perjuicio como una lesión o incapacidad por una enfermedad, daño a la estima personal o social; de igual modo, cuando existe **amenaza**, que es percibida por la persona como aquel daño o pérdida que aún no suceden, pero que son previstas por el individuo, finalmente, se halla el **desafío** relacionada estrechamente con la amenaza ya que ambos implican mecanismos para el desplazamiento de las estrategias de afrontamiento la diferencia radica en que el desafío existe una valoración de las fuerzas necesarias para dominar el enfrentamiento, caracterizado así por emociones positivas, en tanto la amenaza valora el potencial de lesión, produciendo emociones negativas (Lazarus & Folkman, 1986).

En la evaluación secundaria, está orientada a determinar la acción a tomar (lo que se puede hacer), siendo así que es característica de cada confrontación estresante, por ende, los resultados dependen de lo que se hace, puede hacerse y de lo que implica como situación, no involucra solamente un proceso intelectual para hallar los recursos destinados a resolver una situación, sino también es un complejo transcurso de evaluación de las distintas opciones de afrontamiento, detallando que al optar por una de ellas cumplirá con la expectativa previa, como la seguridad de poder aplicar una o varias estrategias de manera efectiva (Lazarus & Folkman, 1986).

Tanto las evaluaciones primarias como las secundarias interaccionan, estableciendo el grado de estrés, la calidad y la intensidad (o contenido) de la contestación emocional (Lazarus & Folkman, 1986).

El proceso del afrontamiento tiene la dinámica característica que los cambios producidos son fruto de las constantes evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación del individuo con su medio, que puede ocasionar transformaciones resultantes de los esfuerzos orientado a cambiar el entorno, asimismo, puede haber cambios en el entorno

independientes de la persona llegando a cambiar la relación individuo-entorno, dando lugar a una nueva reevaluación (Lazarus & Folkman, 1986).

Como proceso el afrontamiento implica tres direcciones fundamentales:

Primero. Las valoraciones y observaciones en función de lo que la persona verdaderamente piensa o ejecuta, en contraste con lo que universalmente realiza o haría denotando al aspecto de rasgo (Lazarus & Folkman, 1986).

Segundo. La acción que tome el individuo será determinada por el contexto concreto, dichas acciones de afrontamiento se hallaran dirigidas a las circunstancias específicas, de ahí radica la importancia de conocer lo que la persona afronta para su evaluación correspondiente, a lo cual con mayor exactitud se conozca el entorno o contexto se ampliará la posibilidad de asociar la acción o pensamiento con una demanda determinada (Lazarus & Folkman, 1986).

Tercero. El proceso de afrontamiento implica un cambio constante de los pensamientos y acciones en cuanto el individuo vaya interactuando con el entorno (Lazarus & Folkman, 1986).

2.2.5.6 Estilos y estrategias de afrontamiento

Las investigaciones de afrontamiento han permitido valorar dimensiones y tipos de la personalidad nombrados estilos y estrategias (Solís y Vidal, 2006).

En primer lugar, los estilos de afrontamiento son las propensiones individuales para enfrentar variedad de acontecimientos y que delimitara el manejo de determinadas estrategias de afrontamiento; a su vez su firmeza transitoria y situacional (Solís & Vidal, 2006).

En segundo lugar, las estrategias de afrontamiento es la acción específica y concreta que utiliza la persona en cada entorno y resulta ser altamente cambiante obedeciendo a las condiciones provocadas (Cassaretto et al., 2003) y no se puede indicar si son buenas o malas, sino que se utilizan sobre la base de cada situación distinta (Muñoz et al., 2015).

En la adolescencia, las estrategias usadas evidencian ser el efecto de aprendizajes ejecutados en prácticas previas, estableciendo un estilo concreto, determinando las estrategias a emplear en un contexto específico (Donaldson et al., 2000).

En efecto, existen distintas estrategias de afrontamiento que puede utilizar una persona, el empleo de unas u otras, depende de gran medida de las características del estresor y de las condiciones en que se origina (Vásquez et al., 1998).

Lazarus y Folkman (1986) exponen dos estilos de afrontamiento centrados en el problema y centrados en la emoción, en ese sentido, Frydenberg y Lewis (1997) adicionan el estilo nombrado afrontamiento de evitación.

Frydenberg ejecutó investigaciones sobre estrés y afrontamiento de acuerdo con los estudios realizados por Lazarus, orientado específicamente en el afrontamiento en adolescentes, describe dos estilos, productivos o funcionales denominados como resolver el problema, dirigido al vínculo con los demás, y el afrontamiento no productivo comprendiendo entre los tres estilos dieciocho estrategias (Solís & Vidal, 2006).

El estilo denominado “*resolver el problema*” manifiesta la predisposición a enfrentar los obstáculos directamente (Solís & Vidal, 2006), concentra diferentes esfuerzos del adolescente en solucionar las circunstancias presentadas, preservando una actitud positiva, esperanzada y conjuntamente interconectada.

Por otro lado, el estilo llamado “*dirigido al vínculo con los demás*” involucra compartir las preocupaciones con su entorno con el fin de buscar soporte en este (Solís & Vidal, 2006; Canessa, 2002) es así, como el adolescente busca enfrentar sus problemas requiriendo apoyo y solicitando los medios de otros (Mikkelsen, 2009).

Finalmente, el estilo “*afrentamiento no productivo*” es disfuncional y como se indica no es productivo para solventar el problema del adolescente, debido a que las estrategias dentro de este estilo se dirigen a la evitación del conflicto (Solís & Vidal, 2006) lo alivia en el punto básico, mas no, conduce a la solución de este (Canessa, 2002).

En otro punto, Carver et al. (1989) señalan que los estilos de afrontamiento resultan ser la agrupación de métodos o técnicas que la persona confecciona como respuesta a un acontecimiento estresante considerado como excesivo.

Así también, proponen tres dimensiones o estilos dentro del afrontamiento las cuales poseen sus indicadores considerados como estrategias:

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema

La misión es la resolución de problemas relacionados con requisitos internos o ambientales (Di-Collaredo et al., 2007) comprenden indicadores como los siguientes:

- Afrontamiento activo. Actuar con la finalidad de dar solución a la dificultad.
- La planificación. La elaboración una estrategia.
- La supresión de actividades competentes. Concentrarse en el problema dejando de ejecutar otras actividades
- La postergación del afrontamiento. La espera para actuar de manera oportuna.
- La búsqueda de apoyo social por motivos instrumentales. Buscar la opinión, consejo de su entorno o información que pueda ser importante (Chau et al., 2002).

Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción.

Tiene como objetivo cambiar y dirigir las emociones a través de la regulación emocional (Di-Colloredo et al., 2007) e incluye las siguientes estrategias:

- Búsqueda de apoyo emocional. Búsqueda de comprensión y soporte emocional (Di-Colloredo et al., 2007).
- Reinterpretación positiva y crecimiento. Visualizar el lado positivo de la dificultad presente.
- La aceptación. Enfrentar el problema con su admisión correspondiente.
- Acudir a la religión. Denota apoyo emocional aumentado su involucramiento en actividades religiosas
- Negación. Negar la existencia del problema (Chau et al., 2002)

Otros estilos adicionales de afrontamiento o evitativos.

Se refieren a las respuestas que implican capturar y liberar emociones, deteniéndose en la intervención de situaciones problemáticas para resolverlas (Tacca & Tacca, 2019)

- Negación. Ignorar la presencia del agente estresor (Di-Colloredo et al., 2007).
- Desentendimiento conductual. No proceder a la solución con el objetivo de enmendar la dificultad.
- Desentendimiento mental. Emplear la distracción para no pensar en la dificultad (Chau et al., 2002).

Posteriormente, se añaden dos estrategias más (Rojas, 1997, como se citó en Chau et al., 2002):

- Uso de alcohol y drogas. Consumo de alcohol o drogas para enfrentar al agente estresor.
- Recurrir al humor. Realizar bromas con respecto a la dificultad (Crespo & Cruzado, 1997).

2.2.5.7 Marco teórico explicativo

Para tener un mejor sentido de los estilos y estrategias de afrontamiento será necesario conocer la siguiente teoría:

A. Teoría Transaccional

El modelo propuesto por Richard Lazarus y Susan Folkman llamado modelo cognitivo transaccional, publicado en 1984 se tradujo al castellano como estrés y procesos cognitivos así, en la década de los 70 fue imponiéndose esta teoría abarcando el campo de la psicología aplicada (Dahab et al., 2010).

En este apartado se realiza el pensamiento de Lazarus y Folkman (como se citó en Berra, et al., 2014), la teoría transaccional plantea la relación entre las estrategias de afrontamiento y las emociones experimentadas después de la valoración del evento. El modelo transaccional aporta la explicación de comprender los procesos internos, a partir del siguiente postulado, la relación del individuo con su entorno se ve influida por un proceso cognitivo de valoración de las demandas del ambiente (entrada) como de los medios propios de la persona para enfrentar dichas demandas, que acarrea la manera de enfrentar esa demanda (salida) (Barraza, 2006).

En ese marco, define al estrés como una relación del individuo con su entorno, que lo visualiza como amenazante o que desborda sus recursos, arriesgando su bienestar, relacionándose con las habilidades de afrontamiento que se dispone y las emociones presentadas después de la estimación del suceso que se da en dos momentos (Berra et al., 2014).

La perspectiva transaccional o cognitiva del estrés evidencia tres momentos principales:

- i. La relación persona-entorno, se da en función de tres componentes esenciales: acontecimiento estresante (entrada) significando una situación inicial que resulta potencialmente peligroso o perjudicial, el segundo es la interpretación del acontecimiento que puede implicar peligro, ser amenazante o perjudicial, ante la percepción independientemente objetiva o no, surge la valoración; finalmente, en la tercera fase, se da la activación del organismo (Barraza, 2006).
- ii. La persona ejecuta la valoración cognitiva de la situación percibida como potencialmente estresante y de los recursos disponibles para hacer frente, dicha apreciación puede ser negativa, neutra o positiva, tanto en la valoración positiva o negativa la persona está obligada actuar (Barraza, 2006).
- iii. En caso, no exista un equilibrio entre los acontecimientos apreciados como estresantes y de los medios que dispone el individuo para enfrentarlos, acontece el estrés que exige a la persona usar diversas estrategias de afrontamiento (Barraza, 2006).

En resumen, el enfoque transaccional, aborda el afrontamiento con base en la interrelación de la persona, el evento y el afrontamiento (Rueda y Aguado, 2003).

2.3 Definición de Términos

Adolescencia. Es el cambio del desarrollo entre la niñez y adultez con variaciones físicas, cognitivas y psicosociales de gran relevancia (Papalia, 2012).

Adultez emergente. Periodo de transformación entre la adolescencia y la adultez temprana, donde no se ha asumido las responsabilidades propias de la adultez (Uriarte, 2005).

Estrés. Etapa ocasionada por exigencias inusuales o desbordantes que amenazan la integridad o bienestar del individuo (Del Águila, 2016).

Factores del estrés. Son aquellos sucesos o circunstancias que provocan estrés (Feldman, 2017).

Afrontamiento. Diferentes esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a manejar, controlar, reducir o tolerar las exigencias internas o externas (Lazarus & Folkman, 1986)

Estilos de afrontamiento. Agrupación de métodos o técnicas que usa la persona ante un acontecimiento estresante apreciado como desbordante (Carver et al., 1989).

Estrategias de afrontamiento. Acciones específicas y concretas que utiliza la persona ante una situación y puede cambiar en función del contexto (Cassaretto et al., 2003)

Estilos de afrontamiento enfocados en el problema. La finalidad principal de este estilo es dar solución al problema o al estresor (Di-Colloredo et al., 2007)

Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción. Regulación emocional para tolerar el malestar causado por el evento estresante (Di-Colloredo et al., 2007)

Otros estilos adicionales de afrontamiento o evitativos. Cesar la intromisión de la situación para solucionarlo (Tacca & Tacca, 2019).

Satisfacción con la vida. Medida cognitiva referida a un juicio global sobre la base de la experiencia vital (Diener et al., 1985).

Modelo (abajo-arriba). También, conocida como (*bottom-up*) se refiere que una buena satisfacción con la vida se debe a que una persona experimenta muchos acontecimientos positivos (Pérez-Escoda, 2013).

Modelo (arriba-abajo). Inclinación global a interpretar las situaciones buenas o malas de forma positiva (Pérez-Escoda, 2014).

Bienestar subjetivo. Sensación de felicidad de una persona, argumenta que muchas personas se sienten satisfechas a medida que ha experimentado momentos satisfactorios (Diener & Seligman, 2004).

Determinantes de la satisfacción con la vida. Factores como oportunidades vitales, el curso de acontecimientos vitales, flujo de experiencia y proceso interno de evaluación que influyen en el nivel de satisfacción con la vida (Veenhoven, 1994).

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño Metodológico

3.1.1 Enfoque de la investigación

La investigación actual se circunscribe a un método cuantitativo o también llamado método tradicional que se centra en la medición de las particularidades de los fenómenos sociales estudio (Bernal, 2006), ya que se utilizó la recopilación de datos hacía la comprobación de las hipótesis planteadas basándose en mediciones numéricas y análisis estadísticos (Hernández et al., 2014), así también se cuantificaron las variables de estudio: satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento, y se explicaron las características que poseen (Ríos, 2017).

3.1.2 Nivel de investigación

En conformidad con Arias (2012), el nivel denota grado de profundidad de la investigación con que se estudia un fenómeno, en ese sentido corresponde al nivel de investigación descriptivo ya que se buscó la apreciación de un suceso, individuos o grupo de estos con la finalidad de establecer su comportamiento o estructura, siendo los resultados de nivel intermedio.

3.1.3 Tipo de investigación

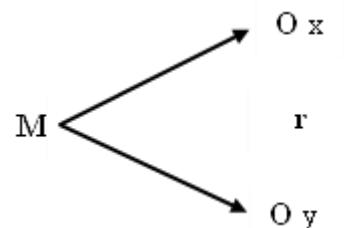
De tipo correlacional, así se determinó la relación entre dos variables, que no precisan necesariamente causalidad entre ambas, a las que corresponde satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento; de esa forma, los resultados brindarían posibles indicios de causa entre los dos fenómenos (Hernández et al., 2014).

3.1.4 Diseño de investigación

El diseño del estudio corresponde al no experimental, también llamado investigación de campo en vista que los datos se recolectaron en primera mano de los sujetos de estudio, o directamente de la realidad donde ocurren los hechos y no se están manipulando deliberadamente las variables de estudio; por ello, el investigador obtiene la información, pero no la modifica o manipula en ninguna de sus formas (Arias, 2012). Así también, el diseño del estudio utilizado pertenece al transversal o transeccional y, en su temporalidad, dicha información de los objetos de estudio fue recolectada en un solo y único momento, donde se buscó analizar la interrelación de satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento (Hernández et al., 2014).

Figura 1

Diseño gráfico de la investigación



Donde, M es la muestra, O_x es la variable “satisfacción con la vida” O_y es la variable “estilos de afrontamiento” y r corresponde a la “relación entre ambas”.

3.2 Diseño Muestral

3.2.1 Población

Está definida como el conjunto de individuos cuyos casos coinciden con características comunes (Hernández et al., 2014) y a los que está referida la investigación (Bernal, 2006). Por lo cual, la población denotará especificaciones en común.

La población de estudio estuvo constituida, por 265 estudiantes adolescentes y jóvenes de una universidad privada de la ciudad de Huancayo, correspondientes a la carrera de psicología del segundo ciclo.

3.2.2 Muestra

Por medio de un **muestreo censal**, se seleccionó la muestra así, según Hayes (1999, p. 83), reside en la “selección de todos los casos de la población”.

A tal efecto, la muestra se conformó por 240 alumnos de una universidad privada, de la carrera de la psicología del segundo ciclo; quienes aceptaron participar, asimismo se excluyó a 2 participantes, ya que no cumplían con los criterios de inclusión; por ello, se buscó que los estudiantes evaluados cumplan con los criterios siguientes.

Criterios de inclusión

- Estudiantes de nacionalidad peruana.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Edades oscilantes de 16 a 24 años.
- Contestar todas las preguntas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS).
- Contestar todas las preguntas del Cuestionario de Modos de Afrontamiento (COPE).

Criterios de exclusión

- Estudiantes con nacionalidad extranjera.
- Estudiantes mayores de 24 años.
- Los estudiantes que omitan el 10 % de las preguntas en cualquiera de las dos herramientas.
- Estudiantes que cancelen los cuestionarios respondiendo aleatoriamente.

3.3 Técnicas de Recolección de Datos

3.3.1 Técnicas

Para describir técnicas y herramientas de recolección de datos en el trabajo de campo, Rojas (2011) plantea lo siguiente:

Que el volumen y el tipo de información cualitativa y cuantitativa que se consigan en el trabajo de campo deben estar plenamente justificados por los objetivos e hipótesis de la investigación o, de lo contrario, se corre el riesgo de recolectar datos de poca o ninguna utilidad para efectuar un análisis adecuado del problema.

La técnica que se utilizó en el estudio corresponde a encuesta, que se designa, en un cuestionario o conjunto de preguntas que se preparan con el propósito de obtener información de las personas (Bernal, 2006) con el objeto de recoger la información en preguntas concretas cuyas respuestas serán válidas y confiables facilitando su cuantificación (Casas et al., 2003).

3.3.2 Instrumentos

La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) elaborada por Diener et al. (1985) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) de forma disposicional construido por Carver et al. (1989) fueron los instrumentos aplicados para la recolección de datos que fueron empleados en el momento preciso a la muestra de estudio.

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)

Elaborada por Diener et al. (1985), tiene por objetivo medir el nivel de satisfacción con la vida, posee cinco ítems, por tanto, la escala es unidimensional.

Por otro lado, la aplicación puede ser individual o colectiva, el sistema de corrección corresponde a una escala Likert, concerniendo la contestación de 5 alternativas de respuesta

siendo 1 = totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = neutral, 4 = de acuerdo, 5 = totalmente de acuerdo

A. Diseño

Tabla 3

Ficha técnica de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)

Título de la prueba	Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)
Autores	Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985)
Adaptación	Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000)
Nº de ítems	5
Administración:	Individual y colectiva
Ámbito de aplicación:	Desde los 11 años en adelante
Tiempo de aplicación	3 a 4 minutos
Finalidad:	Evaluación de satisfacción con la vida
Calificación	Para la calificación se procede a la sumatoria de las cinco preguntas, según el significado de su respuesta, para ubicar el puntaje en la tabla y determinar la categoría correspondiente.

B. Validez

Uno de los objetivos principales en cuanto a la validez de la prueba fue corroborar la validez correspondiente, es así como Diener et al. (1985) realizaron un análisis factorial de la prueba encontrando un solo factor que explico el 66 % de la varianza.

En el Perú, Martínez (2004) hizo una averiguación con 570 personas con edades entre 16 y 65 años hallando del mismo modo un solo elemento que describía el 57.63 % de la varianza total.

Así también, Urrelo (2017) realizó análisis de correlaciones ítem-test y obtuvo valores a .5 y posee una estructura factorial de 3 dimensiones. Del mismo modo, Yauri y Vargas (2016) establecieron la validez a través del estadístico de r de Pearson, con un puntaje no menor de .7 con respecto a la satisfacción con la vida, exponiendo la validez del instrumento.

Para la presente investigación se determinó la validez por medio de la validez de constructo, constituyendo el tipo primordial de validez ya que unifica la validez de contenido y criterio en un marco común hacia la comprobación de hipótesis (Messick, 1980, como se citó en Pérez-Gil et al., 2000). Inicialmente para determinar la estructura factorial es necesario usar diversas pruebas para comprobar que la estructura de los datos es adecuada para el análisis factorial (López-Aguado & Gutiérrez-Provecho, 2019), entre ellas se utilizaron la prueba Kayser Mayer Olkin-KMO, para aplicar el análisis factorial, así los valores entre 0.5 y 1 señalan cuan apropiada es su aplicación (Montoya, 2007) de esa manera, se obtuvo ,827. Asimismo, se utilizó la prueba de esfericidad de Barlett, cuyos resultados son válidos cuando los valores sean menores a 0.05, (Montoya, 2007) obteniendo ,000 de esa forma, según los valores de KMO y Barlett el análisis factorial es adecuado, por ello, al realizar el método de extracción: análisis de componentes principales en la suma de extracción de cargas al cuadrado se obtiene un 57,679 % acumulado, explicando así, que solamente se extrae un factor, es decir que los 5 ítems miden la escala en su totalidad, por ende, la prueba tiene validez de constructo.

C. Confiabilidad

En cuanto a la confiabilidad Diener et al. (1985) hallaron en la escala SWLS, un coeficiente de Cronbach de .87, a su vez se encontró un coeficiente de estabilidad test-retest de dos meses de .82.

En el ámbito nacional, Mikkelsen (2009) obtuvo un Alpha de Cronbach de 0.78 confirmando la confiabilidad de la escala. Igualmente, Martínez (2004) halló un Alpha de Cronbach de 0.81. En la misma línea, se encuentran Urrelo (2017), y Yauri y Vargas (2016).

Para el presente estudio, considerando que el alfa de Cronbach es una medida para saber cuánto están relacionados los ítems de una prueba, es decir, la consistencia interna (Oviedo & Campo-Arias, 2005) se realizó la fiabilidad en 240 estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de la ciudad de Huancayo, se utilizó el Alpha de Cronbach alcanzando 0,803, el cual se acerca al 1 (Frías-Navarro, 2022) de esa forma el instrumento es confiable.

Tabla 4

Alfa de Cronbach de la Escala de Satisfacción con la Vida

Alfa de Cronbach	Número de elementos
,803	5

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Creado por Carver et al. (1989), la finalidad es evaluar las estrategias y estilos más empleados por una persona, de 52 ítems distribuidos en 3 dimensiones (estilos de afrontamiento enfocados en el problema, en la emoción y otros estilos) de aplicación individual o colectiva pertenece a una escala de tipo Likert de 4 opciones de respuesta: nunca = 1, a veces = 2, generalmente = 3 y siempre = 4.

A. Diseño

Tabla 5

Ficha técnica del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

Título de la prueba	Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)
Autores	Carver, Scheier y Weintraub (1989)
Adaptación	Hecha en Perú por Cassuso (1996)
Nº de ítems	52 ítems
Administración	Individual y colectiva
Ámbito de aplicación	A partir de 16 años en adelante
Tiempo de aplicación	15 a 20 minutos
Finalidad:	Evaluar las estrategias y estilos de afrontamiento que posee cada persona
Calificación	Se establecieron baremos para la investigación, en donde se aplica la sumatoria de la escala Likert según el significado de su respuesta en función de cada modo, ubicando el puntaje directo obtenido en la tabla de acuerdo con el estilo, para ubicar en el percentil y determinar la categoría de interpretación de 1 Muy pocas veces emplea esta forma, 2 Depende de las circunstancias o 3 Forma frecuente de afrontar el estrés.

B. Validez

Para corroborar la validez se detalla en diversos estudios lo siguiente, Cassaretto y Chau (2016) realizaron un análisis factorial exploratorio como lo usaron Carver et al. (1989),

igualmente, utilizaron un análisis con rotación oblicua y extracción de componentes principales de acuerdo con las estrategias utilizadas comprobaron la pertinencia del uso de este alcanzando valores adecuados [KMO = 0.798 $p=0.01$; $\chi^2=8529.48$; $gl=1770$, $p<0.01$]. Por su parte, Yauri y Vargas (2016) establecieron la validez por medio del estadístico r de Pearson, es así que 2 de las 3 dimensiones, estilos enfocados al problema y enfocados en la emoción, evidenciando correlaciones por encima de 0.3, exceptuando a la dimensión de otros estilos adicionales.

En este estudio, la validez se determinó a través de la validez de constructo; así para la realización del análisis factorial, inicialmente se realizaron estadísticos de adecuación muestral como el test de esfericidad de Barlett y la medida Kayser Mayer Olkin-KMO, (Bernal et al., 2003) en ese entender los valores entre 0.5 y 1 indican que es apropiada para su aplicación, obteniendo en el KMO ,841. Por otro lado, en la prueba de Barlett, los resultados son válidos cuando los valores son menores a 0.05 (Montoya, 2007) alcanzando ,000, por lo cual, los valores de KMO y Barlett el análisis factorial es adecuado, de esa manera al realizar el método de extracción: análisis de componentes principales en la suma de extracción de cargas al cuadrado se obtiene valores oscilantes entre 19,930 % y 63,300 % acumulado, por lo cual se extraen 13 factores, así los 52 ítems miden la escala en su totalidad, así la prueba tiene validez de constructo.

C. Confiabilidad

En lo concerniente a la confiabilidad, Cassaretto y Chau (2016) efectuaron un análisis de confiabilidad de cada una de las estrategias y las correlaciones de los ítems de acuerdo con la escala correspondiente, por ello en la totalidad de las escalas superan el punto recomendado para una consistencia interna siendo de 0.7 considerado óptimo. Yauri y Vargas (2016) reportaron en el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

de acuerdo con las tres dimensiones (enfocados en el problema, enfocados en la emoción y otros estilos adicionales obteniendo un Alpha de Cronbach de .874, .832 y .795, lo que denota consistencia interna y una alta fiabilidad.

Para el presente estudio, se realizó la fiabilidad en 240 estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de la ciudad de Huancayo, se utilizó el Alpha de Cronbach alcanzando 0,892, siendo un valor entre 0.70 y 0.90, indicando adecuada consistencia interna (González & Pazmiño, 2015) confirmando su fiabilidad para la investigación.

Tabla 6

Alfa de Cronbach del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés

Alfa de Cronbach	Número de elementos
,892	52

3.4 Aspectos Éticos

El estudio tuvo en consideración la confidencialidad (protección y discreción) y los instrumentos aplicados son únicamente para la investigación, y los resultados como aporte a la ciencia, por lo mismo, no representa conflicto de intereses.

Se aplicaron las pruebas solo a la muestra mencionada a quienes se les administró una carta de consentimiento informado mencionando que la evaluación es para obtener resultados de un trabajo de tesis, y las respuestas brindadas al responder a ambos instrumentos serán confidenciales, solicitando que respondan de manera anónima y que no afectaría de ningún modo a su persona, por el mismo hecho de que la investigación no genera ningún tipo de riesgo, comunicando así, los objetivos, el tema, sus derechos y los riesgos potenciales, en función de lo anterior los evaluados fueron conocedores del propósito de la investigación.

3.5 Estrategia para la Recolección de Información

Para el recojo de la información, se transcribió las preguntas de ambos instrumentos (Escala de Satisfacción con la Vida SWLS y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés-COPE) a un formulario de Google, anexando el consentimiento informado, aplicando en las horas de neuropsicología previa coordinación con los docentes, el siguiente enlace dirige a la prueba: <https://forms.gle/ricHpbmd96db9MgeA>

3.6 Técnicas Estadísticas para el Procesamiento de Información

Posteriormente administrados los instrumentos, se procedió a calificar los mismos, se derivó a vaciar los datos, en una hoja de cálculo que se elaborará en el paquete estadístico IBM SPSS Statistics 23.0 SPSS para Windows 10, asimismo se utilizó el Microsoft Excel como complemento para el manejo de la información recolectada. Finalmente, se analizó la validez, la consistencia interna y la correlación de las variables de estudio.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Presentación de Resultados

Esta sección, se muestran descripciones de datos sociodemográficos, así como resultados descriptivos y correlacionales para la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento evaluados mediante la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento (COPE).

4.1.1 Descripción de las variables sociodemográficas

Las medidas de tendencia central que se utilizaron sobre este aspecto fueron la desviación estándar, medidas de posición (mínima y máxima) y la media de dispersión.

Tabla 7

Descriptivos de edad

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típica
Edad	240	16	24	18.50	1.86

Se detalla la edad promedio de la población de estudio, siendo esta de 18.50, como la edad mínima de 16 y la máxima de 24 años, con una desviación típica de 1,86.

Cabe aclarar, que dentro de la muestra se eliminó a dos participantes, ya que no cumplían con uno de los criterios de inclusión siendo este la superación de la edad planteada.

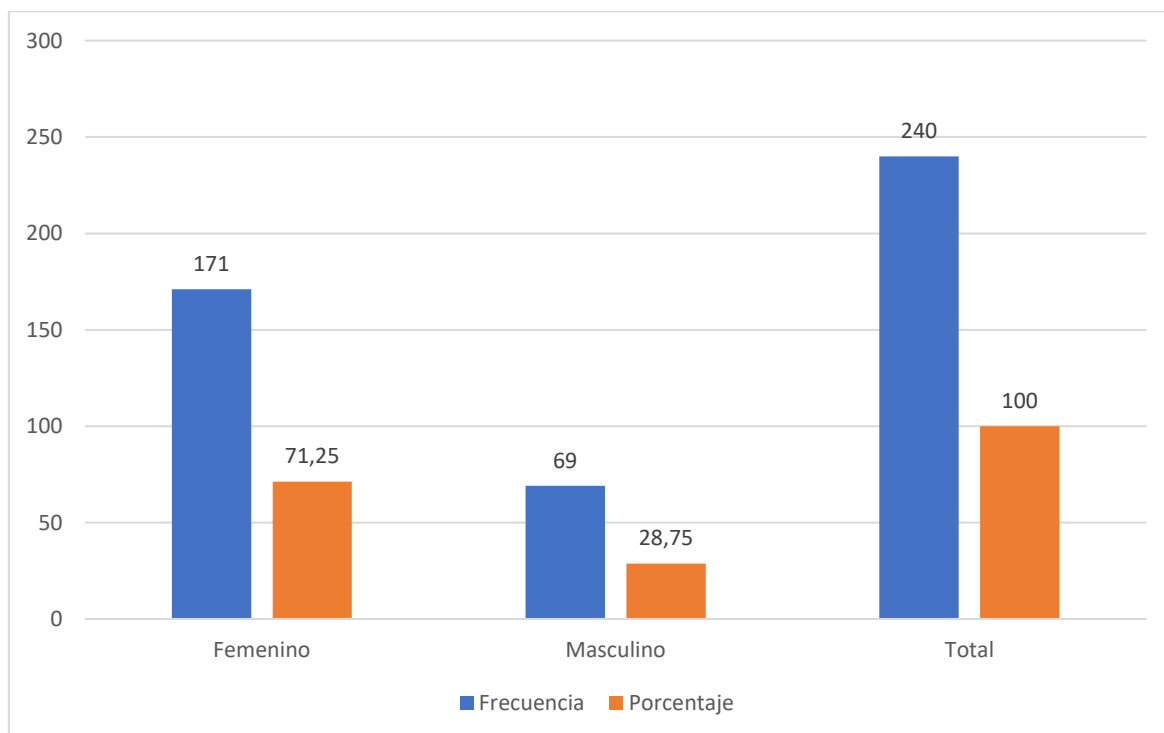
Tabla 8*Frecuencias según sexo*

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	171	71.25 %
Masculino	69	28.75 %
Total	240	100 %

Se muestra en la presente tabla que el sexo femenino representa un porcentaje de 71.25 % por lo cual, la mayoría de los participantes fueron de este género y de acuerdo como destaca Angelini (2019) son quienes estudian en mayor porcentaje la carrera de psicología.

Figura 2

Análisis gráfico de las frecuencias en función del sexo



En la figura 2, se muestran los datos correspondientes al sexo, donde la mayor frecuencia corresponde al sexo femenino 171 (71,25 %) en comparación con los varones que representan un 69 (28,75 %).

4.2 Descripción de las Variables de Estudio

A continuación, se muestran los resultados descriptivos de acuerdo con las variables de investigación.

Tabla 9

Estadísticos descriptivos de satisfacción con la vida

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza
Satisfacción con la vida	240	5	25	16,99	4.811	23,150

Se detalla el puntaje promedio de la muestra, siendo este de 16,99, significando este que un porcentaje alto se sitúa como satisfecho con su vida, así como el mínimo y máximo con una desviación estándar de 4.811.

Tabla 10

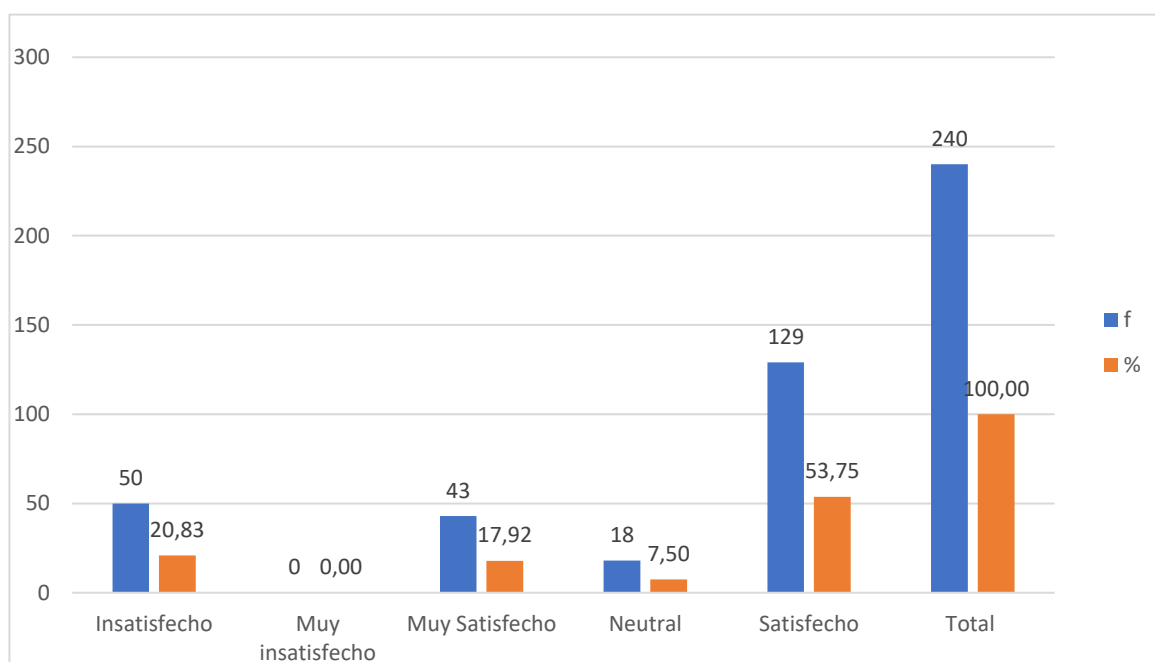
Nivel de satisfacción con la vida

Categoría	f	%
Insatisfecho	50	20,8
Muy insatisfecho	0	00,0
Muy satisfecho	43	17,9
Neutral	18	7,5
Satisfecho	129	53,8
Total	240	

En la tabla 10, se puede observar que la mayoría de las personas se hallan satisfechas con su vida (129), por otro lado (50), se encuentran insatisfechas con su vida y como puntaje mínimo denotan (18) en la categoría neutral indicando este la satisfacción de ciertos aspectos como la insatisfacción de alguno de ellos.

Figura 3

Gráfico del nivel de satisfacción con la vida



En la figura 3, se puede observar que un 53,8 % de las personas se hallan satisfechas, por un lado, el 20,8 % se encuentran insatisfechas con su vida y con un porcentaje de 0 % están muy insatisfechos con su vida como puntaje mínimo denotan 7,5 % en la categoría neutral.

Tabla 11*Nivel de satisfacción con la vida según sexo*

	Insatisfecho		Muy satisfecho		Neutral		Satisfecho		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Sexo										
Hombre	10	14%	12	17%	2	3%	45	65%	69	
Mujer	40	23%	31	18%	16	9%	84	49%	171	
Total	50		43		18		129		240	

En la presente tabla se observa que, en comparación con las mujeres, los hombres suelen manifestar niveles mayores de satisfacción con la vida, sobre la base de la frecuencia

del sexo teniendo como total 69 y que 45 de estos se sienten satisfechos y 12 muy satisfechos con su vida, representando un 83 % (57).

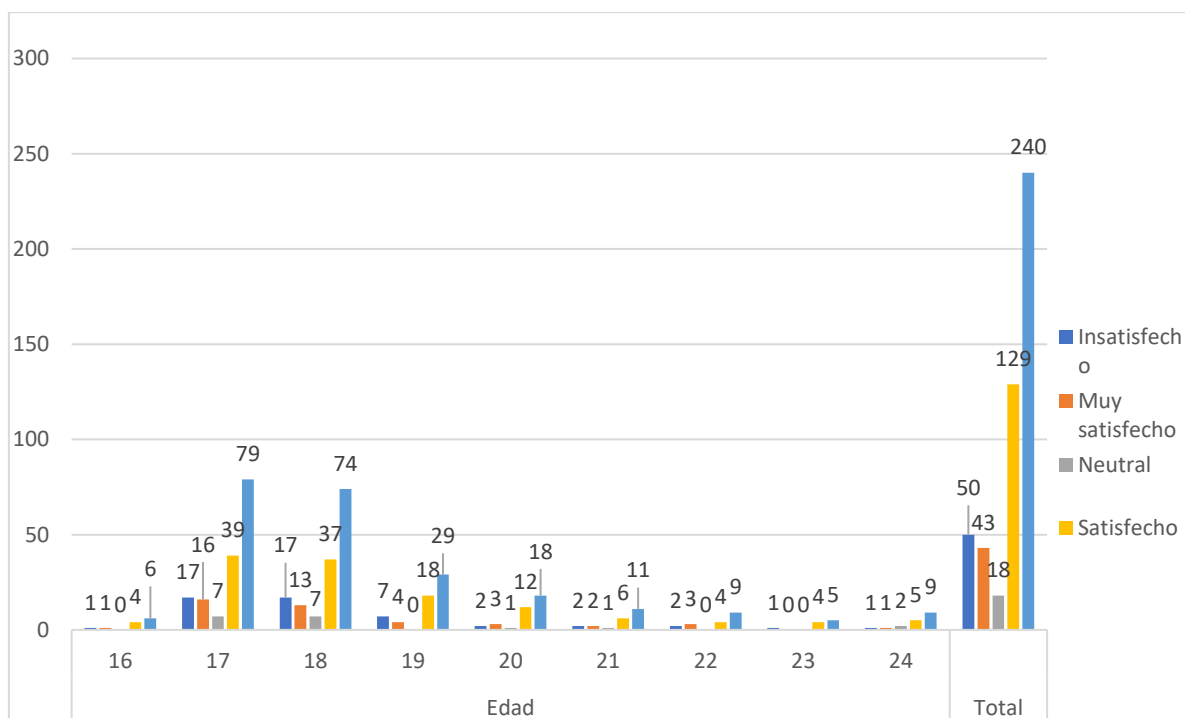
Tabla 12

Nivel de satisfacción con la vida de acuerdo con la edad

		Insatisfecho	Muy satisfecho	Neutral	Satisfecho	Total
		f	f	f	f	f
Edad	16	1	1	0	4	6
	17	17	16	7	39	79
	18	17	13	7	37	74
	19	7	4	0	18	29
	20	2	3	1	12	18
	21	2	2	1	6	11
	22	2	3	0	4	9
	23	1	0	0	4	5
	24	1	1	2	5	9
Total		50	43	18	129	240

Figura 4

Gráfico del nivel de satisfacción con la vida según edad



Se puede observar en la tabla 12 y figura 4, que manifiestan mayores niveles de satisfacción con la vida los participantes en edades entre 17 (79) y 18 (74) en total.

Tabla 13

Estadísticos descriptivos de estilos de afrontamiento enfocados en el problema

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación	
					estándar	Varianza
Afrontamiento activo	240	4	16	10,50	2,231	4,979
Planificación	240	4	16	11,47	2,366	5,598
La supresión de otras actividades	240	4	16	8,39	1,651	2,725
Postergación del afrontamiento	240	4	16	9,86	1,862	3,466
La búsqueda de apoyo social	240	4	16	9,48	2,664	7,096

En la tabla 13, se muestra que, en el interior del estilo enfocado en el problema, el modo u estrategia con una media más alta es la planificación, obteniendo 11,47.

Tabla 14

Estadísticos descriptivos de estilos de afrontamiento enfocados en la emoción

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación	
					estándar	Varianza
La búsqueda de soporte emocional	240	4	16	9,28	2,919	8,520
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	240	4	16	11,05	2,346	5,504
La aceptación	240	4	16	10,37	1,813	3,289
Acudir a la religión	240	4	16	9,21	3,439	11,825
Análisis de las emociones	240	4	16	9,23	2,196	4,824

En la tabla 14, se muestra que dentro del estilo enfocado en la emoción el modo u estrategia con una media más alta es la reinterpretación positiva y desarrollo personal, adquiriendo una media de 11,05 y el modo acudir a la religión con un menor promedio logrando 9,21.

Tabla 15

Estadísticos descriptivos de otros estilos adicionales de afrontamiento

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar	Varianza
Negación	240	4	16	9,72	2,217	4,915
Conductas inadecuadas	240	4	16	8,57	2,150	4,623
Distracción	240	4	16	7,55	2,049	4,198

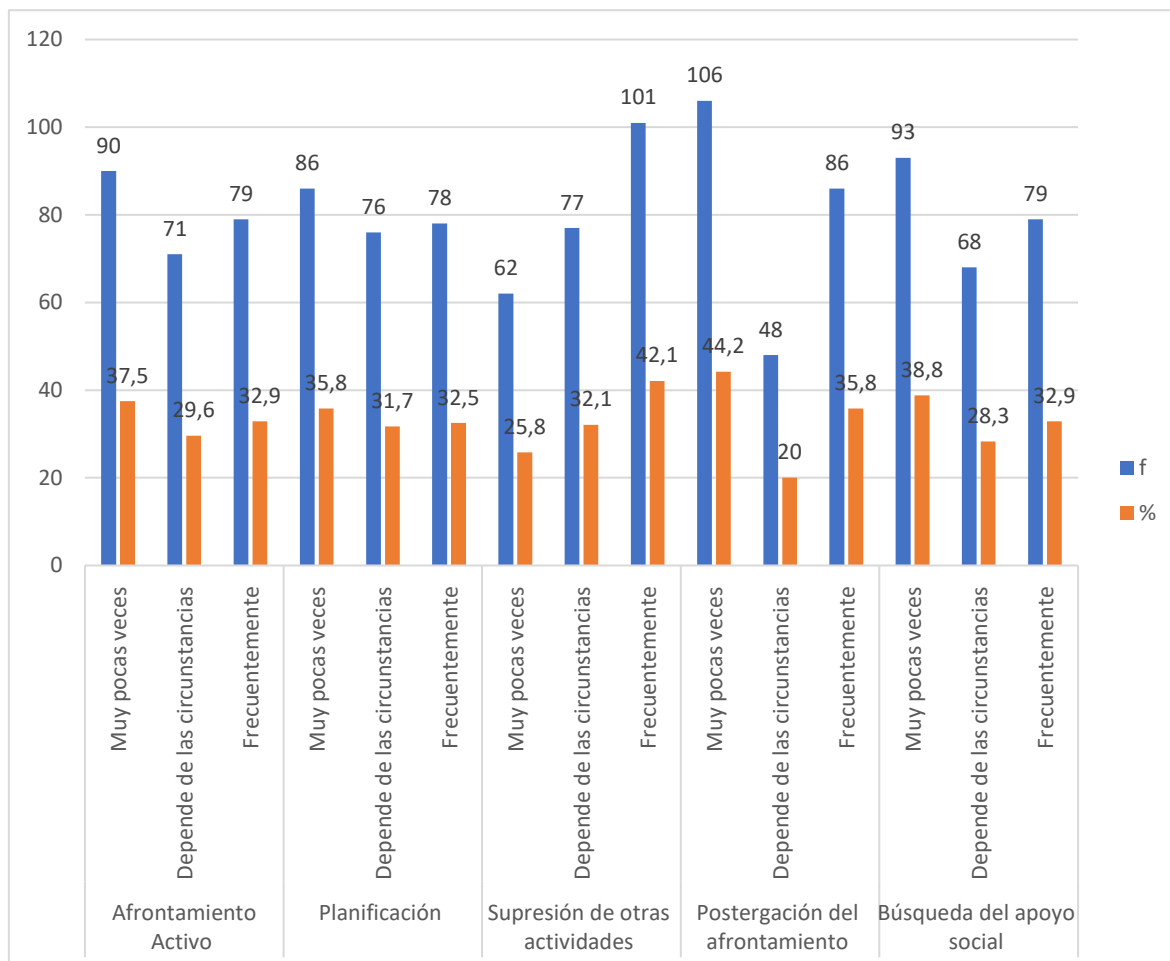
En la tabla 15, se detalla que dentro de otros estilos adicionales de afrontamiento la estrategia con un promedio más alto es la negación obteniendo un 9,72 y el modo con una media más baja es la distracción con 7,55.

Tabla 16*Frecuencia de estilos de afrontamiento enfocados en el problema*

Estrategia/ modo	Categoría	f	%
Afrontamiento activo	Muy pocas veces	90	37,5 %
	Depende de las circunstancias	71	29,6 %
	Frecuentemente	79	32,9 %
Planificación	Muy pocas veces	86	35,8 %
	Depende de las circunstancias	76	31,7 %
	Frecuentemente	78	32,5 %
Supresión de otras actividades	Muy pocas veces	62	25,8 %
	Depende de las circunstancias	77	32,1 %
	Frecuentemente	101	42,1 %
Postergación del afrontamiento	Muy pocas veces	106	44,2 %
	Depende de las circunstancias	48	20,0 %
	Frecuentemente	86	35,8 %
Búsqueda del apoyo social	Muy pocas veces	93	38,8 %
	Depende de las circunstancias	68	28,3 %
	Frecuentemente	79	32,9 %

Figura 5

Gráfico de la frecuencia de estilos enfocados en el problema



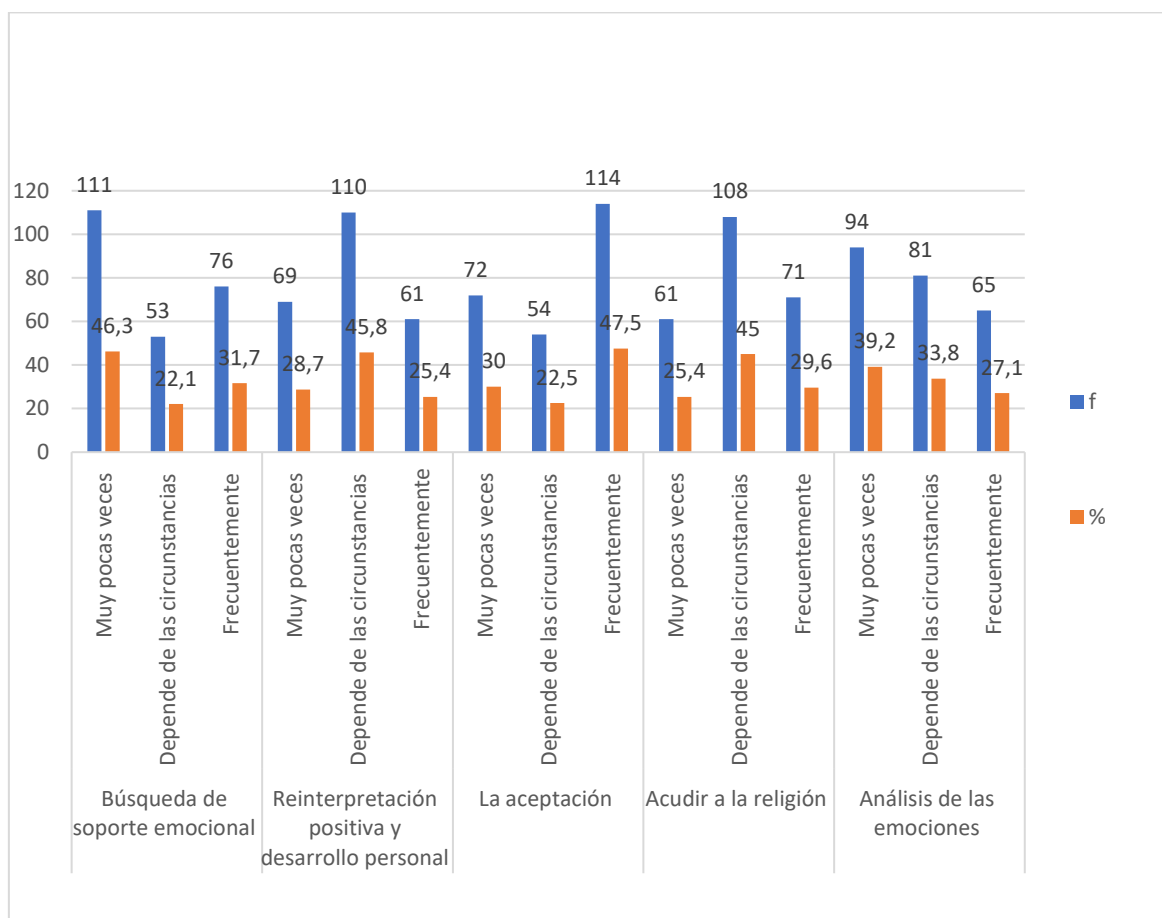
En la tabla 16 y figura 5, se observa que la estrategia utilizada con mayor frecuencia en el estilo enfocado en el problema es la supresión de otras actividades, obteniendo 42,1 % (101), por otro lado, en la postergación del afrontamiento un 44,2 % emplea muy pocas veces esta estrategia.

Tabla 17*Frecuencia de estilos de afrontamiento enfocados en la emoción*

Estrategia/ Modo	Categoría	f	%
Búsqueda de soporte emocional	Muy pocas veces	111	46,3 %
	Depende de las circunstancias	53	22,1 %
	Frecuentemente	76	31,7 %
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	Muy pocas veces	69	28,7 %
	Depende de las circunstancias	110	45,8 %
	Frecuentemente	61	25,4 %
La aceptación	Muy pocas veces	72	30,0 %
	Depende de las circunstancias	54	22,5 %
	Frecuentemente	114	47,5 %
Acudir a la religión	Muy pocas veces	61	25,4 %
	Depende de las circunstancias	108	45,0 %
	Frecuentemente	71	29,6 %
Análisis de las emociones	Muy pocas veces	94	39,2 %
	Depende de las circunstancias	81	33,8 %
	Frecuentemente	65	27,1 %

Figura 6

Gráfico de la frecuencia de estilos enfocados en la emoción



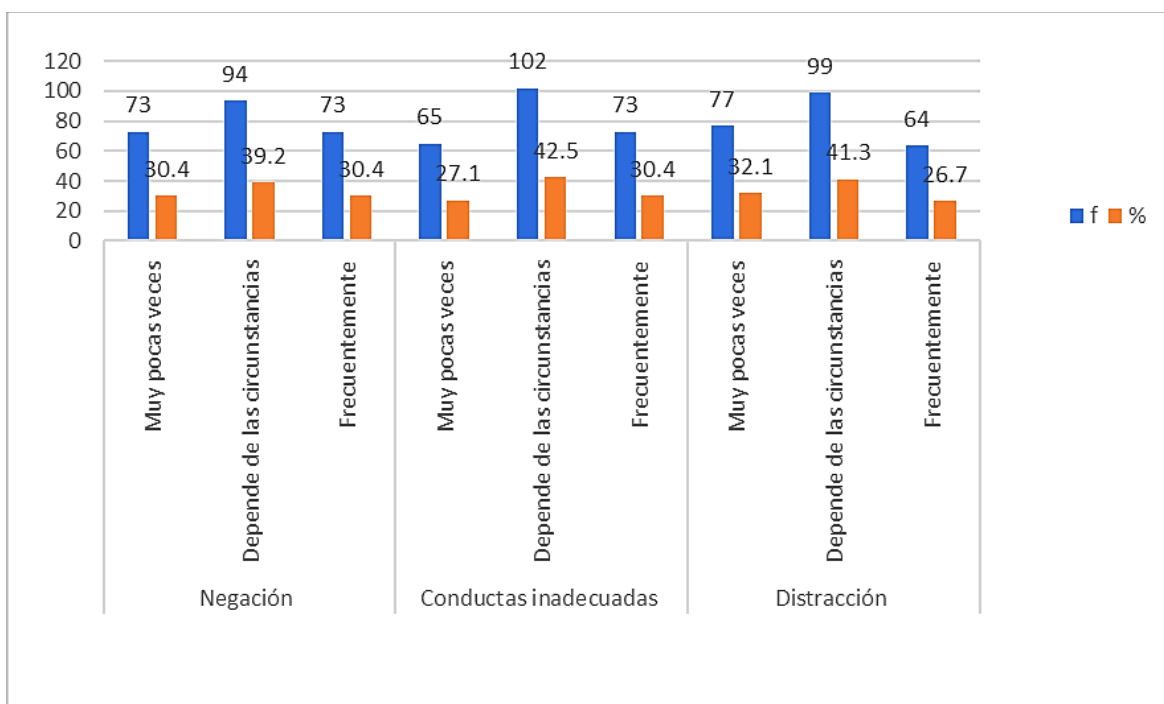
En la tabla 17 y figura 6, se define que la estrategia utilizada con mayor frecuencia es la aceptación 47.5 % (114) y la menos empleada es acudir a la religión-muy pocas veces- con 25.4 % (61).

Tabla 18*Frecuencia de otros estilos adicionales de afrontamiento*

Estrategia/modo	Categoría	f	%
Negación	Muy pocas veces	73	30,4 %
	Depende de las circunstancias	94	39,2 %
	Frecuentemente	73	30,4 %
Conductas inadecuadas	Muy pocas veces	65	27,1 %
	Depende de las circunstancias	102	42,5 %
	Frecuentemente	73	30,4 %
Distracción	Muy pocas veces	77	32,1 %
	Depende de las circunstancias	99	41,3 %
	Frecuentemente	64	26,7 %

Figura 7

Gráfico de la frecuencia de otros estilos adicionales



En el presente estilo, en la tabla 18 y figura 7, se denota que las estrategias usadas con mayor frecuencia son la negación y las conductas inadecuadas, ambos obtuvieron 30,4 % (73), en otro orden de las cosas, un 42,5 % (102) emplea conductas inadecuadas en función de las circunstancias. En ese sentido, abarcando los tres estilos de afrontamiento, la estrategia frecuentemente utilizada por la muestra es la aceptación obteniendo 47,5 % y la usada muy pocas veces es acudir a la religión 25,4 %. Por otro lado, los estilos de afrontamiento mayormente utilizados son los enfocados en el problema con un 42.1% (101) con la estrategia más empleada (supresión de actividades) y enfocados en la emoción con un 47.5 % (114) con el modo aceptación, en comparativa con los otros estilos adicionales de afrontamiento 30.4 % (73).

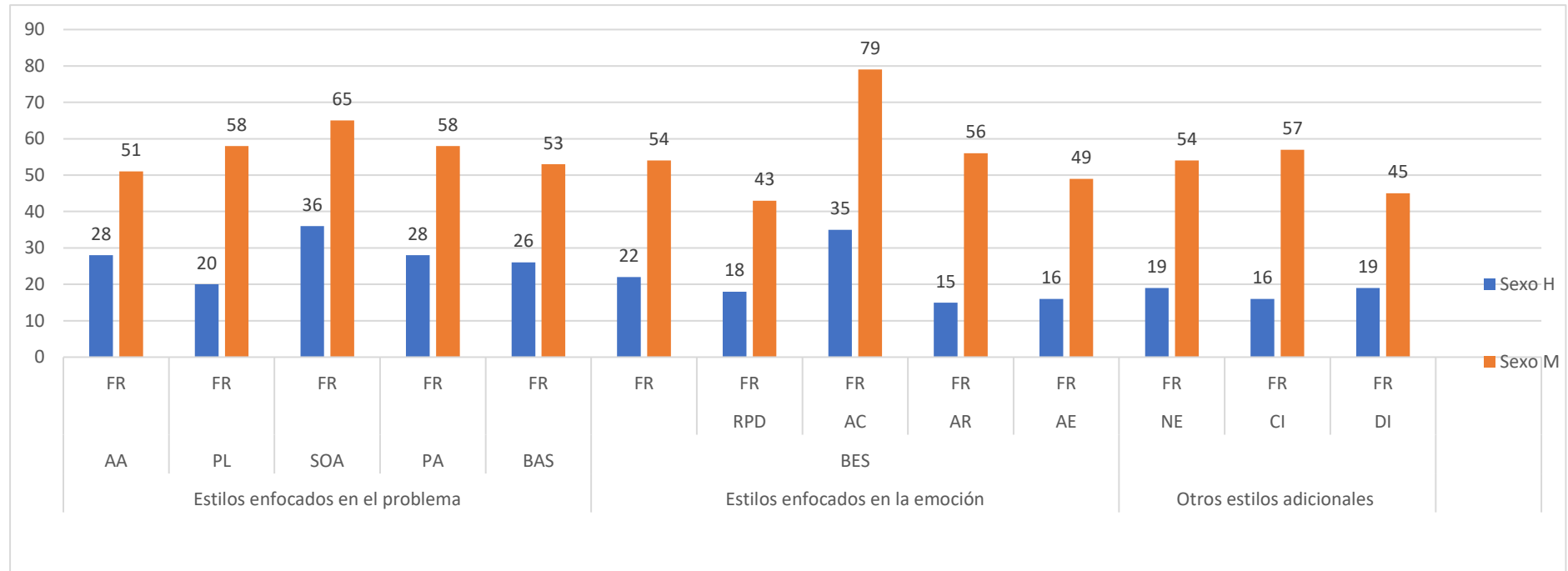
Tabla 19*Distribución de estrategias de estilos de afrontamiento según sexo*

		Estilos enfocados en el problema					Estilos enfocados en la emoción					Otros estilos adicionales		
		AA	PL	SOA	PA	BAS	BES	RPD	AC	AR	AE	NE	CI	DI
		FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR
		f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f
Sexo	H	28	20	36	28	26	22	18	35	15	16	19	16	19
	M	51	58	65	58	53	54	43	79	56	49	54	57	45

Nota. H-Hombre, M-Mujer, FR-Frecuentemente AA-Afrontamiento activo, PL-Planificación, SOA-La supresión de otras actividades, PA-la postergación de afrontamiento, BAS-La búsqueda de apoyo social; BSE-La búsqueda de soporte emocional, RPD-Reinterpretación positiva y desarrollo personal, LA-La aceptación, AR-Acudir a la religión, AE-Análisis de las emociones; NE-Negación, CI-Conductas inadecuadas, DI-Distracción.

Figura 8

Gráfico de estrategias de acuerdo con el género



De acuerdo con la tabla 19 y figura 8, se observa que en función del punto de corte “frecuentemente” la estrategia aceptación es la más empleada entre varones (35 %) y mujeres (79 %) y la estrategia menos utilizada es acudir a la religión para ambos sexos (H = 15) y (M =56).

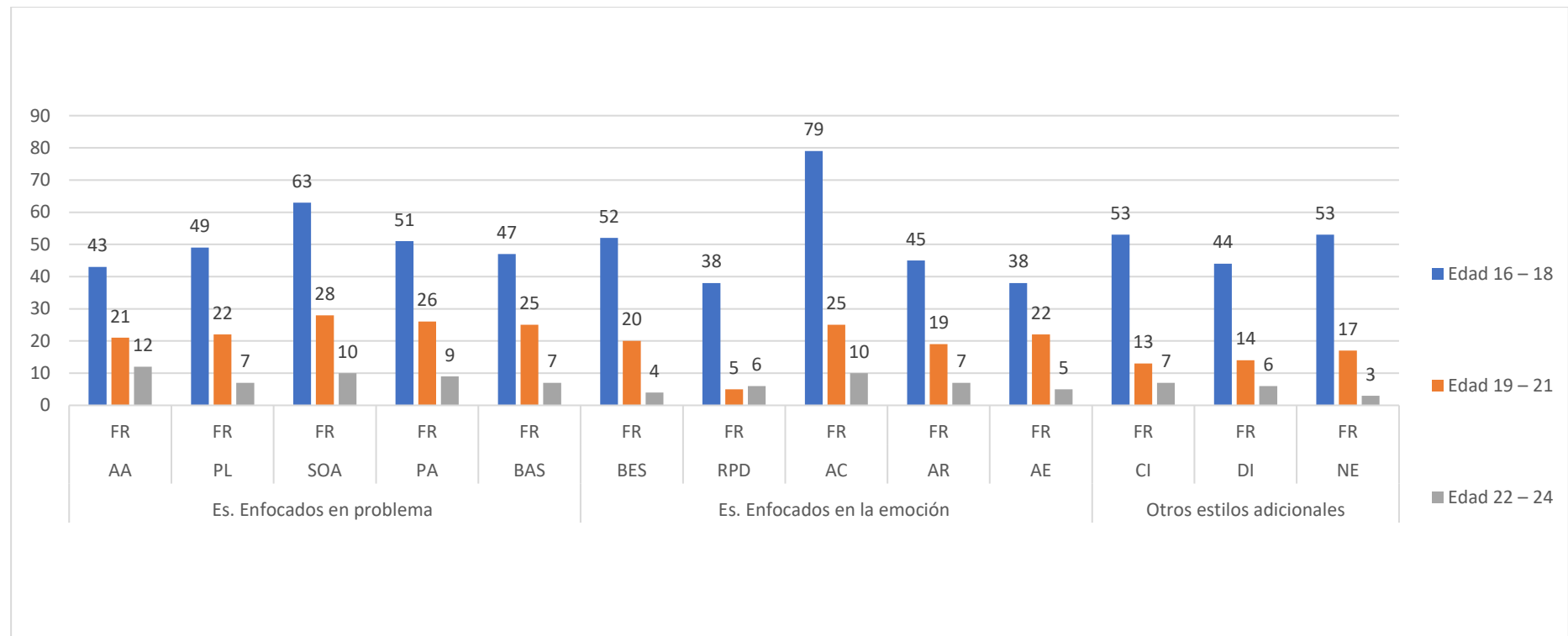
Tabla 20*Distribución de estrategias de acuerdo con la edad*

		Es. enfocados en problema					Es. Enfocados en la emoción					Otros estilos adicionales		
		AA	PL	SOA	PA	BAS	BES	RPD	AC	AR	AE	CI	DI	NE
		FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR	FR
		f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f	f
	16-18	43	49	63	51	47	52	38	79	45	38	53	44	53
Edad	19-21	21	22	28	26	25	20	5	25	19	22	13	14	17
	22-24	12	7	10	9	7	4	6	10	7	5	7	6	3

Nota. FR-Frecuentemente, f– Frecuencia, AA-Afrontamiento activo, PL-Planificación, SOA-La supresión de otras actividades, PA-la postergación de afrontamiento, BAS-La búsqueda de apoyo social; BSE-La búsqueda de soporte emocional, RPD-Reinterpretación positiva y desarrollo personal, LA-La aceptación, AR-Acudir a la religión, AE-Análisis de las emociones; NE-Negación, CI-Conductas inadecuadas, DI-Distracción.

Figura 9

Gráfico de estrategias de acuerdo con la edad



Se puede observar en la tabla 20 y figura 9, que las estrategias más utilizadas como la supresión de otras actividades (63 %) y la aceptación (79 %) son empleadas por los participantes entre 16 y 18 años.

4.3 Prueba de Normalidad

Para determinar si las variables de estudio poseen distribución normal, se utilizó la prueba de bondad de ajuste Kolmogórov-Smirnov (K-S), aplicada para probar el supuesto de normalidad de la muestra (Flores & Flores, 2021).

Tabla 21

Prueba de Kolmogorov- Smirnov satisfacción con la vida

Satisfacción con la vida	
Estadístico de prueba	,115
Sig. Asintótica (bilateral)	,000 ^c

Tabla 22

Prueba de Kolmogorov - Smirnov-Estilos de afrontamiento

	AA	PL	SO	PA	BA	BS	RP	AC	AR	AE	NE	CI	DI			
	A				S				E				D			
EP	,16	,09	,17	,12	,09	,13	,09	,13	,08	,13	,14	,13	,14			
	0	8	3	0	8	2	8	1	8	8	5	4	7			
Sig	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00	,00			
.	0 ^c	0 ^c	0 ^c	0 ^c	0 ^c	0 ^c	0 ^c	0 ^c	0 ^c	0 ^c	0 ^c	0 ^c	0 ^c			

Nota. EP-Estadístico de prueba

Podemos observar en ambas tablas que el valor “p” del estadístico K-R es significativo para todas las variables ($p < 0.05$). Por lo tanto, no tienen una distribución normal. Se utilizó, por ello para la prueba de hipótesis, la prueba de correlación de Spearman, siendo un análisis no paramétrico.

4.4. Prueba de Hipótesis

4.4.1 Prueba de hipótesis general

HO. No existe relación significativa entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

HI. Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Tabla 23

Correlación entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento

		AA	PL	SOA	PA	BAS	BSE	RPD	AC	AR	AE	NE	CI	DI
Rho de Spearman	SV CCR	,357**	,422**	,202**	,273**	,365**	,291**	,402**	,222**	,300**	,268**	-,142*	-,144**	-,179**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,002	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,028	,026	,005

Nota. SV-Satisfacción con la vida; CCR-Coeficiente de correlación; AA, PL, SOA, PA, BAS, BSE, RPD, AC, AR, AE, NE, CI, DI-Modos de afrontamiento al estrés.

En la tabla 23 se detalla la correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral) y en el nivel 0,05 (bilateral), señalando una relación significativa entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento, a causa de ello se acepta la hipótesis general de investigación HI.

4.4.2 Prueba de hipótesis específica número uno

HO. No existen niveles altos de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021

HI. Existen niveles altos de niveles altos de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

En la tabla 10, se observa que un 53,8 % (129) se sienten satisfechos con su vida, y que un 17,9 % (43) se sienten muy satisfechos con su vida, de esa forma se acepta la HI 1 y se rechaza la hipótesis nula.

4.4.3 Prueba de hipótesis específica número dos

HO. El estilo de afrontamiento enfocado en el problema y enfocado en la emoción no son los más utilizados en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

HI. El estilo de afrontamiento enfocado en el problema y enfocado en la emoción son los más utilizados en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

En la tabla 16 y la tabla 17, se puede observar que en el estilo enfocado en el problema con un 42.1 % (101) con el modo más empleado (supresión de actividades) y enfocado en la emoción con un 47.5 % (114) con la estrategia más empleada (la aceptación) son los estilos de afrontamiento mayormente utilizados por los estudiantes universitarios, por lo que las estrategias que utilizan se orientan a la resolución de problemas o aplicar la regulación emocional, de esa manera, la HO 2 se rechaza y se acepta la hipótesis específica número 2.

4.4.4 Prueba de hipótesis específica número tres

HO. No existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y los modos afrontamiento activo, planificación, la supresión de otras actividades, la postergación de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021

HI. Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y los modos afrontamiento activo, planificación, la supresión de otras actividades, la postergación de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Tabla 24

Correlación entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema.

		EEP	AF	PL	SOA	PA	BAS
Rho de Spearman (r_s)	Satisfacción con la vida	,443**	,357**	,422**	,202**	,273**	,365**
		Sig. (bilateral)					
		,000	,000	,000	,002	,000	,000
		P					

Nota. EEP-estilo enfocado en el problema AA-afrontamiento activo, PL-Planificación, SOA-Supresión de otras actividades, PA-Postergación del afrontamiento, BAS-Búsqueda de apoyo social.

Se registra, en la tabla 24, que el valor de la prueba rho de Spearman con un coeficiente de correlación de $r = 0,443^{**}$, siendo una correlación positiva moderada con un ($p < 0.01$) estadísticamente significativo; es decir, un 99 % de confianza y 1 % de probabilidad de error entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema, así mismo entre satisfacción con la vida y AF, PL, SOA, PA, BAS con un valor de r_s con valores oscilantes

entre ,357** y ,365** es una correlación positiva baja y con un ($p < 0.01$) estadísticamente significativo; por lo tanto, podemos decir que existe relación positiva entre la satisfacción con la vida y dichas variables, en ese sentido, se acepta la hipótesis alternativa H1.

4.4.5 Prueba de hipótesis específica número cuatro

HO. No existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y los modos la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

H1. Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y los modos la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones) en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

Tabla 25

Correlación entre satisfacción con la vida y estilos enfocados en la emoción

		EEE	BSE	RPD	AC	AR	AE
Rho de Spearman	Satisfacción con la vida	,462**	,291**	,402**	,222**	,300**	,268**
(r s)	de correlación						
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,001	,000	,000
	P						

Nota. EEE-estilo enfocado en la emoción, BSE-La búsqueda de soporte emocional, RPD-Reinterpretación positiva y desarrollo personal, AC-Aceptación, AR-Acudir a la religión, AE-Análisis de las emociones.

En la tabla 25, se advierte que el valor de la prueba rho de Spearman es $r = 0,462^{**}$ (coeficiente de correlación) implica una correlación positiva moderada con un ($p < 0,01$) estadísticamente significativo; por ende con un 1 % de probabilidad de error y 99 % de confianza entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en la emoción, análogamente ocurre con satisfacción con la vida y BSE, RPD, AC, AR, AE con un r s con valores oscilantes entre $r = 0,402^{**}$ y $r = 0,268^{**}$, siendo los valores como el último una correlación positiva baja donde los asteriscos señalan que es significativo a nivel 0.01. por lo tanto, podemos decir que existe relación positiva entre la satisfacción con la vida y dichas variables, de esa manera se acepta la hipótesis alternativa HI.

4.4.6 Prueba de hipótesis específica número cinco

HO. No existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento de otros estilos adicionales y los modos negación, conductas inadecuadas, distracción en estudiantes universitarios de psicología en una universidad privada de Huancayo, 2021.

HI. Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento de otros estilos adicionales y los modos negación, conductas inadecuadas, distracción en estudiantes universitarios de psicología en una universidad privada de Huancayo, 2021.

Tabla 26

Correlación entre satisfacción con la vida y otros estilos adicionales de afrontamiento

		EA	NE	CI	DI	
Rho de Spearman	Satisfacción con la vida	Coeficiente de correlación	-,193**	-,142*	-,144*	-,179**
(r s)		Sig. (bilateral)	,003	,028	,026	,005

Nota. EA-Otros estilos adicionales, NE-Negación, CI-Conductas inadecuadas, DI-Distracción.

En la tabla 26, se detalla que el valor de correlación de la prueba de rho de Spearman entre satisfacción con la vida y otros estilos adicionales es de $r=-0,193^{**}$ significando una correlación negativa muy baja con (Sig.<0.01) estadísticamente significativo con un 99 % de confianza, igualmente sucede entre satisfacción con la vida y negación, conductas inadecuadas y distracción, así se rechaza la hipótesis número tres HO y se acepta la HI.

4.5 Discusión de Resultados

En este apartado se discuten los resultados en el nivel descriptivo y correlacional. Inicialmente, la edad promedio de los participantes es de 18.50; así, se hallan finalizando su adolescencia, es decir, se encuentran en la adolescencia tardía donde los cambios de mayor relevancia se encuentran culminando, conllevando a un periodo de aceptación (Iglesias, 2013).

En función a las frecuencias de sexo un 71.25 % pertenece al sexo femenino siendo la mayoría de los participantes de este género y de acuerdo con Angelini (2019) son quienes estudian en mayor porcentaje la profesión de psicología, en el mismo orden, los hombres se hallan más satisfechos con su vida de acuerdo con la frecuencia total de 69 y que, 45 de estos se sienten satisfechos y 12 muy satisfechos significando un 83% (57). Contrastando con los resultados de Urrelo (2017), quien señala que los varones son quienes tienden a visualizar positivamente un problema y atribuye este factor a que el género masculino tiene menos responsabilidades y las mujeres experimentan sobrecarga de estas, por lo que la sociedad aún los favorece a los varones en perjuicio de las mujeres (Urrelo & Huamani, 2019).

Dentro de porcentajes de edad, los ubicados entre 17 y 18 años manifiestan tener mayores niveles de satisfacción con la vida; así están atravesando su adultez emergente, por lo cual su personalidad aún está en formación y evaluarán en mayor medida las oportunidades que le brinde la vida en contraste con etapas previas, ya que como

características primordiales tienen al conjunto de posibilidades y estar centradas en sí mismos (Arnett, 2008), y un factor que devendría ello sería el cumplimiento de metas como el ingreso a la universidad que ha sido relativamente reciente y el inicio de sus estudios universitarios.

En cuanto a la frecuencia por sexo la estrategia *aceptación* (varones = 35) (mujeres = 79) es la más empleada para ambos géneros, en ese entender aceptan el problema como tal y se responsabilizan de este (Chau et al, 2002); el modo menos utilizado es *acudir a la religión* (varones = 15) (mujeres = 56) así, el apoyo emocional por el involucramiento en actividades religiosas es disminuido (Chau et al, 2002).

En las frecuencias por edad la *supresión de otras actividades* y *aceptación* son más aplicadas entre las edades de 16 y 18 años, de esa manera aceptan y concentran sus esfuerzos en solucionar el problema, dejando de lado otras actividades (Chau et al, 2002).

Con respecto al problema secundario número 1 ¿cuál es el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021? La pesquisa permite indicar que un 53,8 % de personas se hallan satisfechas con su vida y que un 20,8 % se encuentran insatisfechas, concordando con el proceso interno de evaluación que implica el afecto positivo y negativo, es decir cómo se siente la persona en ese momento para realizar la evaluación que determina el nivel de satisfacción con la vida, mas no toma en consideración los sucesos vitales previos ni de los diversos dominios, la cual resulta ser más complicada, por ende la evaluación se realiza de forma global (Veenhoven, 1994), asimismo se debe tener en cuenta los modelos predictores abajo arriba (bottom-up)-la satisfacción por mayor presencia de acontecimientos positivos-y el arriba abajo (top-down)-tendencia a interpretar los sucesos buenos o malos de forma positiva-puede ser determinante uno de estos modelos en la persona o que incluso interaccionen positivamente

(Pérez-Escoda, 2014). Apoyando así la teoría de bienestar subjetivo alegando que las personas que tienen predisposición a apreciar positivamente las experiencias se sentirán felices (Diener & Seligman, 2004).

En el problema secundario número 2 ¿cuál es el modo de afrontamiento sobresaliente que utilizan los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021? El resultado indica que el modo de afrontamiento más utilizado dentro de los tres estilos es la aceptación con un 47,5 %, concluyendo que es el proceso específico más utilizado en cada contexto (Cassaretto et al., 2003) a los que se enfrentan los estudiantes de psicología del segundo ciclo y, en el caso de los adolescentes y jóvenes universitarios es resultado de aprendizaje de experiencias previas (Donaldson et al., 2000).

Correspondiendo a los estilos de afrontamiento, los resultados descriptivos indican que en el estilo enfocado en el problema la estrategia o modo utilizado con mayor frecuencia es la *supresión de otras actividades* con un 42,1 %; igualmente en el estilo enfocado en la emoción, el modo más empleado es la *aceptación* con un 47,5 %; finalmente en otros estilos adicionales de afrontamiento la estrategia con mayor frecuencia es la *negación y conductas inadecuadas* que logra un 30,4 %. Así, el porcentaje que emplea las mencionadas estrategias improductivas enfrentan en cierta medida los factores del estrés en forma inadecuada como los exámenes, el estrés académico, el enorme trabajo para casa y las notas finales (Sarubbi De Rearte & Castaldo, 2013), así el proceso de afrontamiento en la evaluación primaria se consideraría como estresante y posiblemente experimente la fase de agotamiento conllevando a síntomas psicofisiológicos (Ramírez-Prieto & Expósito-Rodríguez, 2012).

De acuerdo con la hipótesis general del estudio acerca de si existe relación entre satisfacción con la vida y los modos de afrontamiento, se obtuvo en los resultados una correlación significativa a nivel 0,01 y 0,05, por lo que se aceptó la hipótesis. Cabe destacar

que para las estrategias AA, PL, SOA, PA, BAS, BSE, RPD, AC, AR y AE, la correlación es positiva alcanzando valores como ,422^{**}; ,365^{**} y ,268^{**}, mientras que la correlación es negativa para los modos NE (-,142^{**}) CI(-,144^{**}) y DI(-,179^{**}) contrastando con lo obtenido por Novoa (2021), quien encontró que las estrategias de afrontamiento se relacionan directa y significativamente con la satisfacción con la vida y que en todos los casos obtienen una significancia de ($p = .00 < .05$), señalando que a mayor satisfacción el estudiante universitario realiza acciones directas para apartar al estresor evaluando positivamente la dificultad (Yauri & Vargas, 2016).

Correspondiente a la hipótesis específica número 1, que indica que existen niveles altos de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021. De ese modo, los resultados señalan que un 53.8 % de la muestra se siente *satisfechos con su vida*, así también, un 17.9 % manifiesta sentirse *muy satisfechos*. De esa forma, se corrobora la hipótesis, lo que coincide con los resultados de Urrelo (2017), ya que el 71.8 % de su población se halla satisfecha y muy satisfecha. De igual forma concuerda con lo obtenido por López-Cassá et al. (2018), donde al alcanzar una media de 8.18 expresan mayor satisfacción con la vida en especial el área de consigo mismos. Siguiendo la misma línea, Masferrer et al. (2012) advierten que los adolescentes no consumidores tienen un nivel más alto de satisfacción con la vida en comparación con los consumidores de sustancias. Por otro lado, difiere con lo hallado por Sánchez et al. (2020), ya que menciona que los pacientes expuestos al tratamiento de hemodiálisis expresan un grado disminuido de satisfacción con la vida (media = 13,79); cabe aclarar que variará favorablemente en función de variables como la duración del tratamiento y la edad.

En la hipótesis específica número 2 con respecto a si el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y enfocado en la emoción son los más utilizados en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021, los resultados

indican que el estilo enfocado en el problema 42.1 % (101) con el modo más utilizado, supresión de actividades y enfocado en la emoción 47.5 % (114) con la estrategia mayormente practicada de la aceptación, así son aplicados con mayor periodicidad por los estudiantes universitarios de psicología. De esta forma, los resultados coinciden de cierta forma con el estudio llevado a cabo por Bustamante (2017) a causa de que, en el estilo enfocado en el problema, se obtiene un nivel medio (52,9 %), de igual forma en el estilo enfocado en la emoción (54,8 %).

Por otro lado, con respecto a la hipótesis secundaria número tres que indicaba relación entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema y los modos AA, PL, SOA, PA y la BAS se logra una (Sig.< 0.01) y $r = 0.443^{**}$ comprobando la relación en las variables de estudio, lo que coincide con los resultados de Verde (2014), quien consigue ($r = 0,405^{**}$), asimismo destaca que la correlación obtenida es positiva y significativa, indicando que a mayor uso de este estilo de afrontamiento el individuo toma en cuenta la relevancia del factor estresante y la respuesta que tendrá para solucionarlo para estimar la satisfacción con la vida. Igualmente, Uribe et al. (2018) indican que las estrategias pertenecientes a la solución de problemas y la búsqueda de apoyo social ($p = 0.012^*$ y 0.001^*) manifiestan valores más altos de bienestar. Sin embargo, difiere con el estudio de Yauri y Vargas (2016), ya que no manifiesta relación entre el mencionado estilo y la satisfacción con la vida ($\rho = .102$; $p > 0.05$).

Con la hipótesis secundaria número cuatro que establecía la relación entre satisfacción con la vida y los estilos enfocados en la emoción, la BSE, RPD, AC, AR y el AE se obtuvo una (Sig.< 0.01) y $r = 0,462^{**}$ indicando que existe relación positiva con los estilos mencionados coincidiendo con los resultados obtenidos por Novoa (2021), quien señala que consigue una relación directa y significativa ($p = .00 < .05$) siendo $r = .420$ en el mencionado estilo. Sin embargo, Bustamante (2017) difiere, en cierta medida, sus hallazgos

revelando que existe correlación positiva, no obstante, es escasa ($r=0.198$), precisando que en tanto la persona se sienta satisfecha con su vida se debe a que utiliza este estilo de afrontamiento con frecuencia.

Finalmente, en la hipótesis secundaria número cinco, se establece la relación de satisfacción con la vida y otros estilos adicionales NE, CI y DI encontrando una relación negativa $r=-0,193^{**}$ de esa manera, se acepta la mencionada hipótesis, indicando que a mayor uso de estrategias adicionales o no productivas de afrontamiento el nivel de satisfacción con la vida disminuirá. En ese sentido, los resultados concuerdan con los resultados de Verde (2014), quien halló que existe relación entre otros estilos adicionales y se detecta que existe una correlación negativa significativa ($r=-0,318^{**}$), indicando que a menor empleo de este estilo aumentara la satisfacción con la vida.

Como limitación por la representación transversal se recomienda ampliar el tamaño de la muestra o incluso abarcar estudiantes de otras carreras profesionales que estén iniciando su vida universitaria, debido a que el concepto de satisfacción con la vida tiene base en su carácter subjetivo y los estilos y modos de afrontamiento variarían particularmente en cada persona, ya que muestras más grandes favorecen generalizaciones. Por otro lado, los resultados de la investigación se pueden generalizar con respecto a las correlaciones, sirviendo como antecedente para futuras investigaciones.

CONCLUSIONES

1. Los modos o estrategias de afrontamiento (afrontamiento activo, planificación, la supresión de otras actividades, la postergación de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social, la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal la aceptación, acudir a la religión, análisis de las emociones, negación, conductas inadecuadas, distracción) se relacionan significativamente con la satisfacción con la vida.
2. La mayoría de los participantes se hallan satisfechos con su vida, siendo el porcentaje de 53,8 % igualmente a un 17,9 % y se encuentran muy satisfechos.
3. El estilo de afrontamiento enfocado en el problema 42.1 % (supresión de otras actividades) y el enfocado en la emoción 47.5 % (aceptación) son lo más empleados por los estudiantes universitarios.
4. La satisfacción con la vida se relaciona positivamente con el estilo de afrontamiento están enfocado en el problema.
5. La satisfacción con la vida se relaciona positivamente con el estilo de afrontamiento enfocados en la emoción.
6. Los otros estilos adicionales de afrontamiento se relacionan de forma negativa, pero escasamente con la satisfacción con la vida.

RECOMENDACIONES

1. A nivel académico, se recomienda seguir investigando la relación de los modos de afrontamiento y la satisfacción con la vida, para comprobar los resultados obtenidos en el estudio.
2. De acuerdo a cómo un porcentaje de la muestra manifiesta niveles altos de satisfacción con la vida, se sugiere afianzar técnicas (consejería o talleres) para aumentar o mantener los indicados niveles.
3. Se exhorta implementar programas de consejería o talleres dirigidos a potenciar el uso de estrategias involucradas con la resolución de los problemas.
4. Igualmente se recomienda activar consejería con programas orientados a fomentar el empleo de modos encaminados en la emoción, evitando el empleo de modos improductivos, afianzando indicadores para fortalecer su salud mental.
5. Se propone actualizar el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE), ya que los baremos presentes son aplicables solo a muestras o a poblaciones con características similares.
6. Se sugiere que la aplicación de las pruebas sea de forma presencial, de esa manera se busca tener mejor visualización de la realidad problemática y control de los participantes.

REFERENCIAS

- Águila, G., Diaz., J.A. y Diaz, P.M (2017). Adolescencia temprana y parentalidad. Fundamentos teóricos y metodológicos acerca de esta etapa y su manejo. *Medisur*. 15(5), 694-700. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2017000500015
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología* 40(1), 99-106
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28440110>
- Allen, B. y Waterman, H. (21 de mayo del 2019). *Etapas de la adolescencia*. Healthy Children. Org. Desarrollado por pediatras, respaldado por los padres.
<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx>
- American Andragogy University (24 de septiembre del 2021) *Habilidades personales: ¿Qué es y cuáles son sus ventajas en las empresas?*
<https://www.aauniv.com/s/blog/habilidades-personales-que-es-y-cuales-son-sus-ventajas-en-las-empresas/>
- Angelini, S. (2 al 14 de noviembre del 2019). Las chicas de Psicología: Notas sobre género y elección profesional en los inicios de la psicología como profesión en Argentina. *II Congreso Internacional de Investigación*, La Plata, Argentina.
http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.11821/ev.11821.pdf
- Antona, A., Madrid, J. y Aláez, M. (2003). Adolescencia y Salud. *Papeles del Psicólogo*, 23(84), 45-53 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77808405>
- Arias F.G. (6.^a ed.) (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. Editorial Episteme.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. [Edad adulta emergente: una teoría del desarrollo desde finales de la adolescencia hasta los años veinte]. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J.J. (2008). *Adolescencia y adultez emergente un enfoque cultural*. Pearson Education.
- Arnett, J.J., Kloep, M., Hendry, L.B. & Tanner, J.L. (2011). Debating Emerging Adulthood: Stage Or Process? [Debate sobre la adultez emergente: ¿etapa o proceso?]. Oxford University Press. https://books.google.mv/books?id=jE-ZmAEACAAJ&printsec=frontcover&source=gbs_vpt_read#v=onepage&q&f=false
- Atienza, F.L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 2, 314-319. <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=296>

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9, 110-129.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza, A. (2007). El campo de estudio del estrés: del Programa de Investigación Estímulo-Respuesta al Programa de Investigación Persona-Entorno. *Revista Internacional de Psicología*, 8(2), 1-30.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6161347>
- Barrera, A., y Vinet, E. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 35(1), 47-56
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78550673005>
- Barrio, J.A., García, M.R., Ruiz, I. y Arce, A. (2006). El estrés como respuesta. *Revista Internacional de Psicología del Desarrollo y de la Educación*, 1(1), 37-48
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
- Bellavance, A. (2014). *Visión general del desarrollo sexual adolescente*. Centro Nacional de Recursos contra la Violencia Sexual (NSVRC).
https://www.nsvrc.org/sites/default/files/2014-01/saam_2014_vision-general-del-desarrollo-sexual-adolescente.pdf
- Beltramo, C. (2018). *Marco teórico del Proyecto Educación de la Afectividad y la Sexualidad Humana*, ICS. Universidad de Navarra.
<https://www.unav.edu/documents/2832169/19134947/desarrollo-positivo-adolescente.pdf>
- Bernal, J.J., Martínez M. M., y Sánchez, J.F. (2003). Modelización de los factores más importantes que caracterizan un sitio en la red.
https://www.um.es/asepuma04/comunica/bernal_martinez_sanchez.pdf
- Bernal, C.A. (2006). *Metodología de la investigación*. (2ª ed.) Pearson Educación.
- Berra, E., Muñoz, S.I., Vega Valero, C. Z., Silva, A., y Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental del Psicología y Educación*, 16(1), 37-57.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>
- Borrás, T. (2014). Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad. *Correo Científico Médico de Holguín*, 18(1), 5-7
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s1560-43812014000100002&script=sci_arttext&tlng=pt
- Buendía, J. y Mira, J.M. (1993). *Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo. Un estudio sobre el estrés infantil*. (3ra ed.). Universidad de Murcia.
- Bustamante, K.Z. (2017). *Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en estudiantes de la escuela de psicología humana de la Universidad Alas Peruanas 2017*. [Tesis de licenciatura, Universidad Alas Peruanas. Repositorio Institucional

de la Universidad Alas Peruanas.

<https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12990/7640>

- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 5, 191-233.
<https://doi.org/10.26439/persona2002.n005.876>
- Capdevila, N. y Segundo, M.J. (2005). Estrés Causas, tipos y estrategias nutricionales. *ScienceDirect*, 24(5), 96-104. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13078580>
- Carrión, A.C., Molero, R., & Gonzales, F. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de Psicología*, 16(2), 189-198.
https://www.um.es/analesps/v16/v16_2/08-16_2.pdf
- Carvajal, C. (marzo del 2021) *Salud y calidad de vida post pandemia*. Instituto de Políticas Públicas en Salud. <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/columnas-de-opinion/claudio-carvajal/salud-y-calidad-de-vida-post-pandemia/2021-03-17/165353.html>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach [Evaluación de estrategias de afrontamiento: un enfoque basado en la teoría] *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p89COPE.pdf>
- Casas, J., Repullo, J.R., & Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I). *Aten Primaria*, 31(8) 527-538. <https://core.ac.uk/download/pdf/82245762.pdf>
- Casas, J.J. & Ceñal, M.J. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr Integral*, 9(1), 20-24.
https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/25269/desarrollo_adolescente%282%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Casas, F., Sarriera, J.C., Alfaro., Gonzales, M., Figuer, C., Abs da Cruz, D., Bedin, L., Valdenegro, B. y Oyarzún, D. (2014). Satisfacción escolar y bienestar subjetivo en la adolescencia: poniendo a prueba indicadores para su medición comparativa en Brasil, Chile y España. *Suma Psicológica*, 21(2), 70-80
[http://dx.doi.org/10.1016/S0121-4381\(14\)70009-8](http://dx.doi.org/10.1016/S0121-4381(14)70009-8)
- Cassaretto, M., Chau, C. (2016). Afrontamiento al estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 42(2), 95-109.
<https://www.aidep.org/sites/default/files/articles/R42/Art9.pdf>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21 (2), 363-392.
<https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>

- Castagnetta, O. (18 de junio de 2016). Estrategias de afrontamiento: ¿qué son y cómo pueden ayudarnos? *Psicología y Mente*.
<https://psicologiaymente.com/psicologia/estrategias-afrontamiento>
- Castellano, C. (2013). El adolescente y su entorno. *Pediatr Integral*, 17 (2), 109-116.
<https://www.pediatriaintegral.es/numeros-antteriores/publicacion-2013-03/el-adolescente-y-su-entorno/>
- CEBCS. (mayo del 2021). *El bienestar antes, durante y después de la pandemia*. Centro de Estudios En Bienestar y Convivencia Social.
- Chau, C., Morales, H., & Wetzell, M. (2002). Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados. *Revista De Psicología*, 20(1), 93-131. <https://doi.org/10.18800/psico.200201.005>
- Chavarría M.P. y Barra E. (2014) Satisfacción vital en adolescentes: relación con la autoeficacia y el apoyo social percibido. *Terapia Psicológica*, 32(1), 41-46.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082014000100004
- Crespo, L. y Cruzado, J. (1997). La evaluación del Cuestionario de Afrontamiento: Adaptación española del Cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y modificación de conducta*, 23(92), 797-830
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7071279>
- Cuadra, H. y Florenzano R. (2003). El Bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26400105>
- Cueto, S., Saldarriaga, V., & Muñoz, I. (2011). Conductas de riesgo entre adolescentes peruanos: Un enfoque longitudinal. *Grade Grupo de análisis para el desarrollo*, 2, 119-166.
http://www.grade.org.pe/upload/publicaciones/archivo/download/pubs/30_cueto_saldarriaga_munoz.pdf
- Dahab, J., Rivadeneira, C., & Minici, A. (2010). El enfoque cognitivo-transaccional del estrés. *Revista de Terapia Cognitivo Conductual*, 18, 1-6.
<http://cetecic.com.ar/revista/pdf/el-enfoque-cognitivo-transaccional-del-estres.pdf>
- De Camargo, B. (2010) Estrés, Síndrome General de Adaptación o Reacción General de Alarma. *Revista Médico Científica*, 17(2), 78-86.
<https://www.revistamedicocientifica.org/index.php/rmc/article/view/103>
- Del Águila, D.A. (2016). *Afrontamiento y satisfacción con la vida en relación con el consumo de sustancias de jóvenes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú PUCP.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7317>

- Di-Collredo, C., Aparicio Cruz, D.P. y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psicología. Avances de la disciplina*, 1 (2) 125-156.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224996002>
- Díaz, G. (2001). El bienestar subjetivo: Actualidad y perspectivas. *Revista Cubana de Medicina General Integral* 17(6), 572-579
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s0864-21252001000600011&script=sci_abstract
- Diener, E. (1984) Subjective Well Being [Bienestar subjetivo] *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
http://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf
- Diener, E. (2000). Bienestar subjetivo: La ciencia de la felicidad y una propuesta para un índice nacional. *Psicólogo estadounidense*, 55(1), 34-43.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Seligman, M. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-Being [Más allá del dinero: hacia una economía del bienestar] *Sage Journals* 5(1), 1-31.
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.00501001.x>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R.J & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale [La escala de satisfacción con la vida] *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/1985_5-SWLS.pdf
- Donaldson, D., Prinstein, M., Danovsky, M. & Spirito, A. (2000). Patterns of children's Coping With Life Stress: Implications for clinicians [Patrones de afrontamiento de los niños con el estrés de la vida: implicaciones para los médicos] *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(3), 351-359.
https://www.researchgate.net/publication/12366783_Patterns_of_Children's_Coping_With_Life_Stress_Implications_for_Clinicians
- Instituto Nacional de estadística e informática. (11 de agosto del 2015). *El 27 % de la población peruana son jóvenes*
<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n121-2015-inei.pdf>
- Feixa, C. (2006). Generación XX. Teorías sobre la juventud en la era contemporánea. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 4(2), 1-18
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692715X2006000200002
- Feldman, R. S. (2017). *Psicología con aplicaciones de América Latina*. (12ª ed.). McGraw-Hill.
- Fernández, J.M., Díez, D., Malpica, M. J. y Hamido, A. (2010) Relación entre el apoyo social, la satisfacción vital y las expectativas de futuro de menores acogidos en

centros de protección. *Revista Electrónica de Investigación en Psicología Educativa* 8(2), 643-654 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=293122002010>

Fernández, M.P., Pérez, M.A. & Gonzales, H. (2013) Efecto del flujo y el afecto positivo en el bienestar psicológico. *Boletín de Psicología*, 107, 71-90. <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N107-4.pdf>

Figueroa, M. I., Contini, N., Betina Lacunza, A., Levin, M. y Estévez Suedan, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>

Florenzano, R. (1997). *El adolescente y sus conductas de riesgo*. https://www.researchgate.net/profile/Ramon-Florenzano/publication/31744415_El_adolescente_y_sus_conductas_de_riesgo_R_Florenzano_Urzu/links/5558e73608ae980ca610581a/El-adolescente-y-sus-conductas-de-riesgo-R-Florenzano-Urzu.pdf

Flores, C.E. & Flores, K.L. (2021). Pruebas para comprobar la normalidad de datos en procesos productivos: Anderson-darling, Ryan-Joiner, Shapiro-Wilk y Kolmogórov-Smirnov. *Revista Societas*, 23(2) 1-15. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/341/3412237018/index.html>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2017) *10.5 millones de motivos para seguir trabajando*. <https://www.unicef.org/peru/publicaciones/105-millones-de-motivos-para-seguir-trabajando>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020) *El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes*. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2021) *Características ¿Qué cambios y conductas son esperables en la adolescencia?* <https://www.unicef.org/uruguay/media/5416/file/Ficha%201%20-%20Caracter%20C3%ADsticas%20de%20la%20adolescencia.pdf>

Frías, D. (2022). Apuntes de estimación de la fiabilidad de consistencia interna de los ítems de un instrumento de medida. *Universidad de Valencia*. <https://www.uv.es/friasnav/AlfaCronbach.pdf>

Frydenberg, E. & Lewis, R. (1997). *Manual: Escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS)*. TEA Ediciones.

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista Chilena de Pediatría*, 86(6), 436-443. <https://doi.org/10.1016/j.rchipe.2015.07.005>

Gantiva, C. A., Luna, A., Dávila, A. M. y Salgado, M. J. (2010). Estrategias de afrontamiento en personas con ansiedad. *Avances de la Disciplina* 4(1), 63-72. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297224086006>

- García, M. A. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de Psicología* 6, 18-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=281674>
- García, A. (2015) Optimismo, estrategia de afrontamiento, afectividad y satisfacción en la vida en atletas adolescentes de rendimiento. *Anuario de Psicología* 45(2), 161-175. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97044007002>
- González, J. y Pazmiño, M. (2015). Cálculo e interpretación del Alfa de Cronbach para el caso de validación de la consistencia interna de un cuestionario, con dos posibles escalas tipo Likert. *Revista Publicando*, 2(1), 62-77. <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/22>
- Gonzales, G. (2016). Determinantes de la satisfacción de vida de las personas en las ciudades de la frontera norte de México. *Realidad, Datos y Espacio. Revista Internacional de Estadística y Geografía*, 7(1), 59-75. https://rde.inegi.org.mx/rde_17/doctos/rde_17_art4.pdf
- Grosser, K. (2003). Adolescentes y adultos ¿Es posible una interacción sin juzgar ni castigar? ¿Qué hay detrás del llamado conflicto generacional? *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"* 3(1), 1-13. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44730102>
- Güemes-Hidalgo, M., Ceñal, M.J., & Hidalgo, M.I. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr. Integral*. 21(4) 233-244. <https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2017-06/desarrollo-durante-la-adolescencia-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Hayes, B. E. (2ª ed.) (1999) *Cómo medir la satisfacción del cliente: diseño de encuestas, uso y métodos de análisis estadístico*. Oxford University Press.
- Hernández, L. (2011) Adolescencia: ¿Adolecer es padecer? *Salus* 15(2), 5-8 http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382011000200003
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista P, (2014) *Metodología de la Investigación*. (6.ª ed.) McGraw-Hill.
- Hidalgo, M. I., & Ceñal, M, J. (2014). Adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *An. Pediatr. Contin.*, 12, 42-46. <https://www.elsevier.es/es-revista-anales-pediatria-continuada-51-pdf-S1696281814701672>
- Iglesias, J. L. (2013). Desarrollo del adolescente: aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatr. Integral*, 17 (2) 88-93. <https://www.pediatriaintegral.es/numeros-antteriores/publicacion-2013-03/desarrollo-del-adolescente-aspectos-fisicos-psicologicos-y-sociales/>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (11 de febrero del 2022). *Más de 47 mil matrimonios fueron inscritos en el Perú de enero a setiembre de 2021*. <https://m.inei.gov.pe/prensa/noticias/mas-de-47-mil-matrimonios-fueron-inscritos-en-el-peru-de-enero-a-setiembre-de-2021-13431/>

- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (13 de febrero del 2020). *En el país se celebraron más de noventa y dos mil matrimonios durante el año 2018*.
<https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/en-el-pais-se-celebraron-mas-de-noventa-y-dos-mil-matrimonios-durante-el-ano-2018-12057/#:~:text=A1%20a%C3%B1o%202018%2C%20en%20el,los%20contrayentes%20hombres%2037%20a%C3%B1os.>
- Instituto Nacional de estadística e Informática. (2010). *Características de los matrimonios*.
https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1045/cap02.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (11 de agosto del 2015) *El 27 % de la población peruana son jóvenes*. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-27-de-la-poblacion-peruana-son-jovenes-8547/#:~:text=Con%20motivo%20de%20celebrarse%20el,del%20total%20de%20la%20poblaci%C3%B3n.>
- Izquierdo, A., (2007). Psicología del desarrollo de la edad adulta: Teorías y contextos. *Revista Internacional de Psicología Educativa y del Desarrollo* 1(2), 67-86.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832315005>
- Justel, N., Psyrdellis, M. y Ruetti, E. (2013). Modulación de la memoria emocional: una revisión de los principales factores que afectan los recuerdos. *Suma Psicológica*, 20 (2), 163-174. <https://doi.org/10.14349/sumapsi2013.1276>
- Krauskopof, D. (1999). El desarrollo psicológico en la adolescencia: las transformaciones en una época de cambios. *Adolescencia y Salud*, 1(2), 23-31.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-41851999000200004
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Lillo, J.L. (2004). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 90, 57-71.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352004000200005&script=sci_abstract
- López-Cassá, E., Pérez-Escoda, N., & Alegre, A. (2018) Competencia emocional, satisfacción en contextos específicos y satisfacción con la vida en la adolescencia. *Revista de investigación educativa*, 36(1) 57-73.
<https://doi.org/10.6018/rie.36.1.273131>
- López-Castedo, A., & López, M. E. (2015). Estrategias de afrontamiento en adolescentes gallegos. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación, Extr.* (5), 038-042. <https://doi.org/10.17979/reipe.2015.0.05.167>
- López, M. y Gutiérrez, L. (2019). Como realizar e interpretar un análisis factorial exploratorio utilizando SPSS. *REIRE Revista de Innovación e Investigación en Educación*, 12 (2), 1-14. <https://doi.org/10.1344/reire2019.12.227057>

- López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y. y Limonta, R. (2014). Estrés, el “gran depredador. *Revista Información Científica*, 84(2), 375-384.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551757261019>
- Mafla, A. C. (2008). Adolescencia: cambios bio-psicosociales y salud oral. *Colombia Medica*, 39 (1), 41-57. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28339106>
- Malagón, F. J., (1 de julio del 2019). *¿Cuándo empieza y termina la adolescencia?* The Conversation. Rigor académico, estilo periodístico.
<https://theconversation.com/cuando-empieza-y-termina-la-adolescencia-119553>
- Martínez-Antón, M., Buelga, S., y Cava, J. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de Psicología*, 38(2), 293-303. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97017404013>
- Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología de la PUCP*. 22(2), 217-252.
<https://doi.org/10.18800/psico.200402.003>
- Martínez, P., & Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología*, 19(2), 211-236.
<https://doi.org/10.18800/psico.200102.001>
- Masferrer, L., Font, S., y Gras, M. E. (2012). Satisfacción con la vida y consumo de sustancias psicoactivas en la adolescencia. *Cuadernos de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace* 102, 47-53
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4393214>
- Matalinares, M. L., Díaz, G. Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista IIPSI*. 19(2), 123-143.
<https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- Megías, F. y Castro, F. J. (2018). Competencia personal y social. Las habilidades sociales. *Metas de enfermería*, 21(4)
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6393921>
- Menéndez-López, L.R., Rodríguez-Romero, G., Salabarría, M. & Izquierdo-Casino, M. (2008) La adolescencia y su importancia para la vida. *Archivos de Medicina* 4(5), 1-7. <https://www.itmedicalteam.pl/articles/la-adolescencia-y-su-importancia-para-la-vida.pdf>
- Mikkelsen, F. M. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú PUCP.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/416>
- Monreal, C., Marco, J. y Amador, L.V. (2001) El adulto. *Eúphoros*, 3, 97-112.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1183063>

- Montoya, O. (2007). Aplicación del análisis factorial a la investigación de mercados caso de estudio. *Scientia et Technica*, 13(35), 281-286.
<https://www.redalyc.org/pdf/849/84903549.pdf>
- Moreno, A. (2007). *La adolescencia*. Editorial UOC
<https://openaccess.uoc.edu/handle/10609/110987>
- Moreta-Herrera, R., Lopez-Calle, C., Ortíz-Ochoa, W. y Gaibor-Gonzales, I. (2018) Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y social como predictores de la salud mental en ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 112-126.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352018000100112#B14
- Moscoso, M.S. (2010). El estrés crónico y la Terapia Cognitiva Centrada en Mindfulness: Una nueva dimensión en psiconeuroinmunología. *Persona*, 13, 11-29.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147118212001>
- Moyano, E. y Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región Maule. *Revista Universum* 22(2).
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-23762007000200012>
- Muñoz, S., Vega, S., Berra, E., Nava, C. y Gómez, G. (2015). Asociación entre estrés, afrontamiento, emociones e IMC en adolescentes. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 17(1), 11-29.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80242935002>
- Naranjo, M.L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33 (2), 171-190.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>
- Nava-Quiroz, C., Vega-Valero, C.Z. y Soria Trujano, R. (2010). Escala de modos de afrontamiento: consideraciones teóricas y metodológica. *Universitas Psychologica*, 9(1), 139-147. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64712156011>
- Novoa, L.C. (2021). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en profesionales de la salud durante la pandemia por COVID19*. [Tesis de maestría, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional de la Universidad Ricardo Palma.
<https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/4504?show=full>
- Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S. y Williams, S.M. (2012). A 32-Year Longitudinal Study of Child and Adolescent Pathways to Well-Being in Adulthood [Un estudio longitudinal de 32 años sobre los caminos de niños y adolescentes hacia el bienestar en la edad adulta] *Journal of Happiness Studies*. 14(3), 1069-1083.
<https://doi.org/10.1007/s10902-012-9369-8>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Salud del adolescente*.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2

- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *Salud del adolescente*.
<https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
- Oviedo, C. y Campo Arias, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría* 2005, 34(4), 572-580.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80634409>
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1),
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56258058001>
- Papalia, D. E, Feldman, R.D. y Martorell, G. (2012) *Desarrollo Humano*. (12.^a ed.). Mac Graw Hill.
- Papalia, D. E., Sterns, L.H., Duskin Feldman, R., & Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez*. (3ra ed.). Mac Graw Hill.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction [La Escala de Satisfacción con la Vida y el emergente constructo de satisfacción con la vida] *The Journal of Positive Psychology*. 3(2), 137-152 <http://dx.doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C.R., & Sandvik, E. (1991). Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures [Validación adicional de la escala de satisfacción con la vida: evidencia de la convergencia de métodos cruzados de las medidas de bienestar] *Journal of Personality Assessment*. 57(3), 149-161
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17
- Peñaherrera, E. (1998). Comportamientos de riesgo adolescente: una aproximación psicosocial. *Revista de Psicología*, 16(2), 265-293.
<https://doi.org/10.18800/psico.199802.005>
- Pérez-Escoda, N., y Alegre, A. (2014). Satisfacción con la vida: predictores y moderadores. *Congrés Internacional d'Educació Emocional. X Jornades d'Educació Emocional. Psicologia positiva i benestar. Barcelona, Universitat de Barcelona (Institut de Ciències de l'Educació)*. 447-456.
<http://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/58747>
- Pérez, J.A., Chacón, S., & Moreno, R. (2000). Validez de constructo: el uso de análisis factorial exploratorio-confirmatorio para obtener evidencias de validez. *Psicothema*, 12, 442-446. <https://www.psicothema.com/pdf/601.pdf>
- Pérez, C. (2002). La calidad social. Entre la complejidad y la viabilidad de su análisis. *Observatorio Medioambiental*. 5, 217-228.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=268736>
- Pérez-Escoda, N. (4-6 de septiembre del 2013). Variables Predictivas de la Satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. [Presentación de paper] Comunicación presentada al XVI Congreso Nacional / II Internacional Modelos de Investigación

Educativa de AIDIPE, Alicante, España. <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/variables-predictivas-de-la-satisfacci%C3%B3n-con-la-vida-en-estudiantes-universitarios.pdf>

- Pineda, S. y Aliño, M. (1999) El concepto de adolescencia. En A. Missair. *Manual de prácticas clínicas para la atención integral a la salud de la adolescencia* (pp.15-23). Ministerio de Salud Pública, Cuba.
<https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/adolescencia/#>
- Ramírez, L. y Expósito, K. (2012). Aproximación al estrés; abordaje desde el entorno educativo. *Luz*, 11 (4), 26-35.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=589165840004>
- Ramos, C.A. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 9(3), 1-6.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7746475>
- Ríos, R.R. (2017) *Metodología para la investigación y redacción*. (1ª ed.). *Servicios académicos intercontinentales S.L.*
<http://www.eumed.net/libros/libro.php?id=1662>
- Rojas, R. (2011) *Guía para realizar investigaciones sociales*. (13.ª ed.). Plaza y Valdez Editores. <https://raulrojassoriano.com/cuallitlanezi/wp-content/themes/raulrojassoriano/assets/libros/guia-realizar-investigaciones-sociales-rojas-soriano.pdf>
- Roysamb, E., Vittterso, J. y Tambs, K. (2014) The Relationship Satisfaction scale- Psychometric properties [La Escala de Satisfacción de la Relación-Propiedades Psicométricas] *Norsk Epidemiologi*, 24 (1-2), 187-194.
<https://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/7054/article.pdf?sequence=1>
- Rueda, M. B. & Aguado, A. L. (2003). *Estrategias de Afrontamiento y Proceso de adaptación a la lesión medular*. (1ra ed.). Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO). <https://sid-inico.usal.es/documentacion/estrategias-de-afrontamiento-y-proceso-de-adaptacion-a-la-lesion-medular/>
- Sánchez, M., Álvarez, A., Flores, T., Arias y Saucedo, M. (julio del 2014). El reto del estudiante universitario ante su adaptación y autocuidado como estrategia para disminuir problemas crónicos degenerativos. *Boletín Científico Educación y Salud*, 2(4). <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n4/e7.html>
- Sánchez, J. M. (2010). Estrés laboral. *Hidrogénesis*, 8, 55-63.
<https://www.binasss.sa.cr/opac-ms/media/digitales/Estr%C3%A9s%20laboral.pdf>
- Sánchez, M. J., Valverde, M. y García-Montes, J. M. (2020). Influencia de los estilos de afrontamiento sobre la satisfacción vital de pacientes en tratamiento de hemodiálisis y con trasplante renal. *Revista de Nefrología, Diálisis y Trasplante*, 40(3), 221-231. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7599721>

- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>
- Sarubbi, E. & Castaldo, R. I. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios [Presentación en papel]. *V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
<https://www.academica.org/000-054/466>
- Sawyer, S.M., Afifi, R.A., Bearinger, L., Blakemore, S.J., Dick, B., & Ezech, A. (2012). Adolescence: a foundation for future health [La adolescencia: una base para la salud del futuro]. *The Lancet*, 379 (9826), 630-1640.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5)
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepulveda, J., Mora, M., Lobos, G. y Denegri, M. (2013). Satisfacción con la vida en personas de etnia mapuche residentes en la Región Metropolitana, Chile: Un análisis comparativo con modelos Logit y Probit. *Suma Psicológica*, 20(1), 69-82.
<http://www.scielo.org.co/pdf/sumps/v20n1/v20n1a06.pdf>
- Seguro Social de Salud. (13 de octubre del 2020) *EsSalud advierte incremento de suicidios infantiles durante la pandemia*. <http://noticias.essalud.gob.pe/?innoticia=essalud-advierete-incremento-de-suicidios-infantiles-durante-la-pandemia>
- Solís, C., & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en Adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan*, 1, 33-39.
http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/I/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO.pdf
- Suarez, M. A. (2010). La importancia del análisis de los acontecimientos vitales estresantes en la práctica clínica. *Revista Médica La Paz*, 16(2), 58-62.
http://www.scielo.org.bo/pdf/rmcmlp/v16n2/v16n2_a10.pdf
- Superintendencia Nacional de Registros Públicos. (25 de febrero del 2022). *Más de 8 mil parejas inscribieron su divorcio en la Sunarp durante el 2021*.
<https://www.gob.pe/institucion/sunarp/noticias/586266-mas-de-8-mil-parejas-inscribieron-su-divorcio-en-la-sunarp-durante-el-2021>
- Tacca, D. R y Tacca, A. L. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, (21), 37-56.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004
- Tay, L. y Kuykendall, L. (2013). Promoción de la felicidad: la maleabilidad del bienestar subjetivo individual y social. *Revista Internacional de Psicología*, 48(3), 159-176.
<https://doi.org/10.1080/00207594.2013.779379>

- Toscano, M. (2001). Oportunidades de vida: el significado de las ligaduras sociales en el liberalismo de Ralf Dahrendorf. *Contrastes: Revista Interdisciplinaria de Filosofía*, 6, 161-180 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=208080>
- Uriarte, J. D. (2005). En la transición a la edad adulta. Los adultos emergentes *Revista Internacional de Psicología Educativa y del Desarrollo*, 3(1), 145-160. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832310013>
- Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>
- Urrelo, A. J., & Huamani, J. C. (2019). Satisfacción con la vida y Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología*, 9, 13-32. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/394>
- Urrelo, A. J. (2017). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos de la ciudad de Arequipa*. (Tesis de licenciatura, Universidad Católica San Pablo). Repositorio institucional de la Universidad Católica San Pablo. <http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/UCSP/15511>
- Urzua, A., Caqueo-Urizar, A. y Beyle, C. (2018). Procesos cognitivos vinculados al autoreporte de la calidad de vida: El efecto de la comparación en población adulta. *Interciencia*, 43(5), 351-357. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33957311009>
- Vargas, B. I. (2020). Bienestar social, Satisfacción de la vida y Características personales de violencia. *Vertientes Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 23(1-2), 22-30. <https://www.medigraphic.com/pdfs/vertientes/vre-2020/vre201-2c.pdf>
- Vásquez, C., Crespo, M., & Ring, J.M. (1998). Estrategias de Afrontamiento. https://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=document&slug=estrategias-de-afrontamiento&layout=default&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87-116 <https://repub.eur.nl/pub/16195/>
- Verde, J. J. (2014). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral. *PsiqueMag*, 4, 81-94. <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/128>
- Viejo, C., & Ortega, R. (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society, & Education*, 7(2), 109-118. <https://doi.org/10.25115/psy.e.v7i2.527>

- Villatoro, P. (2012). *La medición del bienestar a través de indicadores subjetivos: Una revisión*. CEPAL-Serie Estudios estadísticos y prospectivos. <https://repositorio.cepal.org/handle/11362/4783>
- Yauri, D. y Vargas, M. (2016). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada en Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión], Repositorio de tesis Universidad Peruana Unión. <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/522>

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado

Les saluda Jennifer Vila Mendoza, me encuentro realizando la presente investigación, cuyo propósito es determinar la relación entre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de la ciudad de Huancayo. En ese sentido, solicito su colaboración para el llenado de los cuestionarios que se muestran a continuación.


Consentimiento Informado para los participantes:

Lo (a) invito a participar en esta investigación, llenando las siguientes pruebas Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) tendrá una duración aproximada de 25 min, como máximo. Tu participación en este estudio es libre, voluntaria y anónima, por otro lado, no tiene fines de diagnóstico individual. La información y resultados serán confidenciales y solo para este estudio.

Ante cualquier duda, contáctese con:

BACH. Jennifer Lucia Vila Mendoza

Correo: jlucivim@gmail.com

 jlucivim@gmail.com (no se comparten) [Cambiar cuenta](#)



*Obligatorio

Acepto participar voluntariamente de la investigación, así mismo que puedo decidir no participar. *

- Sí acepto participar
- No acepto participar

Anexo 2: Solicitud de permiso

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Lima, 26 de junio del 2021

Señor director:

Mg. Jorge Salcedo Chuquimantari

Director Académico de la carrera profesional de Psicología

ASUNTO: TRABAJO DE CAMPO PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL

Yo, JENNIFER LUCIA VILA MENDOZA, identificada con DNI N° 76283930, con domicilio Urb. Los Jazmines Mz. F Lote 15 – 3ª etapa, calle 14 y 5 Callao, ante usted me presento y expongo:

Que, siendo bachiller externo de PSICOLOGÍA, solicito ante usted permiso para realizar mi trabajo de investigación, para obtener mi Título profesional en Psicología, dicho trabajo lo realizaré con los estudiantes de psicología del primer y segundo ciclo de la Universidad Continental, que tiene por título: Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Continental - Sede Huancayo, 2021.

Con la finalidad de conocer los niveles de satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento empleados por lo estudiantes que conviven en la Universidad Continental, y se puedan formar Estrategias y/o Programas de intervención que favorezcan a su plantel.

Por lo expuesto, pido a usted acceder a mi solicitud.

Atentamente

Bach. Ps. Jennifer Lucia Vila Mendoza

DNI: 76283930

Anexo 3: Aceptación de permiso**UNIVERSIDAD CONTINENTAL**

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

Huancayo, 17 de julio de 2021

CARTA N° 005

Señores.

Comité de ética

Presente. -

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, con la finalidad de hacerle llegar el saludo cordial de la Dirección de la Carrera Profesional de Psicología y a la vez presentarle al bachiller

Jennifer Lucía Vila Mendoza

*quien desarrollará el Proyecto de Investigación titulado “Satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de psicología de la Universidad Continental”. En virtud a lo mencionado se **AUTORIZA** aplicar la investigación en la EAP de Psicología, y en mérito a lo manifestado se le brindará las facilidades del caso para que pueda recabar la información que necesita con los lineamientos éticos correspondientes.*

Agradeciendo anticipadamente su gentil atención, aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial deferencia y estima personal.

Atentamente,



Mg. Jorge Salcedo Chuquimantari
Director de la Carrera Profesional de Psicología

Anexo 4: Parecer del Comité de Ética



Universidad
Continental

Huancayo, 21 de julio del 2021

OFICIO N° 061-2021-CE-FH-UC

Señora:

JENNIFER LUCIA VILA MENDOZA

Presente-

EXP. 061-2021

Tengo el agrado de dirigirme a usted para saludarlo cordialmente y a la vez manifestarle que el estudio de investigación titulado: "SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA - HUANCAYO, 2021" ha sido APROBADO por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Humanidades, bajo las siguientes observaciones:

- El Comité de Ética puede en cualquier momento de la ejecución del trabajo solicitar información y confirmar el cumplimiento de las normas éticas (mantener la confidencialidad de datos personales de los individuos entrevistados).
- El Comité puede solicitar el informe final para revisión final.

Aprovechamos la oportunidad para renovar los sentimientos de nuestra consideración y estima personal.

Atte,




 Claudie Ríos Cabeña
 Coordinadora de Investigación
 Facultad de Derecho y Humanidades
 Universidad Continental
 x Eliana Mory A.
 Presidenta del Comité de Ética DD.HH.

Anexo 5: Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1	Población
¿Cuál es la relación que existe entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?	Determinar la correlación entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.	Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y modos de afrontamiento en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.	Satisfacción con la vida	Constituida, por 265 estudiantes adolescentes y jóvenes de una universidad privada de la ciudad de Huancayo, correspondientes a la carrera de psicología del segundo ciclo.
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable 2	Muestra
¿Cuál es el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?	Determinar el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.	Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y los modos afrontamiento activo, planificación, la supresión de otras actividades, la postergación de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.	Estilos de afrontamiento al estrés	240 estudiantes del segundo ciclo de psicología de una universidad privada
¿Cuál es el modo de afrontamiento sobresaliente que utilizan los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?	Determinar el modo de afrontamiento prevaleciente que utilizan los estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.	Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y los modos la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación		Técnica y tipo de muestreo
¿Qué relación existe entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y los modos afrontamiento activo, planificación, la supresión de otras actividades, la postergación de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?	Establecer la relación que existe entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y los modos afrontamiento activo, planificación, la supresión de otras actividades, la postergación de afrontamiento, la búsqueda de apoyo social en estudiantes universitarios de			Muestreo Censal
				Técnica de recolección de datos
				Encuesta

¿Cuál es la relación entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y los modos la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?

¿Cuál es la relación entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento de otros estilos adicionales y los modos negación, conductas inadecuadas, distracción en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021?

psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

4. Establecer la relación entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción y los modos la búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

5. Establecer la relación entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento de otros estilos adicionales y los modos negación, conductas inadecuadas, distracción en estudiantes universitarios de psicología en una universidad privada de Huancayo, 2021.

positiva y desarrollo personal, la aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones en estudiantes universitarios de psicología de una universidad privada de Huancayo, 2021.

3. Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo de afrontamiento de otros estilos adicionales y los modos negación, conductas inadecuadas, distracción en estudiantes universitarios de psicología en una universidad privada de Huancayo, 2021.

Instrumento de recolección.

Escala de satisfacción con la vid SWLS

Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés COPE

Bibliografía de sustento para la justificación y delimitación del problema

Bibliografía de sustento para el diseño metodológico

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2020) El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. <https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%B3venes>

Chavarría M.P. y Barra E. (2014) Satisfacción vital en adolescentes: relación con la autoeficacia y el apoyo social percibido. *Scielo*. https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-4808201400010000

Arias F.G. (6.a ed.) (2012). El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica. Editorial Episteme.

Bernal, C.A. (2.a ed.) (2006). Metodología de la investigación. Pearson Educación

Hernández, R., Fernández, C., Baptista P, (6.a ed.) (2014) Metodología de la Investigación. McGraw-Hill.

Anexo 6: Escala de Satisfacción con la Vida

Escala de Satisfacción con la Vida SWLS

A continuación, encontrara 5 afirmaciones con las cuales podrás estar de acuerdo o en desacuerdo, indica el grado de acuerdo o desacuerdo marcando con un aspa la respuesta que consideres más apropiada. Las posibles respuestas están debajo de cada afirmación. Por favor se sincero y recuerda que este cuestionario es absolutamente anónimo

TA	DA	N	D	TD
Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

1-. En la mayoría de aspectos de mi vida es cercana a mi ideal.	TA	DA	N	D	TD
2-. Las condiciones de mi vida son excelentes					
3-. Estoy satisfecho con mi vida.					
4-. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que he deseado en la vida					
5-. Si pudiera vivir de nuevo no cambiaría casi nada					

Anexo 7: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)**Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)**

(FORMA DISPOSICIONAL)

Nombre:..... Edad.....

Estamos interesados en conocer la forma como responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas o dificultades que les complican la vida. Hay muchas maneras de manejar esos problemas. Este cuestionario le pide señalar que es lo que generalmente usted hace o siente cuando esta en este tipo de situaciones problemáticas.

Naturalmente, en diferentes situaciones usted puede reaccionar en formas diferentes, pero piense qué es lo que habitualmente usted hace. No existen frases “correctas” o “equivocadas”. Responda a TODAS las frases con la mayor sinceridad posible.

Marque con un aspa (X) dentro del casillero que corresponda al número de respuesta de acuerdo con las siguientes alternativas:

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Generalmente 4 = Siempre

Frases	1	2	3	4
1. Hago mucho esfuerzo con tal de superar los problemas.				
2. Trato de encontrar cuales son las cosas que tengo que hacer para solucionar los problemas.				
3. Solamente me dedico a mis problemas dejando de lado todo lo demás.				
4. Me fuerzo a mí mismo (a) a esperar el momento apropiado para hacer algo				
5. Les pregunto a las personas que ha pasado por problemas similares que cosa hicieron para resolverlos				
6. Le cuento a alguien como me siento				

7. Trato de encontrar el lado bueno de los problemas				
8. Aprendo a vivir con los problemas.				
9. Le pido a Dios que me ayude.				
10. Me molesto y expreso todo lo que siento				
11. No puedo creer que los problemas hayan pasado				
12. Dejo de esforzarme para conseguir lo que pienso				
13. Me pongo a trabajar o hacer cualquier cosa con tal de no pensar en los problemas.				
14. Dedico todas mis fuerzas a hacer algo en relación a los problemas				
15. Frente a los problemas pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionarlos.				
16. Me dedico totalmente a los problemas y, si hace falta dejo de lado otras cosas.				
17. No hago nada hasta que la situación se aclare				
18. Busco a alguien que me aconseje que tengo que hacer				
19. Busco amigos o parientes que me comprendan.				
20. Busco otras formas de entender los problemas para que se vean más favorables.				
21. Acepto los problemas y pienso que no puedo cambiarlos.				
22. Pongo mi confianza en Dios.				
23. Expreso todo lo que siento.				
24. Me hago la idea de que nada ha pasado.				
25. Dejo de intentar en conseguir lo que quería				
26. Voy al cine o veo TV para no pensar tanto en los problemas.				
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse para solucionar los problemas				
28. Pienso bien que cosas tengo que hacer para solucionar los problemas				

29. Trato de no distraerme con otros pensamientos o actividades.				
30. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar rápidamente sin pensar.				
31. Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación				
32. Le cuento a otra persona como me siento				
33. Saco algo bueno de los problemas.				
34. Me hago la idea de que el hecho ya ocurrió.				
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión				
36. Siento que me altero mucho y que expreso demasiado lo que siento.				
37. Hago como si no hubiera ocurrido ningún problema.				
38. Reconozco que ya no puedo con los problemas y ya no trato de resolverlos.				
39. Pienso en otras cosas diferentes a los problemas				
40. Hago lo que tengo que hacer para solucionar los problemas.				
41. Pienso como puedo manejar mejor los problemas				
42. Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para arreglar los problemas.				
43. Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.				
44. Hablo con quien pueda hacer algo concreto sobre los problemas.				
45. Voy donde alguien me acepte y me comprenda				
46. Trato de que los problemas vividos me sirvan para madurar.				
47. Acepto la realidad de lo sucedido.				
48. Rezo más que de costumbre				
49. Me desespero y me doy cuenta de ello.				
50. Me digo: “no puedo creer que esto me esté pasando”.				
51. Disminuyo los esfuerzos que dedico a la solución de los problemas				
52. Duermo más de lo acostumbrado.				

Anexo 8: Baremos de las pruebas aplicadas

Baremos de la escala satisfacción con la vida

Escala	Categoría	Rango
1	Muy insatisfecha	[5-9]
2	Insatisfecha	[10-14]
3	Neutro	[15]
4	Satisfecho	[16-20]
5	Muy satisfecho	[21-25]

Nota. (Atienza et al., 2000)

Baremos del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)

1. Estilos de afrontamiento enfocados en el problema

PR	AA	PL	SOA	PA	BAS	IN
1-25	4-9	4-10	4-7	4-9	4-8	1.
26-74	10-11	11-12	8	10	9-10	2.
75-99	12-16	13-16	9-16	11-16	11-16	3.
N	240					

Nota. PR-Percentil; AA-Afrontamiento activo, PL-Planificación, SOA-La supresión de otras actividades, PA-la postergación de afrontamiento, BAS-La búsqueda de apoyo social; PT-puntaje test IN-Interpretación

2. Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción

PR	BSE	RPD	LA	AR	AE	IN
1-25	4-8	4-9	4-9	4-9	4-8	1
26-74	9-10	10-12	10	10	9-10	2.
75-99	11-16	13-16	11-16	11-16	11-16	3.
N	240					

Nota. PR-Percentil; BSE-La búsqueda de soporte emocional, RPD-Reinterpretación positiva y desarrollo personal, LA-La aceptación, AR-Acudir a la religión, AE-Análisis de las emociones; PT-puntaje test IN-Interpretación

Otros estilos adicionales de afrontamiento

PR	NE	CI	DI	IN
1-25	4-7	4-6	4-8	1.
26-74	8-9	7-8	9-10	2.
75-99	10-16	9-16	11-16	3.
N	240			

Nota. PR-Percentil, NE-Negación, CI-Conductas inadecuadas, DI-Distracción; PT-puntaje test, IN-Interpretación

De acuerdo con las 3 tablas el puntaje indica:

1. Muy pocas veces emplea esta forma
2. Depende de las circunstancias
3. Forma frecuente de afrontar al estrés.

Anexo 9: Validez de los instrumentos aplicados

1. Validez de Constructo-Satisfacción con la vida

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,827
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	378,176
	Gl	10
	Sig.	,000

Según los valores de KMO y Barlett el análisis factorial es adecuado.

Varianza total explicada						
Componente	Sumas de extracción de cargas al					
	Autovalores iniciales			cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	2,884	57,679	57,679	2,884	57,679	57,679
2	,656	13,116	70,795			
3	,629	12,577	83,372			
4	,469	9,389	92,761			
5	,362	7,239	100,000			

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Solamente se extrae un solo factor.

2. Validez de constructo-modos de afrontamiento de afrontamiento

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,841
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	5562,254
	gl	1326
	Sig.	,000

Según los valores de KMO y Barlett el análisis factorial es adecuado.

Varianza total explicada						
Componente	Sumas de extracción de cargas al					
	Autovalores iniciales			cuadrado		
	Total	% de varianza	% acumulado	Total	% de varianza	% acumulado
1	10,364	19,930	19,930	10,364	19,930	19,930
2	5,147	9,897	29,828	5,147	9,897	29,828
3	3,057	5,880	35,707	3,057	5,880	35,707
4	2,421	4,657	40,364	2,421	4,657	40,364
5	1,899	3,651	44,015	1,899	3,651	44,015
6	1,561	3,003	47,018	1,561	3,003	47,018
7	1,453	2,794	49,812	1,453	2,794	49,812
8	1,267	2,436	52,248	1,267	2,436	52,248
9	1,248	2,401	54,649	1,248	2,401	54,649
10	1,185	2,278	56,927	1,185	2,278	56,927
11	1,145	2,203	59,130	1,145	2,203	59,130
12	1,119	2,152	61,282	1,119	2,152	61,282

13	1,049	2,018	63,300	1,049	2,018	63,300
14	,979	1,882	65,182			
15	,964	1,854	67,037			
16	,911	1,752	68,789			
17	,853	1,641	70,429			
18	,831	1,598	72,028			
19	,793	1,524	73,552			
20	,766	1,473	75,025			
21	,744	1,431	76,456			
22	,731	1,407	77,863			
23	,693	1,333	79,196			
24	,678	1,305	80,501			
25	,614	1,181	81,681			
26	,593	1,140	82,821			
27	,566	1,089	83,910			
28	,558	1,073	84,983			
29	,531	1,022	86,005			
30	,503	,967	86,973			
31	,492	,947	87,919			
32	,472	,908	88,827			
33	,461	,887	89,714			
34	,446	,858	90,573			
35	,412	,792	91,365			
36	,408	,785	92,150			
37	,399	,767	92,916			

38	,360	,692	93,608
39	,353	,678	94,287
40	,329	,632	94,919
41	,311	,598	95,517
42	,288	,554	96,071
43	,276	,530	96,602
44	,261	,502	97,103
45	,245	,471	97,574
46	,236	,454	98,028
47	,219	,421	98,449
48	,206	,395	98,844
49	,190	,366	99,211
50	,171	,329	99,540
51	,161	,310	99,850
52	,078	,150	100,000

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Se pueden extraer 13 factores.