



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

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

TESIS

**RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL  
ESTRÉS Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN  
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA  
UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA REGIÓN ICA, 2020**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN  
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR  
PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR  
CINTHIA JOSELIN JANAMPA MAMANI  
IOVANA JOHASLYN PACHAS ROJAS

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO  
PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR  
DR. GIORGIO ALEXANDER AQUIJE CÁRDENAS  
CÓDIGO ORCID N°0000 0002-9450-671X

CHINCHA, 2023



UNIVERSIDAD  
**AUTÓNOMA**  
DE ICA

## CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE INVESTIGACIÓN

**Dra. Juana Marcos Romero**  
**Decana**  
**Facultad de ciencias de la salud**  
**Presente.** -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarla e informar que **Cinthia Josefín Janampa Mamani** y **Iovana Johastyn Pachas Rojas** estudiantes de la Facultad de ciencias de la Salud, del programa Académico de psicología, ha cumplido con elaborar su:

PLAN DE TESIS

TESIS

**TITULADO: "RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA REGIÓN ICA, 2020".**

Por lo tanto, queda expedito para continuar con el desarrollo de la Investigación. Estoy remitiendo, conjuntamente con la presente los anillados de la investigación, con mi firma en señal de conformidad.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

Dr. Giorgio Alexander Aquije Cardenas  
CODIGO ORCID: 0000-0002-9430-671X

### **Declaratoria de autenticidad de la investigación**

Yo, Cinthia Joselin Janampa Mamani, identificada con DNI N° 71787075 en mi condición de bachiller del programa de estudios de psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: “RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA REGIÓN ICA, 2020”, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría.
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, la investigadora no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad.

8%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normalidad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 04 de mayo 2023



---

### **Declaratoria de autenticidad de la investigación**

Yo, Iovana Johaslyn Pachas Rojas, identificada con DNI N° 76202301 en mi condición de bachiller del programa de estudios de psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: “RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA REGIÓN ICA, 2020”, declaro bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de mi autoría.
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni autoplagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, la investigadora no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad.

8%

Autorizo a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, autoplagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normalidad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 04 de mayo del 2023



### **Dedicatoria**

A nuestros padres en primer lugar, quienes fueron el soporte de toda esta lucha durante el trayecto de esta investigación, quienes también, son nuestra fuente de inspiración y ejemplo de sacrificio para alcanzar todos los objetivos en la vida.

### **Agradecimiento**

A Dios, quien fue nuestra fortaleza durante todo el proceso de investigación, quien demostró su inmenso amor, frente a las dificultades que se pudieron presentar durante la elaboración de la tesis.

A nuestra familia, en especial al Sr. Walter Javier Pachas Jacobo, quien fue un padre extraordinario, muy luchador y dedicado a su familia, siendo así, un ser querido que hoy en día ya no está entre nosotros, pero que desde el cielo siempre estará encaminando nuestros pasos para ser grandes profesionales y cumplir todas nuestras metas en un futuro.

A nuestro asesor, por su dedicación y motivación durante todo el camino de este estudio, para alcanzar la experiencia necesaria y seguir construyendo y trabajando en el aporte a la ciencia, para las futuras generaciones que vienen en camino.

## Resumen

La investigación “**Relación entre Estilos de Afrontamiento al Estrés y Satisfacción con la Vida en estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020**”, presentó un diseño de tipo relacional, diseño no experimental de corte transversal, que buscaba determinar la relación existente entre las variables de estudio, la muestra es probabilística. Además, para su medición se utilizaron dos instrumentos, como: el Cuestionario de modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWL), los cuales se aplicaron a 141 jóvenes elegidos mediante la técnica de muestreo aleatorio simple.

La primera variable, está conformada por 3 dimensiones, las cuales son: estilos de afrontamiento enfocados en el problema, estilos de afrontamiento enfocado en la emoción y otros estilos de afrontamiento, mientras que la segunda variable es unidimensional.

El coeficiente de Confiabilidad de Alfa de Cronbach, demostró los siguientes valores; para la primera variable de estudio, se obtuvo un valor de ,917 en cuanto a la satisfacción con la vida un ,863 lo que estableció un alto grado de exactitud y precisión de la medida para ambos instrumentos.

Finalmente, se llega a la conclusión que el nivel de la variable Estrategias de Afrontamiento y su relación con la variable Satisfacción con la Vida, no presenta relación directa ni significativa, ya que se demuestra que ninguno de los resultados alcanza una relación estrechamente sólida. Como respuesta a la correlación general, se obtiene el siguiente valor ( $rho= ,159$ ,  $p<0.05$ ), en la comparación por dimensiones se manifiestan los siguientes valores, para la primera dimensión un ( $rho= ,004$   $p<0.05$ ), la segunda dimensión un ( $rho= ,042$   $p<0.05$ ) y la última dimensión un ( $rho= ,564$   $p<0.05$ ).

**Palabras clave:** Estilos de Afrontamiento al estrés, emoción, problemas, jóvenes y satisfacción con la vida.

## **Abstrac**

The research "Relationship between Styles of Coping with Stress and Satisfaction with Life in Psychology students of a Private University in the Ica region, 2020", presented a relational type design, a non-experimental cross-sectional design, which sought determine the relationship between the study variables, the sample is probabilistic. In addition, two instruments were used for its measurement, such as: the Stress Coping Questionnaire (COPE) and the Satisfaction with Life Scale (SWL), which were applied to 141 young people chosen through the simple random sampling technique.

The first variable is made up of 3 dimensions, which are: problem-focused coping styles, emotion-focused coping styles, and other coping styles, while the second variable is one-dimensional.

Cronbach's Alpha Reliability coefficient showed the following values; For the first study variable, a value of .917 was obtained in terms of satisfaction with life, .863, which established a high degree of accuracy and precision of the measure for both instruments.

Finally, it is concluded that the level of the Coping Strategies variable and its relationship with the Satisfaction with Life variable does not present a direct or significant relationship, since it is shown that none of the results reaches a closely solid relationship. In response to the general correlation, the following value is obtained ( $\rho = .159, p < 0.05$ ), in the comparison by dimensions the following values are manifested, for the first dimension a ( $\rho = .004, p < 0.05$ ), the second dimension a ( $\rho = .042, p < 0.05$ ) and the last dimension a ( $\rho = .564, p < 0.05$ ).

**Keywords:** Stress Coping Styles, emotion, problems, youth and satisfaction with life.

## ÍNDICE GENERAL

Portada .....	i
Constancia de aprobación de investigación .....	ii
Declaratoria de autenticidad de la investigación .....	iii
Dedicatoria .....	v
Agradecimiento .....	vi
Resumen.....	vii
Abstrac.....	viii
Índice general / Índice de tablas académicas y de figuras .....	ix
<b>I. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>13</b>
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>16</b>
2.1. Descripción del problema.....	16
2.2. Pregunta de investigación general .....	23
2.3. Preguntas de investigación específicas .....	23
2.4. Objetivo general .....	24
2.5. Objetivos específicos: .....	24
2.6. Justificación e importancia .....	24
2.7. Alcances y limitaciones .....	26
<b>III. MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>28</b>
3.1. Antecedentes .....	28
3.2. Bases Teóricas .....	39
3.3. Marco conceptual.....	64
<b>IV. METODOLOGÍA.....</b>	<b>67</b>
4.1. Tipo y nivel de investigación .....	67
4.2. Diseño de la investigación.....	67
4.3. Hipótesis general y específicas .....	68
4.4. Identificación de las Variables.....	69
4.5. Matriz de operacionalización de variables.....	70
4.6. Población – Muestra .....	72
4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información .....	74
4.8. Técnica de análisis y procesamiento de datos.....	74
<b>V. RESULTADOS .....</b>	<b>75</b>
5.1. Presentación de resultados.....	75

5.2. Interpretación de datos .....	75
<b>VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>81</b>
6.1. Análisis inferencial .....	81
<b>VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>92</b>
7.1. Comparación resultados .....	92
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>95</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>99</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>111</b>
Anexo 1: Matriz de Consistencia.....	111
Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos.....	113
Anexo 03: Base de datos.....	118
Anexo 04: Informe de Turnitin al 28% de similitud .....	122
Anexo 05: Evidencia fotográfica.....	123

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descriptivos de participantes del estudio .....	75
Tabla 2. Niveles de la variable Estilos de Afrontamiento .....	75
Tabla 3. Satisfacción con la Vida .....	76
Tabla 4. Estilos de Afrontamiento al estrés enfocados en el problema ....	78
Tabla 5. Estilos de Afrontamiento al estrés enfocado en la emoción .....	79
Tabla 6. Otros estilos de Afrontamiento al estrés.....	80
Tabla 7. Confiabilidad de la variable Estilos de Afrontamiento al estrés.	81
Tabla 8. Confiabilidad de la variable Satisfacción con la vida .....	81
Tabla 9. Prueba de Normalidad.....	82
Tabla 10. Correlación entre las variables Estilos de afrontamiento al estrés y Satisfacción con la vida .....	84
Tabla 11. Correlación entre las dimensiones Estilos de afrontamiento enfocados en el problema y Satisfacción con la vida .....	86
Tabla 12. Correlación entre las dimensiones Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción y Satisfacción con la vida .....	88
Tabla 13. Correlación entre las dimensiones otros estilos de Afrontamiento y Satisfacción con la vida.....	90

## ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1. Estilos de Afrontamiento al estrés .....	76
Gráfico 2. Satisfacción con la Vida.....	77
Gráfico 3. Estilos de Afrontamiento al estrés enfocados en el problema.	78
Gráfico 4. Estilos de Afrontamiento al estrés enfocado en la emoción.....	79
Gráfico 5. Otros estilos de Afrontamiento al estrés. ....	80

## **I. INTRODUCCIÓN**

La presente investigación pretende explicar la relación que tienen ambas variables, las cuales, son determinantes para el bienestar que logre tener cada individuo. La salud mental en la población mundial no tiene la difusión y concientización que debería tener, es por ello, que a nivel mundial los trastornos psicológicos son frecuentes en la mayoría de países. En el Perú, las cifras tampoco son alentadoras y la problemática crece más cuando las personas que padecen de estos trastornos no son atendidas eficazmente por el sistema de salud, ya que en muchas regiones no está disponible la atención psicológica o psiquiátrica. En la región Ica, el presupuesto de salud mental es ineficiente, por ello, el trabajo preventivo no se puede realizar, agravando el problema para las familias en situación de pobreza y pobreza extrema, quienes son las más afectadas por la brecha de atención en salud mental. La explosión demográfica obliga a todas las provincias a contar con centros de salud mental, que garanticen el bienestar psicológico de sus habitantes. En la provincia de Chincha, los riesgos psicosociales tienen un porcentaje significativo, por lo que este estudio cobra importancia para la realidad actual.

La elección de las variables de estudio, nacen de la problemática antes descrita, además, de que las investigadoras son profesionales de psicología, quienes tienen un alto interés por conocer la realidad de la salud mental en su provincia, y más específicamente de su casa de estudios, para posteriormente realizar un trabajo de sensibilización y concientización con la muestra de estudio, dados los resultados de esta investigación.

En esta investigación se pretende indagar en los ámbitos psicológicos las cualidades y fortalezas humanas que se presentan mediante los procesos cognitivos, emocionales y sobre todo la conducta humana dentro de un

contexto personal y social (Mikkelsen, 2009). El ámbito psicológico hoy en día cobra un valor representativo en toda la población, puesto que promueve la necesidad de contar con buena salud mental, obteniendo como respuesta un mejor bienestar y calidad de vida. Además, previene futuros problemas psicológicos que pueden acontecer en el transcurso de la vida, la finalidad de ello es la oportunidad de sentirse satisfecho con todas las vivencias y experiencias propias de cada persona.

Por otro lado, la consolidación del bienestar ha estado sujeta antiguamente a aquellos factores externos que concibe la propia persona, observando la realidad del contexto del desarrollo humano, esta postura ha variado como tal, debido que la perspectiva a nivel individual y subjetiva está como principio en las decisiones ejecutadas que encaminen a una satisfacción y felicidad de logro. Por lo siguiente, en relación a los estudios representativos podemos rescatar que las personas felices y satisfechas muestran menor queja o dificultad ante los factores aversivos, cabe mencionar que las relaciones interpersonales en estas personas son buenas y eficaces dentro de su medio (Yauri y Vargas, 2016). Por lo tanto, la eficacia de una buena aplicación de estrategias o tácticas de afrontar el estrés, permitirá llegar a un equilibrio mental y físico que como tal permita la satisfacción.

En consecuencia, el estudio propuesto en los jóvenes universitarios, se enfoca en un conjunto de procesos que posteriormente evidenciará cambios significativos, a ello se le denomina interés de solidificación frente a las necesidades de ámbito académico, psicológico y de realización personal. La importancia de la salud mental en los jóvenes es determinante para el bienestar subjetivo que ellos logren tener de su propia vida. La muestra de este estudio, permite evaluar a jóvenes estudiantes de la carrera de psicología, quienes deberían gozar de salud mental ya que, dentro del perfil de un profesional de psicología, se encuentran varias competencias, como: inteligencia emocional, solución de problemas, capacidad de análisis, pensamiento crítico, investigación, habilidades blandas, empatía, etc. Partiendo desde la premisa, de que un

psicólogo debe dominar sus propias sombras para poder abordar a sus pacientes, desde un enfoque efectivo y evitar la contratransferencia con el evaluado. Precisamente, esta investigación mide los estilos de afrontamiento que estos jóvenes utilizan para lograr afrontar las situaciones estresantes y en consecuencia tener una vida satisfactoria.

Por último, mediante este trabajo de investigación se logrará conocer y comprender la conexión o relación entre ambas variables y como estos aspectos que cobran gran relevancia pueden favorecer a una mejor calidad de vida; no obstante, esta debe estar sujeta a la elección de forma asertiva en cuanto a los desafíos para afrontar ciertas circunstancias, que requieran una buena decisión para su bienestar.

## **II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **2.1. Descripción del problema**

#### 2.1.1 Problema a nivel mundial

Según la OMS, se deberá tomar en consideración ciertos factores entorno familiar, académico y social) para mejorar la calidad de la salud mental, debido a que la interacción de éstos supone un bienestar más efectivo y por ende una mayor satisfacción con la vida. Las edades con mayor riesgo para este tipo de problemas tienden a ser de un promedio de los 15 años en adelante, incluso se supo que cerca del 90% de los adolescentes tomaron la decisión de quitarse la vida por falta de control de aquellas situaciones que le generaban estrés que al final no supieron contrarrestarlas. Dentro de esta estimación, se calculó que los jóvenes de sexo masculino fueron los más afectados, esta información se obtuvo de 130 países del mundo. Por otro lado, el 10% a 20% de adolescentes presentan un tipo de trastorno mental que no se diagnostica a tiempo y por ende no se les brinda el abordaje necesario.

Los jóvenes de hoy en día están sometidos a constante cambios generadores de estrés, donde tienen que adecuar y adaptarse a un estilo de vida para encontrar una estabilidad que genere equilibrio dentro de su medio social. A este acontecimiento se le conoce como respuesta al estrés por lo que es indispensable para cubrir nuevos retos y situaciones de complejidad.

De acuerdo a la organización Mundial de la salud se confirmó que gran porcentaje de jóvenes universitarios españoles presenta estrés por responsabilidades académicas y personales en 70%. Latinoamérica cuenta con gran predominancia a padecer de estrés. Y conforme algunos países como Chile que cuenta con 25% de padecer estrés en la etapa universitaria, adicionalmente un factor económico contribuye a esta causa (OMS, 2021).

En referencia, a la organización de las Naciones Unidas para la Educación Ciencia y Cultura (UNESCO), se observa que estudia la

calidad de vida de las personas en el mundo; trata temas como la pobreza, poniendo en evidencia la vulnerabilidad económica en los habitantes. Las necesidades básicas de la humanidad nos permiten comprender la magnitud del bienestar y calidad de vida. Es por ello, que la pobreza en los seres humanos cobra gran significado para determinar su propio bienestar de acuerdo a la estabilidad económica en la cual se encuentre el individuo (UNESCO, 2015).

Por otro lado, en el ámbito laboral la función que cumple en la satisfacción vital, es lograr alcanzar una motivación de seguir cumpliendo con las necesidades y responsabilidades de cuestión económica que enmarque o requiera un sentimiento de pertenencia basado en la responsabilidad del hogar y la familia. A su vez, todo ser humano necesita ser valioso e independiente, es por ello, que constantemente está en la búsqueda de una estabilidad emocional, social y económica, todo eso contribuye a un mejor estado de calidad para la vida. Por esta razón, se pretende cumplir cada uno de los objetivos de tal manera que se asemeja a un valor representativo de autorrealización que denote un grado de orgullo basado en los esfuerzos de trabajo durante muchos años de lucha constante (Ramirez, 2019).

#### 2.1.2 Problema a nivel nacional

En base a la última encuesta del instituto de integración psicológica, se evaluó a 2200 personas en cada uno de los departamentos del Perú. De acuerdo a los resultados el 58% de los peruanos sufren de estrés, por lo que de cada 10 personas 6 se sienten estresadas en su vida. Se resalta que en caso de la mujeres tienen altos niveles de estrés en un 63% mientras que la diferencias con los varones es notable (La Republica, 2016).

En el Perú, una de las principales causas de pobreza, es la desigualdad social, el desempleo y sumando a ello una gestión educativa que no otorga las mismas oportunidades para todos. Es por ello, que el factor económico participa en gran relevancia a conjunto

de necesidades que tienden a hacer cubiertas como la educación, salud, seguridad y estabilidad económica, todo esto suma para alcanzar bienestar y satisfacción en las personas (INEI, 2018).

En el año 2017, se realizó un estudio global de la salud mental en todo el Perú, el cual estuvo liderado por dos investigadores, Honorio Delgado e Hideyo Noguchi; este análisis se llevó a cabo a través de encuestas que se les aplicó a los adolescentes del país, con una distribución demográfica urbana y rural. Los resultados obtenidos en este estudio muestran que el nivel de estrés que reflejan, se encuentra asociado con los estados de ánimo de los individuos y por lo tanto, influye de manera significativa en la visión y el sentido que perciban de su propia vida. Estos resultados concluyentes mostraron que el 22.6% de los adolescentes tienden a sentirse “siempre o casi siempre” preocupados, 16.0% irritables, 14.6% aburridos y el 13.4% tristes (MINSAL, 2017). Por ende la inestabilidad emocional, se considera que es una de las causas que dificulta la felicidad o satisfacción con la vida en los individuos (Soler, 2018).

Según algunos estudios, que se han realizado en el Perú, con respecto a la inserción de los jóvenes al mercado laboral, las organizaciones actuales se están enfocando mayormente en las habilidades socioemocionales, específicamente en la inteligencia emocional y la capacidad de resolución de conflictos, dejando de lado sólo el enfoque cognitivo. Además, de las buenas relaciones interpersonales en el ámbito laboral, hacen que los individuos tengan una mayor satisfacción con la vida; al conseguir un empleo que satisfaga sus propias exigencias y expectativas en su lugar de trabajo (Franco y Ñopo, 2018).

En cuanto al aspecto social, se considera que es uno de los principales indicadores para establecer un entorno de agrado en base a las relaciones interpersonales que son fuentes necesarias para considerar y evaluar el grado de bienestar en cada ser humano. Esto se da para encontrar protección, afiliación y reconocimiento por parte

de la sociedad, el sentirse bien consigo mismo es parte natural del ser humano, pero el lograr una satisfacción a nivel social permite establecer un estado de salud mental que aporte en beneficio de la salud física. En definitiva, todo proceso de interacción suma a un conjunto de habilidades sociales que conllevan a un mejor desenvolvimiento a nivel académico, personal y laboral, de acuerdo a estos ambientes de crecimiento y desarrollo, el individuo es capaz de conquistar y sobrellevar cualquier obstáculo o dificultad (Moscatto, 2016). Por otro lado, el sentirse aceptados y llegar a alcanzar un vínculo de filiación con sus pares, les permite fomentar la competencia social; sin embargo, los jóvenes se encuentran en un proceso de cambio global que podría llegar a incrementar las condiciones de vulnerabilidad y exclusión (Rodríguez et al., 2016).

Por lo tanto, el bienestar que un individuo tiene con respecto a su propia vida, depende de diversos factores, es por eso, que la buena relación con su ambiente y sus pares ayudarán de gran manera a hacer más ligera la carga de las preocupaciones diarias. Desde las edades tempranas, los padres deberían trabajar en este aspecto, brindándoles las herramientas necesarias para que el niño se sienta satisfecho con su entorno, desde el cuidado y protección hasta la seguridad que necesitan para hacerse desde pequeños más autónomos e independientes; para que al crecer puedan tener la plena certeza de que podrán enfrentarse solos ante los desafíos de la vida.

La Psicología ha cambiado su enfoque, ya que no se centra específicamente en el diagnóstico sino en la terapia y las técnicas que un profesional debería aplicar para contrarrestar cualquier tipo de patología; desde una perspectiva más dinámica y actual para conectar de mejor manera con los adolescentes y jóvenes que son una población difícil de abordar por su edad, pero sobre todo por los cambios que diariamente tienen en cuanto a su modo de pensar, actuar y ver la vida (Yauri y Vargas, 2016).

### 2.1.3 Problema a nivel regional o local

En la región Ica, se han ejecutado diversos análisis que ayudan a tener una perspectiva más concreta en relación a la salud mental de las regiones del Perú. Dentro de ellas se categorizó cuantitativamente los datos obtenidos de la muestra de estudio, específicamente en Ica el 16.0% de la población juvenil presenta algún tipo de trastorno mental, siendo más vulnerables la población mayor de los 12 años en adelante. Todos los trastornos mentales, generan en la persona consecuencias que bloquean el desarrollo de distintas capacidades con las que cuenta el individuo; si se asocia con las variables de estudio probablemente se perciba cierta distorsión con la realidad actual del sujeto, que supondría el descenso de la capacidad cognitiva; por ende, sería más complicado la detección y distinción de las alternativas de afrontamiento para resolver un conflicto y en efecto no podría gozar del bienestar subjetivo (MINSA, 2018).

Es importante señalar, que los ámbitos en los que se desenvuelven los jóvenes son múltiples y variados; sin embargo, la familia cobra mayor relevancia en el proceso de control y autonomía; por ello, es importante que los padres les otorguen a los jóvenes la confianza y el apoyo para tomar sus propias decisiones frente a situaciones adversas, en consecuencia, se evitarán los comportamientos problemáticos como respuesta a la falta de orientación por parte de los progenitores (Montañés et al., 2008).

El proceso de desarrollo que conecta la adolescencia y la juventud, tiene sus propias demandas activas, en cuanto a las nuevas responsabilidades que el individuo adopta de acuerdo a su edad, que afectan la construcción de identidad personal, sexual y educacional. En el entorno académico, también se perciben situaciones de estrés que desencadenan ciertas conductas como respuesta a ellas. La aplicación del afrontamiento, darían como resultado un equilibrio y manejo de estas situaciones; para evitar que afecten el desempeño

académico y alcanzar el cumplimiento de sus objetivos personales y profesionales (Fernández et al., 2009). Sin embargo, los seres humanos tienden a buscar la felicidad, y por ello, tratan de obtener logros, cumplir metas, recibir elogios, alabanzas, etc., cosas que los hagan sentir más seguros y aceptados por todos. Precisamente, durante este proceso se encontrarán con la realidad sin filtros que los hará ser individuos más capaces de enfrentarse con la vida y buscar inherentemente la mejor opción para salir victoriosos de cada uno de los retos que se les presente.

A consecuencia de ello, el individuo podría llegar a evidenciar algunos cambios desfavorables en su salud física y mental, el cual se percibe como estrés crónico, a consecuencia del mal manejo de las emociones en situaciones estresantes. Algunas afecciones que se pueden dar a notar son las siguientes: las enfermedades cardiovasculares, obesidad y cáncer. Además, de desencadenar trastornos psicológicos, como: depresión, ansiedad, trastornos de personalidad, dificultades para conciliar el sueño, etc. El estrés, es un tema importante que se abordará de forma parcial, ya que es una variable que está muy relacionada con los criterios de evaluación en esta investigación. Cabe mencionar, que estas enfermedades sólo se darán a notar si el individuo no es capaz de frenar los efectos negativos de dichas situaciones que le ocasionen preocupación excesiva; todo ello, altera la percepción del bienestar personal y por ende la satisfacción con la vida, sin embargo, el buen abordaje de estas situaciones dará como resultado el equilibrio en el ámbito personal, familiar, académico y social (Herrera et al., 2017).

Finalmente, es necesario tener en cuenta algunas soluciones para erradicar de raíz los efectos negativos emergentes en estas situaciones, como las siguientes: distracción y buen humor, apoyo social, mantenimiento de un buen estado físico, técnicas de relajación mental, aplicación de habilidades sociales, realizar una autoevaluación a través del análisis FODA, aplicar el pensamiento positivo, enfocarse en la construcción de su propia personalidad y

afianzar las cualidades y características que demuestren cierta independencia y autonomía; todo ello, ayudará de gran manera a la restauración de un pensamiento más positivo y efectivo para el cumplimiento de las metas a corto, mediano y largo (Veslasco, 2016).

Los efectos subversivos del estrés se ajustan a través del proceso que se le conoce como afrontamiento, donde se determina y se concibe como pensamientos e acciones donde la persona dirige y maneja situaciones difíciles. La situación de los jóvenes universitarios es demandante puesto que se enfrentan a aspectos de carácter personal con exposición a nuevas adaptaciones en relación a la edad y responsabilidades que demanden.

Se debe considerar que no todos los jóvenes universitarios lo perciben de esa una misma forma; por lo que la personalidad está estrechamente relacionada a cómo afrontan dicho estrés, por lo que influye el modo de accionar y la percepción que se tenga con satisfacción en la vida. Es por ello que este estudio es un medio importante para conocer como los jóvenes se encuentran en relación a su vida.

Dentro de la universidad donde se llevara el estudio se considera que los estudiantes al estar en evaluaciones de manera periódica como parciales, practicas diarias y finales que contribuyen a desarrollar estrés que demanda la responsabilidad académica, por ende es muy importante conocer que estilos de afrontamiento al estrés practican los jóvenes universitarios que pertenecen a la carrera de psicología tomando en cuenta que se preparan para ser futuros profesionales que contribuyan a una estabilidad mental en la sociedad.

Los jóvenes universitarios poseen un conjunto de actividades en relación a su estilo de vida que está orientado desde las situaciones más simples a lo complejo. Por lo que tienen como consecuencia desarrollar problemas de estabilidad emocional, conductual y físico. Sin embargo la constante exigencia académica, social, familiar, y

relación de pareja son unas constantes generadoras de padecer estrés.

Es por ello que es necesario este estudio para dar a conocer y profundizar aquellos estilos de afrontamiento al estrés que normalmente se pone en práctica durante su ejecución para poder llevarlo satisfactoriamente es los distintos aspectos de la vida. De igual manera, se busca relacionar los estilos de afrontamiento al estrés con satisfacción con la vida como herramienta evaluación proponiendo recursos habituales en la población de estudio para responder las exigencias con la mejor disposición y actitud hacia la vida.

## **2.2. Pregunta de investigación general**

***PG:*** ¿Cuál es la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020?

## **2.3. Preguntas de investigación específicas**

***PE<sub>1</sub>:*** ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020?

***PE<sub>2</sub>:*** ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020?

***PE<sub>3</sub>:*** ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en otros estilos adicionales de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020?

## **2.4. Objetivo general**

**OG:** Determinar si existe relación entre estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

## **2.5. Objetivos específicos:**

**OE<sub>1</sub>:** Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

**OE<sub>2</sub>:** Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

**OE<sub>3</sub>:** Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en otros estilos adicionales de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

## **2.6. Justificación e importancia**

La investigación en mención busca aportar al campo psicológico como una vertiente que permita nuevos estudios, sobre la información verídica de acuerdo a la realidad que se observa en un medio contextual; así mismo, cabe mencionar que se busca resaltar en los jóvenes aquellas estrategias de mayor utilidad en base a la aplicabilidad del afrontamiento. A su vez, cómo el factor de afrontamiento influye en el bienestar subjetivo de los jóvenes que cursan los estudios de pregrado de la profesión de psicología.

Las variables en cuestión son determinantes para observar o estimar el nivel de bienestar, de tal manera que conlleve a una mejor visión de estudio en referencia a la satisfacción de los evaluados y cómo ello cobra relevancia en la actitud académica enfocada al logro de un

conjunto de habilidades, destrezas y competencias que faciliten un bienestar psicológico en cada estudiante.

La misión está dirigida a una apreciación que se tiene sobre la vida, por lo tanto, la identificación de esas dificultades permitirá llegar a esos espacios o ámbitos subdesarrollados, con el fin de lograr mejorar la situación, de tal manera que se pueda trabajar para un óptimo estado de superación a nivel personal y profesional. Finalmente, se busca concientizar a los jóvenes acerca de las oportunidades de la vida y que más allá de todo, el poseer una salud mental atribuye a un estado positivo a nivel psicológico, emocional y social, mediante ello se pondrá en práctica mejores decisiones que sumen a la autorrealización personal.

La importancia de esta investigación irá de la mano con el aporte de datos y resultados, basándose en un estudio de trascendencia correlativa, mediante esta postura se hará de conocimiento la situación vivencial de los jóvenes. Por lo consiguiente, el valor o el alcance que se obtenga brindará una realidad objetiva del modo como los jóvenes, estudiantes de psicología afrontan aquellos parámetros en relación a su vida, teniendo de conocimiento la accesibilidad a un conjunto de estrategias y estilos de afrontamiento.

En el presente actual el avance del aprendizaje requiere futuros profesionales que promuevan la innovación constante dentro del medio laboral para desafiar y contribuir a la productividad y desarrollo de competencias estudiantiles, por ende, se convierte en potenciales estresores trayendo consigo futuros problemas de carácter emocional. Asimismo, se enfrentan a una carga horaria en clase y de manera externa para cumplir las obligaciones académicas que demanden.

La realización de esta investigación proporcionara estrategias y medios que sumen a solución de problemáticas de índole psicosocial que puedan obstruir el aprendizaje de los jóvenes universitarios de la carrera de psicología.

Mediante los resultados arrojados del estudio proporcionarían a los docentes tener una amplia visión de estrategias metodológicas para incentivar y mejorar las competencias universitarias entre los jóvenes. Sumado a esto el departamento psicopedagógico de la casa de estudio contaría con beneficios de proveer mecánicas y estrategias de afrontamiento al estrés. Cabe resaltar que esta investigación tiene como propósito identificar aquellos estilos de afrontamiento al estrés y como este se relaciona con satisfacción con la vida. Se observa que la realidad de muchos jóvenes universitarios dentro esta universidad trabajan y estudian por ende están sometidos a responsabilidades académicas con obligaciones laborales que generan espacios y situaciones de estrés, sin embargo a pesar de ello se sobrepone a estas adversidades (González y Quiroga, 2016).

## **2.7. Alcances y limitaciones**

La presente investigación pretende dar a conocer la situación actual en relación a las variables de estudio. Además, se busca aportar herramientas que favorezcan el desarrollo de las capacidades en favor al bienestar subjetivo, por ello, se detalla a continuación el impacto positivo que alcanzará en la población:

- Pretende aportar datos e información para nuevas investigaciones a nivel regional.
- Promover la aplicación de las estrategias de afrontamiento.
- Reconocer el impacto positivo de las estrategias de afrontamiento para una mejor satisfacción vital.
- Buscar indagar a profundidad el impacto de ambas variables en cada sujeto evaluado.
- Pretende desarrollar las capacidades de afrontamiento y conocer su repercusión en el bienestar subjetivo de cada estudiante de la carrera de psicología.

### **Limitaciones:**

Se presentaron ciertas barreras que dificultaron el proceso de aplicación y recolección de datos, sin embargo, se logró con éxito

superar cada uno de estos obstáculos. Entre las dificultades más significativas, se encontraron las siguientes:

- Tiempo prolongado para la aprobación del proyecto: Este proceso es prolongado por el tema de la revisión de cada proyecto de investigación, sin embargo, este tiempo permitió ir ajustando algunos detalles de redacción e indagar mayor información de las variables de estudio.
- Aprobación de la autorización para iniciar el proceso de evaluación: Se presentaron los documentos necesarios para contar con la aprobación de la aplicación del instrumento, y cuando se obtuvo el permiso se empezó inmediatamente con el proceso de recolección.
- Trámites que demandan de tiempo: La burocracia de este proceso es engorroso, por ello, las investigadoras estuvieron pendientes de cualquier corrección para realizar la modificación inmediatamente y continuar con el proceso.
- Presupuesto poco factible: Ambas investigadoras lograron obtener el presupuesto requerido para iniciar con la recolección de datos y posteriormente, sustentar los resultados obtenidos.
- Problemas con el acceso del servicio a internet en la población de estudio: Para superar esta limitación, se le solicitó a cada participante ubicarse en un lugar en el que tuvieran conexión a internet estable, para evitar estas posibles dificultades.
- Falta de interés por parte de los evaluados: Al realizar la evaluación en modalidad virtual, algunos participantes postergaban el llenado del formulario, por ello, las evaluadoras utilizaron algunas alternativas tecnológicas para hacerles recordar a los participantes que debían iniciar con la evaluación de ambos instrumentos.
- Distractores físicos y psicológicos en el momento de la resolución de los instrumentos: Para evitar los distractores, se les solicitó a los participantes ubicarse en un espacio cómodo, ventilado y libre de bullicio, para tener mayor disposición al momento de la evaluación.

### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Antecedentes**

##### **Internacionales**

Jurado et al. (2019) en México para la tesis de doctorado se desarrolló el estudio que tiene como título Estructura Factorial de la Escala de Satisfacción con la vida de Diener en Universitarios Mexicanos. Esta tesis busca verificar y comprobar los estándares estadísticos que presenta la Escala de Satisfacción con la Vida. La población estuvo conformada por un total de 400 estudiantes universitarios mexicanos, las edades están conformadas entre 20–54 años ( $DE=1.79$ ). El análisis del cuestionario se da de forma factorial. Por ello, la estructura es unifactorial viable y adecuada; los criterios estadísticos y sustantivos demuestran indicadores de fiabilidad y validez. Esta herramienta es importante para factores que influyan en el bienestar subjetivo.

Espinoza (2018) en Bolivia se desarrolló la tesis para obtener el grado de licenciatura que tiene como título La Inteligencia y las Estrategias de Afrontamiento en adolescentes varones institucionalizados y no institucionalizados. Se realizó el estudio para optar el grado en psicología. Su objetivo es constatar la correlación entre inteligencia y estrategias de afrontamientos en los adolescentes. Tipo de investigación cualitativa correlacional causal. Para su evaluación se utilizó el instrumento Factor g Escalas 2 y 3 de R.B, A.K.S Cattell (1961). Así mismo, para evaluar la segunda variable se aplicó la Escala de Afrontamiento para adolescente ACS de Frydenberg y Lewis (1993). El grupo de estudio está conformado por 57 adolescentes en la cual 28 son institucionalizados pertenecientes a la fundación Arco Iris – casa Esperanza, y el otro grupo es de 29 adolescentes no institucionalizados de la Unidad Educativa Copacabana (C). A través, de los resultados se detalla una alta correlación entre ambas variables ( $r=0,317$ ,  $p< 0,05$ ). Los puntajes obtenidos de estrategias son altos, esto debe a un elevado grado de

coeficiente de inteligencia mostrando un 76,5% a nivel promedio normal y 75,0% alto normal. Se demuestra que las variables en mención no presentan diferencias significativas si llega a analizar por grupos de estudio. En cambio, de forma conjunta si existe diferencias, finalmente, se determina que la hipótesis solo se confirma en ciertas estrategias de afrontamiento.

Fernández (2018) en España para la tesis de licenciatura se realizó el estudio que tiene como título Afrontamiento Estilos, Estrategias, y variables personales del alumnado novel universitario. El objetivo de estudio es describir los estilos y estrategias de afrontamiento que emplean en la práctica los estudiantes universitarios noveles, pero también la relación en cuanto a las características a nivel personal, género, estrés, autoeficacia subjetiva y positivismo. La población está constituida por 140 alumnos de las cuales pertenecen a un curso inicial de la Facultad de psicología de la universidad de Málaga. Las pruebas empleadas fueron: Estrategias de Afrontamiento de Frydenberg y diversos cuestionarios de personalidad. Se demuestra en los resultados que los alumnos mayormente emplean un estilo adaptativo, no obstante, la preocupación es la estrategia que enmarca en el estilo improductivo. Las diferencias significativas entre mujeres y hombres son determinantes para el uso de estrategias, como a su vez las variables personales.

(Lizama y Gutiérrez, 2017) en Chile se llevó acabo la tesis para optar el grado de doctorado este estudió tiene como título Estrategias de afrontamiento al estrés en tres grupos de estudiantes de la universidad de chile: Deportistas seleccionados, deportistas aficionados, alumnos inactivos. Se realizó con el propósito de optar por título en psicología, en la universidad de chile. Tiene como fin lograr aquellos objetivos propuestos dentro del desarrollo de la investigación, la herramienta de evaluación que se utilizó fue el Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) de Tobyn fue

amoldado a la realidad de actual por Cano, Rodríguez y García (2006). Los evaluados estuvieron compuestos por 60 estudiantes de dicha Universidad, según el nivel de trabajo en las prácticas deportivas (deportistas seleccionados, deportistas aficionados, alumnos inactivos). A su vez, ejecutaron entrevistas a los estudiantes con el propósito de conocer información en relación a las dimensiones del CSI. Finalmente, los datos obtenidos, y la variable Reestructuración Cognitiva (REC), da a conocer que los factores estresores en los estudiantes tiene diferencias significativas dentro de los grupos investigados y analizados.

Salto (2017) La presente investigación tiene como título Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en Médicos del Ministerio de Salud Pública perteneciente al Distrito 09D05 del Guayas. El objetivo de estudio consiste en enlazar los resultados de las variables, para constatar su relación. El enfoque de la investigación es cuantitativo, de modalidad no experimental y diseño transversal. La masa de estudio es compuesta por 52 Médicos pertenecientes al Distrito. Para la evaluación se utilizaron instrumentos como el inventario de estrés (IEPS); a su vez, el inventario de estrategias de afrontamiento (CSI). Se evidencia en los resultados un mínimo de estrés de (28.8%), de forma moderada un (61.5%), y alto (9.5%). En conclusión, se evidencia que el estrés alto pasa a un segundo nivel de atención, en varones, cabe mencionar que los médicos con contrato provisional y quienes tienen otros trabajos adicionales están predispuestos a afectar su salud. Se llegó a evidenciar que si se muestra una relación sólida en las estrategias de pensamiento, autocrítica y niveles de estrés.

Ceinos (2018) en Ecuador para la tesis de licenciatura se llevó a cabo el estudio Estrés laboral y estrategias de afrontamiento en Médicos del Ministerio de Salud Pública perteneciente al Distrito 09D05 del Guayas. El objetivo de estudio consiste en enlazar los resultados de las variables, para constatar su relación. El enfoque de la investigación es cuantitativo, de modalidad no experimental y diseño

transversal. La masa de estudio es compuesta por 52 Médicos pertenecientes al Distrito. Para la evaluación se utilizaron instrumentos como el inventario de estrés (IEPS); a su vez, el inventario de estrategias de afrontamiento (CSI). Se evidencia en los resultados un mínimo de estrés de (28.8%), de forma modera un (61.5%), y alto (9.5%). En conclusión, se evidencia que el estrés alto pasa a un segundo nivel de atención, en varones, cabe mencionar que los médicos con contrato provisional y quienes tienen otros trabajos adicionales están predispuestos a afectar su salud. Se llegó a evidenciar que si se muestra una relación sólida en las estrategias de pensamiento, autocrítica y niveles de estrés.

### **Nacionales**

Vicente (2019) La investigación lleva como título Resiliencia y Satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. El estudio pretende conocer la relación existente entre cada dimensión descriptiva. La muestra es no probabilística, compuesta por ambos sexos y un total de 112 estudiantes. El estudio es diseño empírico correlacional. Las herramientas utilizadas: la escala de Resiliencia de Wagnild (1993) y la Escala de Satisfacción con la vida de Diener (1985). Las conclusiones finales evidencian que la correlación es negativa, magnitud mediana y altamente significativa (-0,300). Por lo tanto, entre mayor resiliencia habrá una saludable satisfacción con la vida, debido que ambos factores son decisivos para crecimiento y desarrollo personal como profesional.

Urbano (2019) En la tesis titulada Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte – 2017. Esta investigación se llevó a cabo para obtener el grado de maestría en la carrera profesional de Psicología clínica, es especialidad terapéutica en niños y adolescentes. El objetivo fue describir la relación significativa existente; para ello, la muestra está compuesta por 237 alumnos de

sexo femenino y masculino entre 16 y 17 años de edad. La evaluación se llevó a cabo mediante el cuestionario de Estilos de afrontamientos al estrés (COPE) fue adaptada por Casuro 1996, y la Escala de bienestar psicológico (BIEPS – J), fue adaptada por Casullo, Matinez y Morote (2002). Los resultados manifiestan la existencia correlacional entre ambas variables; no obstante, se demostró que las dimensiones se encuentran explícitamente relacionadas con las variables expuestas.

Turpo (2018) La tesis titulada lleva como título Estrategias de Afrontamiento y Satisfacción con la vida en Estudiantes Adolescentes de Educación Básica Alternativa ciclo avanzado del distrito de Cusco - 2018. Con esta investigación se logró conseguir el título en la carrera de psicología. La cuál, tuvo como finalidad conocer la relación predominante entre las variables; asimismo, dar a conocer el nivel de satisfacción con la vida en la población (CEBA). El presente trabajo es de diseño descriptivo – correlacional. La muestra incluyó a 187 estudiantes que forman parte de ciclos avanzados de la carrera. En la aplicación del instrumento se empleó Escala de Satisfacción con la vida (ACS) Adaptado por Canessa (2002) y a su vez, se aplicó Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), el cuál fue adaptado por Martínez en el 2004. Se evidencian en los resultados que las estrategias de afrontamiento presentan un nivel bajo de relación en la variable bienestar con la vida; por lo tanto, se considera una hipótesis nula.

Córdova y Sulca (2018) Esta investigación tiene como título Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad particular de Lima. Busca determinar la relación existente entre afrontamiento y felicidad; por lo tanto, el tipo de investigación es cuantitativo de correlación significativa. La población está constituida por 103 estudiantes de ambos sexos, los cuales pertenecen al primer y décimo ciclo de la Universidad. El promedio de edad es de 17 a 30 años. Para la recolección de datos se utilizó el cuestionario de estilos de afrontamiento COPE (Caver, Scheier y Weintrau - 1989), así mismo la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón

2006). Los resultados mostraron una significativa correlación entre estilos de afrontamiento activo, organización, desentendimiento mental y conductual. En conclusión, mediante esta investigación se busca aportar y profundizar a nuevos estudios que resalten las particularidades de las variables en mención, teniendo en cuenta el contexto peruano y como esta se determina en los aspectos culturales del Perú.

Ramos (2017) La tesis Relación entre las dimensiones del Clima Social Familiar y Satisfacción con la vida en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana, se realizó para obtener el Título en la especialidad de Psicología, Lima – Perú. La finalidad fue determinar la relación directa entre el clima social familiar y la satisfacción con la vida, para ello; se tomó como muestra a 125 jóvenes de la facultad de Psicología, los cuales estaban entre las edades de 17 - 24 años. La investigación tiene un diseño descriptivo – correlacional, para hacer más eficiente y concretos los resultados. Los resultados manifiestan que existe una correlación baja entre las variables, la cual se explica mejor de la siguiente manera: Dimensión de la relación (correlación moderada), Dimensiones de Estabilidad y Desarrollo (correlación baja). Por último, las edades entre 19 y 21 años evidencian un mayor nivel de Satisfacción con la Vida y también aquellos jóvenes que viven en hogares nucleares.

### **Regionales o Locales**

Guillen( 2019) La investigación titulada Satisfacción con la Vida en estudiantes de una Academia Preuniversitaria de Chimbote, 2019, se concretó para acceder al grado de licenciada en la carrera de psicología, Chimbote – Perú. La investigación en mención tiene como propósito indagar y describir de forma global, la variable de estudio. Este estudio resalta un estudio de tipo observacional, de postura descriptiva, desde un enfoque epidemiológico, es decir no es de método experimental. El grupo estudio está constituida por 122 estudiantes de 16 años hasta los 22 años, entre varones y mujeres;

para la obtención de datos e información, se empleó la Escala de Satisfacción con la Vida, fue adaptada en el Perú Alarcón (2000). Se evidencia los siguientes: el 23,4% (nivel parcial de satisfacción), estudiantes varones de 17 años con un 12,6% (nivel parcial de satisfacción), en estudiantes de sexo femenino un 16, 2% (nivel parcial de satisfacción).

Moya (2018) La tesis Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Pública de Trujillo. La propuesta para realizar la investigación tiene como fin acceder al título profesional de licenciada en psicología de la universidad de mención. El propósito principal es evidenciar una relación existente entre las variables, para ello la muestra de estudio fueron de 308 estudiantes de dicha universidad, entre los rangos de edades es de 17 y 20 años. La investigación se presenta como un estudio no experimental, con variable correlacional; para medir las variables se aplicaron dos instrumentos validados respectivamente: Escala de Satisfacción con la vida (SWLS) y la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). La obtención de datos muestra una correlación débil entre las variables generales, mientras que la variable satisfacción y estrategias de distracción física existe una correlación altamente significativa. Se hizo una comparación de ambos sexos y se obtuvo como resultado que los varones orientan sus acciones a la distracción física y diversiones relajantes, mientras que las mujeres se inclinan a una estrategia disminuida de afrontamiento. Finalmente, se evidenció notablemente que existen diferencias significativas entre ambos sexos.

Tacas (2018) La tesis Satisfacción con la vida en estudiantes de educación secundaria de la Institución Educativa Pública Gustavo Escudero Otero del distrito de Tambillo, provincia de Huamanga – Ayacucho, 2017, se emprendió el camino de la investigación con el fin de obtener el título en psicología, en dicha universidad de estudio. La investigación tiene como fin conocer el nivel de satisfacción con la

vida en los estudiantes de 1º a 5º grado de secundaria de la presente institución. El instrumento empleado es Escala de Satisfacción con la Vida de Diener; el proceso de investigación está determinado por un enfoque cuantitativo, de característica descriptiva y de estudio no experimental de categoría transversal. Los resultados obtenidos señalaron un nivel muy satisfecho con la vida; y los estudiantes de familias monoparentales, nucleares y extensas presentaban mayor porcentaje en relación a la variable. La familia contribuye un grado representativo en la percepción individual de cada alumno que tiene con respecto a la satisfacción con la vida; una gran variedad de estudios ha evidenciado que el núcleo familiar es el ente principal para el desenvolvimiento óptimo de los individuos y su buena relación con los miembros de esta, dará como resultado personas con una visión de la vida más positiva. Esta hipótesis se evidencia en los resultados de esta investigación, que a través del instrumento aplicado se puede demostrar más eficazmente.

Toledo (2017) La tesis Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la Ciudad de Arequipa, se presentó el estudio con el propósito de acceder al Título profesional de Licenciada en el área de psicología. La investigación busca comprobar o determinar la correlación de las variables de estudio en los evaluados, además, establecer las diferencias entre los factores de sexo, edad e Institución Educativa. La muestra está compuesta por 872 escolares de 4º y 5º grado de secundaria en las mencionadas instituciones: Independencia Americana, Manuel Muñoz Najar (sólo varones); Micaela Bastidas, Juana Cervantes (sólo mujeres) y San Martín de Socabaya (colegio mixto). Se puso en ejecución tanto la escala de satisfacción con la vida (SWLS) como la escala de afrontamiento (ACS). Los resultados se van a dividir de la siguiente manera: Sexo: La satisfacción con la vida arrojó que un 71,8%, se encuentran en el rango de satisfecha y muy satisfecha (en mayor medida los varones que tienen 18 años); en relación al afrontamiento el estilo predominante es la interacción o relación con

los demás (varones). *Edad*: El Estilo Improductivo se destaca más en adolescentes de 15 y 16 años. *Institución Educativa*: Se evidencia fuertemente el Estilo enfocado en relación a los demás y los centros educativos mixtos muestran un Estilo Improductivo. Esta investigación pudo corroborar que existe gran influencia entre estas variables, además, de haber estudiado a adolescentes de distintos colegios, dividiéndolos por sexo se pudo realizar un estudio más comparativo entre estas poblaciones, lo cual hizo que la investigación fuera un tanto más confiable. Los resultados obtenidos muestran que algunos estudiantes no tienen la capacidad de resolver un problema y recurren a su estilo improductivo, porque tal vez no encuentran la solución a una situación en específico y eso hace que se paralicen de inmediato, frenando así también sus actividades académicas y afectando de alguna manera todos los aspectos de su vida.

Díaz (2017) La presente investigación tiene como título Relación de la felicidad en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios de la universidad nacional de san Agustín y la universidad privada Alas peruanas, Arequipa 2016. La tesis se realizó con el propósito de pertenecer a un grado académico en ciencias de la educación superior. Objetivo consiste en evidenciar claramente la conexión o relación del objeto de estudio: Felicidad y estrategias de afrontamiento en los jóvenes universitarios. Esta investigación es de tipo descriptivo, de característica correlacional, contando con un diseño no experimental, de método trasversal. La muestra está compuesta por 37400 estudiantes universitarios entre hombres y mujeres, de las universidades de San Agustín y Alas Peruanas. Los instrumentos empleados son validados en contexto social peruano: Escala de Factorial Felicidad y ACS (Escala de afrontamiento para adolescentes). Se obtiene como resultado en base la prueba y demostración estadística un puntaje de  $P = 0,044$  ( $P < 0.05$ ), mediante ello se determina una relación significativa de carácter estadístico entre las variables de investigación. En conclusión, al tener niveles altos de felicidad, los jóvenes estudiantes optan o prefieren poner en

práctica las alternativas de afrontamiento que conlleven a mejores resultados frente a un problema. A través, de este estudio se busca lograr concientizar a las universidades a promover talleres que promuevan el alcance para una mejor satisfacción en la vida desde una perspectiva global en los jóvenes universitarios.

Román (2017) La tesis La relación entre la autoestima, la felicidad subjetiva y la satisfacción con la vida en los alumnos del IX semestre de Administración y Finanzas en Universidad de Ica – 2017, se llevó a cabo con el interés de escalar un grado profesional como licenciada en psicología en la Universidad Autónoma de Ica, Chincha – Perú. La finalidad fue medir las categorías de acuerdo a los niveles de felicidad y a sí mismo la satisfacción con la vida en los estudiantes de la carrera del área de Administración y Finanzas de esta universidad. La muestra se eligió de manera aleatoria con 71 participantes, a los cuales se les aplicó tres pruebas: RSES (Escala de Autoestima de Rosenberg), Escala de Satisfacción (SWLS) y la Escala de Felicidad Subjetiva (SHS). Los puntajes obtenidos evidencian que la baja autoestima podría significar que una persona con mayor felicidad observa una satisfacción óptima con la vida. Además, la importancia de las características cronológicas en referencia a la edad y el género aumenta los niveles de Autoestima de cada individuo. El estudio muestra que la autoestima podría ser un factor determinante para que un individuo se sienta más pleno como también feliz y por ende estará representativamente satisfecho con la vida. La autoestima es básica y fundamental para cualquier persona porque necesariamente esta tendrá influencia en todo que se quiere realizar (metas y objetivos), desde la manera en la que se percibe la vida hasta la forma en la que se relaciona con ella. Es por eso, que después de haber conocido estos resultados lo mejor sería poner en marcha un plan de mejora para poder abordar y fortalecer estos aspectos más particularmente.

Jordan (2016) La presente investigación lleva como título Problemas psicosociales y afrontamiento en estudiantes de colegios

emblemáticos de Chincha - 2016. Tiene como objetivo general verificar el factor correlacional entre las variables de estudio. El desarrollo de la investigación es de contexto descriptivo – comparativo. El grupo de estudio está comprendido por 99 alumnos de 5to de media de las I.E José pardo y Santa Ana de la provincia de Chincha. Se recogió los datos mediante el test GHQ-28 y el test (ACS). Las evidencias de los resultados comprueban o manifiestan un puntaje de relación inversa entre los objetos de estudios psicosociales y afrontamiento (0,258 Rho de Spearman), así mismo la relación proporcional es 32.3% en los estudiantes, esto da como resultado que los estudiantes enfrentan sus problemas resolviéndolos, mientras que un 40.4% requieren de ayuda, a su vez el 27.3% tiene como respuestas no productivas. Se determina que el 72.2% de estudiantes no se dejan vencer.

### **3.2. Bases Teóricas**

#### **Primera variable: Estilos de Afrontamiento**

Se refiere a los esfuerzos cognitivos y conductuales que un individuo realiza para hacerle frente a una situación en específico, que genera un cierto grado de estrés ante situaciones que el individuo las percibe como extremas (Mayordomo, 2013).

Los seres humanos por lo general buscan el modo de enfrentarse ante cualquier situación, es por eso, que esta variable es completamente aplicable en la vida de cada individuo. Además, se debe resaltar la capacidad que se tiene para hacerle frente a situaciones adversas, dejando de lado el conformismo y tratando de buscar la mejor opción para desafiarlo.

Es la aplicación de ciertas alternativas que el individuo pone en práctica a través de una conducta en específico, para enfrentarse a diversas situaciones internas o externas que le generen preocupación e interfieran en la restauración del equilibrio personal (Yauri y Vargas, 2016).

Existen diversas opciones que el individuo podría elegir para enfrentar cualquier situación, pero el criterio que utilice para ello será lo más importante para encontrar la mejor solución. El poder de decisión es fuertemente influenciado en este proceso, para ello, se necesita que el individuo pueda contrastar las consecuencias positivas y negativas que esta decisión podría ocasionar en su vida.

El afrontamiento se entiende como un mecanismo de orden psicológico que influye en la manera en la que el individuo responde a ciertas situaciones, el cual, se puede perfeccionar con el aprendizaje y la exposición a estímulos estresantes idénticos, lo que conduce a la habituación.

## **Principios de Afrontamiento**

- ✓ El ambiente en que se desenvuelve el individuo estará implicado directamente con las respuestas que se genere, ya que por lo general el comportamiento de un adolescente es la imitación de un modelado que ya percibió.
- ✓ Se debe poner mayor énfasis en los esfuerzos que realiza el individuo, y no solo al éxito que obtenga.
- ✓ El afrontamiento se basa principalmente en dos aspectos importantes: el problema y la emoción; es decir, busca resaltar las respuestas positivas que el individuo pueda tener con respecto a una situación en específico.
- ✓ Interviene también la Inteligencia Emocional, para controlar las emociones que generen las diversas situaciones.

## **Características básicas**

- ✓ Se valora el esfuerzo del individuo y el proceso de planificación para la decisión final.
- ✓ No todas las respuestas generadas serán positivas; sin embargo, se deberían poner metas para que cada vez sean más positiva.
- ✓ El afrontamiento es un proceso que dará sus frutos a largo plazo; por lo tanto, es importante valorar también el proceso.
- ✓ El afrontamiento dependerá de la perspectiva que el ser humano tenga de su vida; además, de sus propias creencias arraigadas desde su niñez.

## **Factores asociados al Afrontamiento**

**Factores Sociodemográficos:** Los niveles de afrontamiento dependen mucho del ambiente en que se han desarrollado desde su niñez, y las características en cuanto a su edad, sexo, religión, tamaño de la familia, etc., todas estas características forman al individuo en cuanto a su propia perspectiva de la vida. La relación que establecen con la familia, es el sustento para el desarrollo de todas las edades.

**Factores emocionales:** La afectividad del individuo es un factor importante que se cimienta a lo largo de su vida, sobre todo en las edades tempranas en las que se necesita un mayor soporte y seguridad para formar a jóvenes autónomos que no tengan miedo salir de su zona de confort con tal de avanzar y lograr sus objetivos.

### **Afrontamiento en la adolescencia**

La adolescencia viene acompañada de diversos cambios que podrían generar un cierto grado de estrés, por las preocupaciones que se le atribuyen al adolescente, como la del rendimiento académico, incertidumbre del futuro, cargas familiares, problemas amorosos, etc., todo ello hace que se pueda ocasionar un desequilibrio en el aspecto emocional y cognitivo (Solís, 2006). Durante esta etapa los adolescentes son más susceptibles a las demandas del medio, y puede que su estabilidad emocional se vea críticamente afectada por todas estas modificaciones que se presentan en su vida. Por ello, es importante que sus padres sigan siendo el soporte que necesitan, brindándoles la confianza y seguridad para que con su apoyo se hagan cada vez más independientes.

### **Elementos dinámicos del Afrontamiento**

Se centran básicamente en la interacción que éste tiene con su medio, por supuesto, estos elementos serán flexibles dependiendo cómo el individuo se enfrenta a ciertas situaciones internas o externas que le generan de cierta manera un nivel de estrés (Casado, 2002).

Por otro lado, también interviene la conducta y actitud que se tome con respecto a estos problemas y las alternativas que se puedan generar en torno a estas demandas. La experiencia es fundamental en este proceso porque agrupa todos los conocimientos que se han obtenido a lo largo de los años, y que ayudarán eficazmente a la resolución de estos conflictos. Todos los aprendizajes que se han adquirido hacen parte de las propias decisiones que se toman y que intervienen en las consecuencias de las mismas.

### **Recursos que influyen en el Afrontamiento**

Estos se dividen en dos partes; los recursos personales y los ambientales, dentro de cada uno de ellos intervienen los siguientes aspectos:

- ✓ Físicos: Energía y salud.
- ✓ Psicológicos: Las creencias positivas, técnicas de resolución de conflictos y destrezas sociales.
- ✓ Medios Ambientales: Dinero y bienes que posee el sujeto.
- ✓ Sociales: Búsqueda del soporte social, en momentos de preocupación.

### **Clasificación de los Estilos de Afrontamiento**

Actualmente, existen muchas alternativas de afrontamiento que se le brinda a la familia, los cuales consisten básicamente en el apoyo que ellos deben brindar como, por ejemplo:

**Reestructurar:** Soporte familiar para replantear los eventos que generan estrés.

**Aceptación pasiva:** Capacidad de la familia para reconocer y asumir los problemas del adolescente o joven e influir de manera positiva.

**Atención de apoyo social:** Buscar el soporte de un profesional para contrarrestar los efectos negativos.

**Movilización familiar:** La disposición de la familia para ayudar a al adolescente o joven (Macías y Valle, 2013).

### **Teorías de sustentan la variable “Estilos de Afrontamiento”**

#### **a. Teoría de Estrategias de Afrontamiento según Carver, Wrosch y Scheier**

Según la construcción teórica, el Afrontamiento es una variable multidimensional, que acoge la variación de comportamientos efectuados por el individuo al encontrarse en situaciones de estrés o crisis. Por ello, estos autores agrupan las diversas respuestas del sujeto en una serie de estrategias:

Afrontamiento enfocado al problema.

Afrontamiento enfocado en la emoción.

Otros estilos de Afrontamiento (Krzemien y Urquijo, 2009).

#### **b. Modelo ABC – X**

Según Hill (1949), este modelo ha estado vigente hace muchos años, pero actualmente se han realizado algunas modificaciones; sin embargo, este modelo se centra en los siguientes aspectos:

*A:* Se refiere a los efectos que se generan en el sistema del individuo.

*B:* Se refiere al soporte que brinda la familia, ya sean consejos, afecto, apoyo económico, etc.

*C:* Este modelo es ampliado por dos variables más.

*D:* Se enfoca en la manera en la que la familia se enfrenta a la crisis y como sale de ella.

*E:* Se estudia principalmente la vulnerabilidad de la familia y como ella puede ser expuesta a ciertos criterios.

El modelo del ABC - X está centrado en el nivel de crisis y el evento estresor, tratando de medir cómo afectan las situaciones negativas en la familia del joven, además, ofrecen alternativas de solución para que dicha variable no aumente, en cuanto a las consecuencias negativas que esto podría traer para el desarrollo personal y profesional. Este enfoque busca la resistencia o el soporte familiar para hacer más llevadera los conflictos personales, sobre todo en las edades de la juventud, proporcionándoles las herramientas necesarias (Macías y Valle, 2013).

#### **c. Teoría de Afrontamiento de Lazarus**

Lazarus y Folkman, postularon a esta teoría donde plantean dos tipos de afrontamiento, para desafiar de manera más positiva las situaciones estresantes:

*La aproximación y la evitación*, se refiere a la cercanía que el individuo tiene con su realidad y la manera en la que muchas veces evita enfrentarlas, para no generar un desequilibrio en el aspecto emocional. En la aproximación se puede generar un estrés negativo,

al percibir la realidad y no saber cómo enfrentarla; por otro lado, la evitación pone frenos a la intervención inmediata de estas situaciones.

**d. Teoría de la Evolución**

Se basa principalmente en la relación con el medio, y cómo el individuo ha sabido sobrellevar ciertos procesos y adaptarse de manera positiva. Además; enmarca el concepto de la supervivencia, es decir, cómo el ser humano se ha hecho cada vez más capaz de asumir diferentes papeles a lo largo de la vida. El hombre ha sido capaz de afrontar todas las demandas del ambiente, además de desarrollar distintas capacidades para sobrevivir en un lugar que al principio no conocía, como postula esta teoría.

**e. Teoría del Ciclo de la Vida**

Este postulado lo realizó Erik Erikson, quien propuso los 8 estadios de la vida. En esta investigación, es necesario centrarse específicamente en adolescentes y jóvenes que por su edad están en constante cambio y necesitan encontrar alternativas fáciles para enfrentarlas. La familia es un ente estimulador y directamente influyente para el buen uso de estas herramientas; para la intervención se requiere del soporte de los progenitores y si son mayores de edad, se requiere del consentimiento de los jóvenes, el desenvolvimiento de la terapia se adecua a la realidad que vive el sujeto, dónde se les debe explicar que a medida que pasen los años irán adquiriendo mayores responsabilidades, que siempre traerán un grado de tensión, pero que no se debería convertir en estrés negativo; sino utilizarlo como impulso para realizar de mejor manera cada tarea que tenga a su cargo. Por otro lado, el uso de un horario es básico para ordenar el tiempo, el cual se debe emplear siempre para hacer más fácil el cumplimiento de todas las actividades programadas (Mayordomo, 2013).

## **Estrés y Afrontamiento**

Por otro lado, un factor negativo dentro del afrontamiento es el *estrés*, ya que esta variable está incluida dentro de la evaluación del cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE). Se define cómo los fenómenos amenazantes que el individuo identifica mediante la relación que tiene con su medio, la cual le genera cierto grado de tensión.

La OMS la define cómo la agrupación de las reacciones biológicas que capacitan al organismo para la acción.

Dentro de ella, se distinguen dos tipos:

*Estrés bueno (eustrés)*; es aquel que impulsa al individuo a realizar ciertas actividades que ya tiene programadas e insta al logro de sus objetivos, que muchas veces son reprogramados.

*Estrés malo (distrés)*; el mal manejo afecta la salud del sujeto, trayéndole consecuencias negativas a su bienestar físico y psicológico. Es importante señalar que el estrés es bueno hasta un cierto límite, cuando se empiezan a notar los efectos negativos se debe abordar inmediatamente para evitar futuros daños que impidan el disfrute de la vida, y sobre todo la somatización de algunas enfermedades tanto físicas como psicológicas.

### **Etapas del estrés**

**Fase de alarma:** Es la advertencia conductual que identifica un agente estresante, que está generando cierto desequilibrio.

**Fase de resistencia:** El individuo trata de recuperar la homeostasis, pero el factor estresante vuelve y hace más grave su efecto negativo en el individuo.

**Fase de agotamiento:** En esta etapa el estrés se convierte en crónico, afectando muchos ámbitos de la vida del sujeto; y además, se prolonga por un período de tiempo.

Algunas patologías asociadas al estrés crónico, son las siguientes: Migraña, depresión, ansiedad, insomnio, gastritis, hipertensión arterial, trombosis cerebral, etc.

## **Efectos del estrés en el ser humano**

**Efectos emocionales:** Son las consecuencias negativas que influyen principalmente en las emociones del individuo, las cuáles son:

- ✓ Preocupación y tensión por las actividades habituales.
- ✓ Vergüenza, irritabilidad, tristeza y baja autoestima.
- ✓ Impaciencia e intolerancia.
- ✓ Hipocondría (sin abordaje psicológico).
- ✓ Labilidad emocional.

**Efectos en el pensamiento:** Se refiere a las consecuencias implicadas en los procesos cognitivos, cómo:

- ✓ Errores en la organización del pensamiento, coherencia y análisis.
- ✓ Dificultad en la atención y concentración.
- ✓ Disminución de la retención de información (memoria a corto, mediano y largo plazo).
- ✓ Bloqueos mentales.

**Efectos en el comportamiento:** Consecuencias que afectan significativamente el ámbito conductual:

- ✓ En adolescentes y jóvenes se podría iniciar el consumo de sustancias psicotrópicas, alcohol, etc., todo ello con la intención de escaparse de su realidad y poder alcanzar un nivel de tranquilidad y sumisión más efectivo.
- ✓ Falta de apetito.
- ✓ Insomnio y dificultades para conciliar el sueño.
- ✓ Alteraciones del habla.
- ✓ Falta de entusiasmo.

**Efectos en la salud:** Afectan directamente la salud del individuo, lo cual implica los siguientes aspectos:

- ✓ Cambios de hábitos relacionados con la salud.
- ✓ Empeoramiento de alguna enfermedad ya diagnosticada.
- ✓ Alteraciones en el sistema fisiológico, nervioso e inmune.

- ✓ Alteraciones en los procesos cognitivos (percepción) que pueden causar una afectación en la salud.
- ✓ En algunos casos puede causar pérdida del peso normal (Mendez, 2015).

### **Principales causas del estrés:**

**Causas biológicas:** En este aspecto interviene el sistema fisiológico, que en muchas ocasiones es afectado por las cargas emocionales del individuo, la cual puede reflejarse a través de las diversas enfermedades con carga biológica. Además, interviene la hormona corticotropina que junto con el hipotálamo participan en el camino de la activación del estrés.

**Causas sociales:** Existen muchos factores que intervienen de forma negativa en la respuesta que este le dé a ciertas situaciones; por lo general las causas más relevantes son las sociales, ya que los jóvenes adquieren nuevas responsabilidades que implican actividades a nivel personal, familiar, académico, etc., la suma de todo ello genera un cierto desequilibrio que en algunos casos no se logra manejar de la forma correcta (Ospina, 2016).

### **Manejo del Estrés:**

- ✓ Relajación como parte de la rutina diaria.
- ✓ Buen humor para enfrentar cualquier situación.
- ✓ Practicar ejercicio diario.
- ✓ Buscar una fuente de apoyo espiritual.
- ✓ Alejarse de personas que sean negativas y no aporten positivismo a su vida.
- ✓ Premiarse al tener éxito en cualquier actividad que se halla propuesto.
- ✓ Tomar las experiencias negativas como un aprendizaje, para fortalecerse ante otra situación similar.
- ✓ Entender que las emociones de los demás no se pueden manejar, pero sí elegir cómo reaccionar frente a ellas.

- ✓ Hacer uso de la creatividad para el manejo de las emociones y la solución de situaciones estresantes. (Ministerio de salud, 2016).

Dentro de esta investigación, se utilizó el “Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)”, el cual, se fundamenta en la siguiente teoría:

**Modelo de Afrontamiento de Lazarus:** Según Lazarus y Folkman (1986), el Afrontamiento se sustentará en tres estilos:

- a. El estilo enfocado en el problema:** Cuando el sujeto se centra principalmente en el conflicto que debe resolver y se le nubla la capacidad de resolución de problemas.

El primer estilo, engloba los siguientes criterios:

- ✓ **Afrontamiento activo:** Acciones inmediatas que se pueden tomar para disminuir los efectos negativos.
- ✓ **Planificación:** Organización cognitiva que consiste en pasos sistemáticos y eficaces.
- ✓ **Supresión de otras actividades:** Dejar de realizar otras actividades para colocar todos los mecanismos de afrontamiento en el problema.
- ✓ **Postergación del afrontamiento:** Aplazar el enfrentamiento obligatorio para solución del conflicto.
- ✓ **Búsqueda de apoyo social:** Buscar un sustento confiable para alcanzar un mayor nivel de confianza.

- b. El estilo enfocado en la emoción:** Se trata de las emociones inmediatas y posteriores que el individuo experimenta a medida que la situación estresante le cause cada vez más tensión.

A continuación, se presentan los criterios evaluables dentro de esta dimensión:

- ✓ **Búsqueda de soporte emocional:** Buscar un sustento efectivo en un individuo para encontrar el apoyo moral que se necesita.
- ✓ **Reinterpretación positiva y desarrollo personal:** Es la evaluación objetiva que el sujeto realiza para tener una percepción basada en hechos reales y enfocado en oportunidades de crecimiento.
- ✓ **Aceptación:** Admitir la realidad de la situación.

- ✓ **Acudir a la religión:** Amparase en las creencias teológicas para hacer más llevadero el proceso.
- ✓ **Análisis de las emociones:** Examinar las emociones que causan estas situaciones y sus efectos en la vida.

Para incluir de manera global todos los factores influyentes en estas variables, se determinó incorporar una tercera dimensión:

**c. Otros estilos adicionales de afrontamiento:**

- ✓ **Negación:** Encubrir al factor estresante con el fin de postergar su abordaje.
- ✓ **Conductas inadecuadas:** Las conductas de afrontamiento disminuyen y se reemplazan por comportamientos inapropiados.
- ✓ **Distracción:** Comportamiento vano que imposibilita el afrontamiento (Gómez y Lazarus, 2005).

**Segunda variable: Satisfacción con la Vida**

Se determina como el valor total o general orientado en una evaluación cognitiva o de juicio, que irá en relación a un conjunto de factores como; anhelos, logros, metas y expectativas que se tiene en un presente y futuro. Por lo tanto, dependerá de la percepción subjetiva de cada persona de acuerdo a los criterios y circunstancia en función a la actividad vital (Pavot y Diener, 1993).

El carácter subjetivo de cada persona conlleva a un conjunto de evaluaciones percibidas en base a la realidad vivencial, que desarrolle o contribuya a los logros trazados. Se considera importante el estudio del bienestar, para conceptualizar el interés dentro del campo científico psicológico, es relevante conocer porque gran parte de la población manifiesta satisfacción con la vida y a la misma vez es insatisfecha. Las condiciones en el cual este inmersa la persona hacen que se sienta levemente satisfecha o en otros casos disminuya o permanezca como tal, por ello, es imprescindible conocer, y restablecer cada progreso que se haga y como esta influirá en la felicidad de cada individuo (Strack, 1991).

La postura individual acontece una serie de consecuencias positivas, pero también existe la ausencia de efectos negativos, de modo que esto implica una evaluación y juicio cognitivo sobre la vida.

Desde otra perspectiva el tener bienestar hace que el individuo se sienta satisfecho con la vida, pero está siempre irá de la mano con las condiciones del estado mental positivo, sumándole a ello los procesos afectivos y emocional que conlleva a una condición de efecto poco placentero como la melancolía o el enojo. Desde la corriente literaria se considera que el estudio de la satisfacción está conformado por un componente triárquico, esto hace referencia a los acontecimientos de experiencias emocionales, como a su vez de característica cognitiva y expresiones de cuestión social. Cabe mencionar que la disposición emocional, se da a través de los afectos positivos y negativos, que son considerados como espontáneos o momentáneos, pero también son de constructo individual, se sabe que, al efectuar una alta probabilidad de afectividad fructífera, no desencadena una alta afectividad negativa. Frente a la otra postura de complejo cognitivo, la satisfacción conlleva a la toma de decisiones en el transcurrir del día a día y como ésta se integra en los propósitos o metas que se van desarrollando a lo largo del tiempo (Casullo y Solano, 2000).

La capacidad de tomar decisiones va enlazada al aspecto cognitivo, tomando en cuenta a aquellas necesidades que se desea cubrir para un alcance vital. Como se menciona, el factor emocional tiende a ser de mucha utilidad para el afrontamiento psicológico en el ámbito personal y emocional. Se logra trabajar ambos aspectos para promover una mejor calidad de vida.

La “felicidad” es una forma de alcanzar el bienestar subjetivo, comprendido por el grado ecuánime del equilibrio interno tanto de la mente y el cuerpo, la satisfacción óptima, se da mediante la autopercepción, autoanálisis, y e interpretación de los hechos que suman a la idealización en cuanto a las experiencias, y finalmente como ello aporta al bienestar de forma general (Alarcón, 2015).

La satisfacción es una condición mental que posee cada individuo. Tiene como fin la estimación o valoración de un conjunto de aspectos vivenciales, tomando en cuenta el factor del “disfrute”. A su vez, está acompañado de dimensiones psicológicas como la afectividad y aspecto cognitivo. Es por ello, que tener una buena calidad de vida cumple un fin especial, que permite observar o evidenciar el nivel satisfactorio que se tiene de forma total, desde una visión positiva. En otras palabras, cuanto más exista el disfrute o agrado de la vida más satisfecho se encontrará la persona consigo misma (Veenhoven, 1994). Al abordar la salud mental, permite obtener una salud física y psicológica orientada al propio bienestar, es por ello, que intervienen las emociones y el proceso cognitivo como elementos de análisis que conllevan a una evaluación para determinar una cualidad agradable de la vida.

La “felicidad” y “bienestar” subjetivo son sinónimos corrientes que se engloban dentro de la satisfacción con la vida, por tanto, la felicidad es de concepto subjetivo y el bienestar como tal se encierra dentro una de apreciación o evaluación de carácter global (Veenhoven, 1994). Para determinar la felicidad se requiere de una serie de acontecimientos, de manera que contribuya a la autorrealización personal, creando de esta manera una visión realista de la vida.

La satisfacción con la vida hace referencia específicamente a una apreciación de valor cognitivo que irá de la mano con la calidad de vida y la vivencia personal, es por ello, que es un elemento del bienestar subjetivo. El sistema homeostático de la persona adulta, permite contrastar un rol de sentido óptimo para el propio bienestar, desde un enfoque global (Yasuko y Watanabe, 2006). A su vez, se evidenció en esta investigación que las personas adultas cuentan con estado de satisfacción positiva por la vida, mientras que un porcentaje menor de jóvenes aún no alcanzan este grado de bienestar, no obstante, esto se debe a que muchos de jóvenes están en proceso de alcanzar sus objetivos trazados, teniendo en cuenta el tiempo, dedicación y la búsqueda de la independencia de vida. Por ello, se

plantea un constructo lógico de lo se quiere alcanzar en un tiempo prolongado. La actividad de los jóvenes aporta en su mayoría al cumplimiento de las metas, teniendo en cuenta aquellas decisiones importantes para la consolidación y sostenibilidad de las necesidades básicas.

En consecuencia, a ello se concibe que la satisfacción con la vida esté inmersa y sujeta a aquellos indicadores o aspectos de ámbito interno y externo al individuo. Frente a esta situación los sucesos de origen estresante, en los jóvenes propician o desencadenan factores negativos como la demanda de responsabilidades, trabajos y desafíos que posteriormente conlleve al desosiego e intranquilidad, por lo tanto, son puntos significativos para encontrar la satisfacción (Mikkelsen, 2009).

Para definir las características de los individuos en referencia a la satisfacción, es considerable identificar los rasgos influyentes a las cualidades de comportamiento extrovertido con capacidad social, y que a ello incluye el manejo interno. La otra postura demanda sensaciones insatisfechas, estas personas tienen la idea que la vida está en su contra o asumen como resultado el destino que la vida les ofreció (Toledo, 2017).

### **Determinantes psicológicos del bienestar subjetivo**

Son componentes que intervienen dentro del aspecto psicológico, brindando una explicación en cuanto a los niveles de bienestar, y como ello participa en un contexto personal, social con el fin que de verificar de qué manera influye y aporta en el desenvolvimiento en la vida (Diener, 1999).

- ✓ *Características de la personalidad:* Tanto el temperamento, como el carácter son determinantes para construcción y satisfacción vital. La composición genética es una predisposición que también participa como carácter notable en desenvolvimiento global.

- ✓ *Autoeficacia, Optimismo y Autoestima:* Es poder sentirse pleno desarrollando un estado emocional que conlleve un mejor resultado de bienestar psicológico. La parte óptima atribuye aún más para lograr los planes de futuro. Finalmente, la autoestima es clave para la aceptación y mejorar a nivel personal.
- ✓ *Orientación al logro de Metas:* a medida que vallamos experimentado los desafíos de la vida, se podrá manifestar un grato reconocimiento y satisfacción por lo que uno hace en el transcurrir del día a día.
- ✓ *Capacidad de adaptación y estrategias de afrontamiento:* todo ello responde a la maduración psicológica, y como tal la capacidad de poder ser resilientes antes las diferentes dificultades o situación de manejo tanto de las emociones como de la conducta misma.

### **Variables demográficas de satisfacción con la vida**

Son considerados aspectos secundarios que influyen dentro las expectativas y aspiraciones que indiscutiblemente participan en formación y contribución de un bien necesario, enmarcando a la calidad vida de cada individuo (Muñoz, 2007).

- ✓ La edad, componente de percepción subjetiva.
- ✓ Sexo, aceptación y apreciación propia de todo individuo.
- ✓ Condición económica, criterio de satisfacción material y monetaria.
- ✓ Estatus laboral, aspecto profesional, que da inicio al reconocimiento ámbito de trabajo.
- ✓ Estado civil, condición personal y decisión de pertenencia.
- ✓ Realización académica.

### **Teorías “Satisfacción con la Vida”**

Esta perspectiva se encarga de evaluar los procesos cognitivos y afectivos en referencias a la vida. A su vez, enmarca un amplio proceso que se determina de acuerdo a la propia experiencia de cada persona y que esta cuente con características que conlleven a los objetivos, teniendo en cuenta el juicio y valoración en base a la

realidad, situación, circunstancia dentro de nuestro presente y futuro (Pavot y Diener, 1993).

### **La teoría de la autodeterminación**

Dentro de esta teoría concibe factores como la personalidad, motivación, y bienestar global, teniendo en cuenta la realidad social enfocada a la experiencia vivida, así mismo la visión cultural fomenta la conducta volitiva y autodeterminación. No obstante, tiene que estar acompañada de la satisfacción en cuanto a las necesidades básicas de cada persona para el logro de la autonomía, competencia y afiliación que son de cuestión psicológica (Deci y Ryan, 2000).

La concepción percibida por el hombre es de característica dinámica y proactiva, de ello dependerá la motivación. Los estímulos del medio en el que se desenvuelva son medios indispensables, que conlleva a la realización de las necesidades primarias para un mejor desarrollo, autorrealización, y mayor vitalidad. Desde la perspectiva teórica se entiende que la felicidad no es determinante para el bienestar, debido que el ser humana tiene la necesidad de una actividad funcional. Otro punto a resaltar dentro de la autodeterminación es la decisión para la busque de una mejor calidad de vida e interés personal, puesto que esto permite desarrollar actividades que uno mismo determina por medio de acciones.

#### **a. Teoría Homeostática del bienestar subjetivo**

Satisfacción con la vida hace referencia específicamente a una apreciación de valor cognitivo en sentido con la calidad de vida y vivencia personal que la persona expresa como tal, es por ello que es un elemento del bienestar subjetivo. El sistema homeostático de la persona adulta permite contrastar un rol de sentido óptimo para el propio bienestar, desde un enfoque global (Arita, 2006). A través, de esta teoría el funcionamiento mental, se prepara para diferentes acontecimientos o situaciones internas a nivel emocional y social, de la cual gran parte está relacionado con el mecanismo biológico que aconteces sin dentición alguna.

El bienestar subjetivo es el autoanálisis introspectivo de nuestra constitución homeostática, aunque está supeditada al contacto afectivo a través de la experiencia, de la cuales se orienta a la búsqueda de pertenencia como metas, desafíos que conllevan a la búsqueda de la satisfacción vital.

#### **b. Teoría de la personalidad**

La personalidad es parte esencial para la percepción frente a un aspecto psicológico dirigido en distintos ámbitos de la vida, pero cabe resaltar, que la satisfacción no solo está vinculada con el comportamiento en cuanto su personalidad. El modelo de Millon se enfoca en evaluar los aspectos motivacionales y de cualidades cognitivas. Las personas que demuestran mayor satisfacción son aquellas que se caracterizan por ser independiente, activos, y sobre todo decididos, mientras que las personas de cualidades pasivas, indecisas y negativas, demuestran menor satisfacción. Por lo tanto, existe una marcada diferencia en las características de personalidad de cada individuo (Díaz, 2002). Cada individuo se desenvuelve de manera auténtica en su entorno, por lo tanto, estará sujeto a una constitución genética o de carácter social que haya determinado los rasgos característicos. Todo ello dependerá del modo como uno perciba la vida, porque cada decisión que se tome es de voluntad propia, para logro de la satisfacción se requiere de un conjunto de elementos en las cuales la persona tiene que trabajar y afrontar cada una de ellas, con el único propósito de construir un efecto positivo sobre en su vida.

#### **c. Teoría de la motivación**

Está conformada por cinco necesidades principales, de las cuales el ser humano se sienta satisfecho al momento de cumplir sus necesidades básicas y autorrealización. A sí mismo, todas ellas aportan a un bien común que, si bien es importante para lucha del día a día, es decir cumplir con estas hace que la motivación hacia la vida continúe para el enriqueciendo del bienestar propio (Maslow, 1954).

- ✓ Necesidades fisiológicas, en este aspecto es una prioridad poder satisfacer la funcionalidad de la subsistencia humana mediante la alimentación, es por ello que es indispensable para sobrevivir y contar con una adecuada salud física.
- ✓ Necesidades de seguridad, toda persona busca una solidez y estabilidad con único propósito de organizar y participar dentro de un entorno. Al encontrar seguridad permite contemplar aquello que favorece y aporta al bienestar.
- ✓ Necesidad de amor o social, Está muy relacionada con el aspecto afectivo, es decir la búsqueda de pertenencia y la estabilidad social dentro de medio ambiente. La búsqueda de los pares es la fuente de interacción social.
- ✓ Necesidades de estima, es una cuestión de manejo personal, sin dejar de lado a los demás, por lo tanto, permite la estabilidad emocional y auto apreciación de uno mismo y el resto.
- ✓ Necesidades de autorrealización, consiste en una preparación para maduración en la toma de decisión en relación a la actividad vivencial. Esta necesidad es la búsqueda de la realización personal en un periodo a largo o mediano plazo.

#### **d. Teoría de las discrepancias múltiples**

La postura de esta teoría está enfocada a la necesidad de la satisfacción global de la persona, está compuesto por una serie de mecanismo que son evaluados mediante el afrontamiento en transcurso de las experiencias vivenciales, normalmente está representado a través de los resultados que se ha logrado para cumplir aquellos objetivos o también desafiar aquellas dificultades, sin embargo las consideraciones que se emiten para una evaluación no costa de un mismo punto de vista, debido a que todos no asumen un valor determinado, tanto la percepción como la estimación son de postura subjetiva, así mismo va complementado con las experiencias, pero más allá de ello las valoraciones que realiza la persona dependerá de cómo se siente de forma global, es decir, como uno se

autoevalúa de acuerdo a como se observa y se sienta satisfecho con la vida (Michalos, 1985).

#### e. **Teoría de la psicología Positiva**

El punto de partida para los seres humanos se avoca a una vida sana y plena, que en efecto oriente a emociones positivas y tener como consecuencia la felicidad. El objetivo de esta postura es promover una vida sana desde diferentes enfoques que conlleve a la búsqueda del bienestar físico, psicológico y social. Se ha desarrollado y presentado algunos estudios de investigación que va orientado a la psicología positiva, y que demuestra el objetivo de emprender un camino para lograr el bienestar y la satisfacción, probablemente tiene como finalidad la concientización de la salud mental, acompañado de factores físicos internos (Garcia, 2014).

#### **Niveles de satisfacción**

Mediante estos niveles se identificará que tan satisfecho puede estar la persona con la vida, a ello se suma los procesos cognitivos más representativos. El nivel deberá ir de acuerdo con la realidad que presenta cada individuo, tomando en cuenta la percepción y el análisis objetivo (Diener et al., 1991).

- ✓ **Altamente satisfecho:** Son personas que sienten encantado con la vida, también tiene la perspectiva que todo les va bien. Sin embargo, esto no significa que sea perfecta, pero son persona de mente positiva y que aprovecha cada oportunidad que se le presente, siempre están dispuestos a afrontar nuevos desafíos.
- ✓ **Satisfecho:** Se caracterizan por estar a gusto con la vida, son de mente optimista, no obstante, la percepción que se tiene de la vida no es perfecta, pero consideran que las experiencias de la vida son por lo general buenas. Siempre están dispuestos a afrontar los retos en diferentes ámbitos vitales.
- ✓ **Ligeramente satisfecho:** su estado de satisfacción apunta a la media, muchos de los países desarrollados se identifican con este nivel, no obstante, están en la búsqueda de la mejora, tienen la

necesidad de crecer y desarrollarse para sentirse satisfechos en los diferentes ambientes de su vida. Trata de buscar el cambio de manera constante.

- ✓ **Ligeramente por debajo de la media de satisfacción vital:** Estas personas suelen tener preocupaciones ante los problemas, ya sean de connotación pequeña, pero de igual manera son significativos e importantes. El tiempo determina el nivel de insatisfacción, normalmente presentan la necesidad de una reflexión profunda.
- ✓ **Insatisfechos:** Las personas suelen sentir que parte de su vida no va en dirección a lo que apunta como objetivo, es por ello que reconocen que algunos ámbitos les va mal. Los cambios que se empleen en cuanto a su actitud son direccionados con los pensamientos y comportamiento. Existe la necesidad de cambio.
- ✓ **Muy insatisfecho:** Suelen sentirse infelices con su vida, a ello se suma un conjunto de acontecimientos negativos, como ganas de quiérase la vida o dificultad para encontrar empleo, esto hace que se encuentre en una condición psicológica inestable, normalmente suelen permanecer por un tiempo de promedio largo.

### **Relación teórica entre ambas variables de estudio**

Estas variables se encuentran ampliamente relacionadas entre sí, de acuerdo con distintas investigaciones que se han realizado; cuando un individuo goza de un bienestar subjetivo óptimo percibirá la vida de manera más positiva, incluso podrá incluir en su vida herramientas y técnicas que lo ayuden a sobrellevar los eventos estresantes de mejor manera. Existe una marcada diferencia entre los adolescentes que han podido crecer en un ambiente familiar más completo que aquel joven que por distintos motivos no ha podido crecer de esa manera, el primero logrará un soporte emocional más estable por la seguridad y autonomía que les transmitieron desde pequeños, aunque siempre hay excepciones por lo general se suele dar de esta manera.

Por otro lado, los individuos deberían saber identificar cuándo una situación se convierte en un posible problema que puede afectar enormemente la conducta de los adolescentes; el mal manejo del

estrés puede ocasionar consecuencias negativas que pondrían afectar también a la salud mental y por lo tanto también física. El Distress paraliza al individuo dejándolo en un estado de inmovilización al realizar sus actividades, mientras que el estrés positivo activa la voluntad y hace que se pueda cumplir con todas las actividades programadas. Depende mucho del ser humano, en cómo utiliza estas variables, si de manera positiva y negativa; es por eso que los desarrollos de las técnicas de afrontamiento ayudarán significativamente a cambiar el panorama de la percepción de la vida.

### **Instrumentos de recolección de información**

A continuación, se presentan los instrumentos que se aplicaron para medir las variables de estudio.

#### **Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)**

Este instrumento fue creado por Carver, Scheier y Weintraub en 1989 en Estados Unidos, el cuestionario midió las formas más frecuentes de afrontar las situaciones difíciles o estresantes de los participantes.

El COPE es un instrumento que tiene dos versiones, la versión situacional está orientada a obtener respuestas en situaciones específicas o temporales, y la versión disposicional, está dirigida a evaluar respuestas típicas del sujeto, es decir, las que casi siempre suele utilizar en situaciones estresantes. Es importante aclarar que ambas versiones miden la misma variable, lo único que varía es la instrucción o premisa del instrumento. En referencia a lo anterior, la versión original contiene 52 ítems que se organizan en 13 escalas, las cuales, representan las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los sujetos evaluados. En el caso del primer estudio realizado con esta versión, se obtuvo resultados positivos en términos de validez y confiabilidad. Desde entonces, este inventario ha sido ampliamente utilizado en distintas poblaciones dentro del Perú. Sin embargo, a pesar de su considerable aplicación, pocos autores se han centrado en evaluar las propiedades psicométricas y estructura interna, y los

teóricos que lo han hecho se han restringido de analizar el funcionamiento de la versión disposicional de la prueba.

Cassuso en 1996, adaptó el instrumento para la realidad de los jóvenes de Lima, el cual se aplicó a 817 estudiantes universitarios del Perú y fue validado obteniendo puntajes óptimos para su aplicación. Precisamente, en esta investigación, se utilizó la adaptación de esta autora, porque se ajusta a la realidad sociodemográfica de los jóvenes, que serán objeto de estudio (Bardales y Chau, 2016).

Finalmente, según las investigaciones realizadas anteriormente en el país, se concluye que la aplicación de este instrumento permitió medir eficazmente la variable de estudio, aportando datos concretos de las respuestas habituales de los participantes.

### **Áreas de Evaluación**

Este cuestionario permitió evaluar 13 modos de afrontamiento para hacerle frente al Estrés, como:

1. Afrontamiento directo (activo): 1, 14, 27 y 40.
2. Planificación de actividades: 2, 15, 28 y 41.
3. Supresión de actividades competitivas: 3, 16, 29 y 42.
4. Retracción (demora) del afrontamiento: 4, 17, 30 y 43.
5. Búsqueda de soporte social: 5, 18, 31 y 44.
6. Búsqueda de soporte emocional: 6, 19, 32 y 45.
7. Reinterpretación positiva de la experiencia: 7, 20, 33 y 46.
8. Aceptación: 8, 21, 34 y 47.
9. Retomo a la religión: 9, 22, 35 y 48.
10. Análisis de las emociones: 10, 23, 36 y 49.
11. Negación: 11, 24, 37 y 50.
12. Conductas inadecuadas: 12, 25, 38 y 51.
13. Distracción (afrontamiento indirecto): 13, 26, 39 y 52.

### **Frecuencia de la variable Afrontamiento**

Con respecto a la frecuencia, se debe considerar que aquellas en las cuales se obtuvieron mayores puntajes, indicaron que fueron las

formas más comunes de afrontar las cargas del estrés, por parte del sujeto.

Se calculó el resultado por cada dimensión y el consolidado final, sumando los puntajes que se obtenga por cada ítem, atribuyéndole los siguientes criterios ya establecidos, según la forma de respuesta individual.

*1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Generalmente y 4 = Siempre.*

Para calcular, en qué nivel se encuentran, deben ubicarse dentro de estos puntajes:

**52 a 104 puntos:** *Bajo.*

**105 a 156 puntos:** *Medio.*

**157 a 208 puntos:** *Alto.*

### **Validez y Confiabilidad**

La confiabilidad que presentó este instrumento, es de 0.68 para la dimensión estilos de afrontamiento enfocados en el problema, mientras que para la segunda dimensión se obtuvo un valor de 0.75 y para la última dimensión, se encontró un 0.77; por lo tanto, estos valores afirmaron la precisión y exactitud de la medida.

Por otro lado, en cuanto a la validez se realizó una evaluación comparativa entre cada ítem – área, para ello, se utilizó la prueba de coeficiente de correlación de Pearson ( $r$ ), el cual, demostró que estos constructos son estadísticamente significativos.

### **Escala de satisfacción con la vida (SWL)**

#### **Interpretación**

Este instrumento tuvo como finalidad valorar o evaluar los factores cognitivos que conlleven a un grado de bienestar en la vida de manera general y total. La escala es de tipo Likert, la cual, estuvo conformada por cinco ítems, las opciones fueron de 7 respuestas, que se describen como; totalmente de acuerdo hasta totalmente en desacuerdo. Esta evaluación permitió establecer los índices de satisfacción con la vida de contexto global. Las categorías de

corrección se fundamentaron en una puntuación general o total, al sumar las puntuaciones, las cinco afirmaciones obtenidas son de índice de felicidad subjetiva:

- ✓ Los puntajes que abarquen entre 30 y 35 se definen como altamente satisfechos.
- ✓ Los puntajes que abarquen entre 25 y 29 demuestran que están satisfechos.
- ✓ Los puntajes que abarquen entre 20 y 24 están ligeramente satisfechos
- ✓ Los puntajes que abarquen entre 15 y 19 se encuentran ligeramente por debajo de la media de Satisfacción vital.
- ✓ Los puntajes que abarquen entre 10 y 14 están insatisfechos.
- ✓ Los puntajes que abraquen entre 5 y 9 son muy insatisfechos.

### **Confiabilidad y Validez**

(Diener et al. 1985) La escala de satisfacción con la vida estableció una confiabilidad representativa, se observó un coeficiente de alpha de cronbach de .87 para la escala, así mismo, se comprobó el coeficiente de aplicación del test- retest durante un promedio de dos meses que muestra un coeficiente de .82. Por otra parte, nacieron más investigaciones que atribuyeron una serie de revisión de la escala de satisfacción con la vida, la cual, fue empleada por Blais et al. (1989), pavot et al. (1991), entre otros. Los resultados de estos estudios aportaron un mejor rango de fiabilidad contando con 0.80 a 0.87, tomando en cuenta el rango de edades y población. En base a la validez, Diener (1985), empleó la metodología de análisis factorial de acuerdo con los resultados; se obtuvo un 66% de varianza, aplicada en el grupo de estudio de 176 jóvenes estudiantes de la carrera de psicología, se sabe que nuevamente se aplicó la evaluación después de dos meses a 76 estudiantes, arrojando como resultado un valor de 0.87 en fiabilidad.

Dentro del contexto social peruano, se realizó una investigación paramétrica teniendo en cuenta la realidad peruana, para la eficacia y

validación de la escala de satisfacción con la vida, se ejecutó la prueba en 570 individuos en las edades de 16 a 60 años, los cuales se dividieron en 4 grupos con diferentes edades. Al realizar el análisis factorial, se confirma que un único factor explicaba un 57.63% de varianza total; por lo tanto, confirma que el conjunto de preguntas o ítems corresponden a una estructura sólida, de esta manera se demuestra una validez sólida del cuestionario; mientras que el alfa de cronbach es de 0.81 (Martínez, 2004).

Asimismo, se realizó otra validación con una muestra que estuvo compuesta por 527 estudiantes de dos universidades de Lima (Perú) de las distintas carreras, entre ellas la carrera de psicología. Donde, el 57,9 % fueron mujeres entre 19 y 20 años, el 38,0 % entre 21 y 22, el 20,7 % entre 23 y 24, el 8,2 % entre 25 y 30, y tan sólo un 3,5 % tenía más de 30 años. En cuanto al análisis factorial, la consistencia interna fue adecuada, con un alfa de Cronbach de 0,78. En cuanto a la estructura factorial de la Escala de Satisfacción con la Vida ofreció unos índices de ajuste adecuados ( $\chi^2(5) = 19.464$ ,  $p = .001$ , CFI = .985, RMSEA = .075 [.042-.111]). En cuanto al ajuste analítico, este también fue apropiado de tal forma se confirma la situación hipotética, con saturaciones factoriales elevadas y estadísticamente significativas que oscilaron entre 0,61. Por lo tanto, su análisis fue adecuado, aportando a una estructura unidimensional de la escala, tomando como referencia todo lo previo por los autores originales (Oliver y Bustos, 2018).

### 3.3. Marco conceptual

**Actitud:** Se basa principalmente en la postura del cuerpo para expresar algo que desee dar a conocer; además, se puede evidenciar de mejor manera a través del lenguaje kinestésico (Real Academia Española, 2020).

**Adaptación:** Es la adecuación del sujeto ante un cambio interno o externo que le obliga a acomodarse de manera más precipitada (Real Academia Española, 2020).

**Autoestima:** Es la valoración o estimación que viene de uno mismo, incluyendo la autoevaluación, percepción y sentimientos individuales (Real Academia Española, 2020).

**Autonomía:** Es la habilidad del individuo para poder establecer sus propias reglas y buscar el autogobierno en estos aspectos, sintiéndose capaz de asumirlos (Real Academia Española, 2020).

**Autorrealización:** Hace referencia al cumplimiento de los objetivos vitales de la persona como las aspiraciones y anhelos; todo ello conlleva a una satisfacción vital (Real Academia Española, 2020).

**Bienestar:** Concibe aquellas condiciones a nivel físico y mental, para el alcance de la tranquilidad y satisfacción (Real Academia Española, 2020).

**Conducta:** Es la forma en que las personas se conducen a sí mismas, mostrando algunos comportamientos que distinguen a cada individuo (Real Academia Española, 2020).

**Cognición:** Se refiere estrictamente al proceso para adquirir un conocimiento, en el que también está inmersa la memoria (Real Academia Española, 2020)

**Emociones:** Reacción fisiológica inmediata que es percibida a través de los sentidos, la cual se refleja mediante el lenguaje verbal y no verbal (Real Academia Española, 2020) (Real academia Española, 2020)

**Estrés:** Presión que siente el individuo al estar al frente a situaciones agobiantes, que si no se manejan adecuadamente podrían llegar a ser somatizadas a través de las enfermedades físicas y algunos trastornos mentales (Real Academia Española, 2020).

**Felicidad:** Consiste en el estado de ánimo de plenitud o deseo de disfrutar una nueva experiencia y sentirse satisfecho (Real Academia Española, 2020)

**Inteligencia:** Es la habilidad para resolver un problema, empleando ciertas herramientas para hacerlo más fácil. Además, es la capacidad para comprender y darle un sentido lógico a cada cosa que percibe (Real Academia Española, 2020).

**Percepción:** Es el sentido lógico que le da una persona a todo lo que ve a través de los sentidos, este constructo está vinculado a la interpretación que el sujeto le otorga a todo el medio en el que se desenvuelve (Real Academia Española, 2020).

**Personalidad:** Está comprendida por los rasgos y cualidades que definen a una persona, los cuales son determinados por el temperamento y el carácter (Real Academia Española, 2020).

**Salud mental:** Es el estado de equilibrio entre la persona y el medio social, para la búsqueda del bienestar personal, emocional y psicológico (Real Academia Española, 2020).

**Satisfacción:** Es la capacidad de sentir placer o agrado por algo; sobre todo se percibe cuando se cumple una necesidad o deseo (Real Academia Española, 2020).

**Subjetividad:** Parte principalmente del individuo en sí, donde deja fuera al mundo externo, haciéndose un ser humano más consciente de sus propias características y formando su propio criterio en base a cómo interpreta lo que vive, desde una óptica más individualista (Real Academia Española, 2020).

**Supresión:** Es la eliminación de alguna conducta que ocasiona consecuencias negativas; por lo tanto, se busca la cancelación forzosa de este comportamiento (Real Academia Española, 2020).

**Optimismo:** Se lleva a cabo mediante la observación, con el propósito de juzgar y analizar aquellos aspectos positivos o favorables para el bienestar psicológico (Real Academia Española, 2020).

## **IV. METODOLOGÍA**

### **4.1. Tipo y nivel de investigación**

Esta investigación es de nivel relacional, ya que buscó extender la información de las variables de estudio, atribuyéndole el factor científico que lo hace más confiable. Además, abordó todos los aspectos influyentes y de esa manera creó nuevas leyes que la fundamentaron empíricamente (Gómez, 2006). Este estudio correlacional, midió el efecto de conexión o correspondencia entre ambas variables y el impacto que causó en cada una de ellas individualmente. Es por eso, que todo este proceso se realizó a través de un registro, interpretación objetiva y análisis, el cuál garantizó que se aborde ampliamente todas las características implicadas en las posturas problemáticas del estudio (Cauas, 2005).

La sucesión cronológica de esta investigación se dio mediante un estudio prospectivo, debido a que se tiene como referencia un estudio que fue observando los acontecimientos dentro de un tiempo, ya sea mediano o largo plazo, es decir, los datos obtenidos se registraron de acuerdo a como fueron sucediendo los hechos, el cual, requirió un proceso de decisión y discusión (Popper, 2008).

#### **Tipo de variable**

Las variables, fueron de tipo Cuantitativa y de nivel de medición Discreta, el cual hace referencia al modo en el que se ordena a los sujetos evaluados, a través, de grupos o clases. Además, este tipo de categoría no admitió obtener como resultado valores intermedios, sólo se establecen valores enteros (Freire, 2018).

### **4.2. Diseño de la investigación**

Conforme a la observación e indagación que comprende el estudio, es de diseño no experimental de corte transversal, puesto que buscó especificar los fenómenos con el fin de observar las particularidades y rasgos que corresponda a una población o grupo de análisis. Finalmente, pretendió medir y recoger información de la composición individual o en conjunto de las variables; por ello, se realizó con el

diseño cuantitativo, frente a ello el método de trabajo se llevó a cabo a través de la recolección de datos, mediante los resultados obtenidos se logró probar la hipótesis, por lo tanto, esto necesitó de un análisis estadístico de causa y efecto de las variables; mientras que los patrones de comportamiento se definen específicamente en la base teórica (Hernandez et al., 2010).

Por lo tanto el período y secuencia del estudio, se caracterizó por un tipo no experimental, orientado a un corte transversal, debido a que se llevó a cabo en un momento y lugar determinado, sin necesidad de volver a repetir este estudio, recogiendo de manera completa y efectiva toda la información requerida para la sustentación científica (Rodríguez y Mendivelso, 2018).

#### **4.3. Hipótesis generales y específicas**

##### **Hipótesis general**

***H<sub>G</sub>***: Existe relación directa entre estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

##### **Hipótesis específicas**

***HE<sub>1</sub>***: Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

***HE<sub>2</sub>***: Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

***HE<sub>3</sub>***: Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en otros estilos adicionales de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

#### **4.4. Identificación de las Variables**

##### **Vx: Estilos de Afrontamiento al estrés**

Es la aplicación de ciertas alternativas que el individuo pone en práctica a través de una conducta en específico, para enfrentarse a diversas situaciones internas o externas que le generen preocupación e interfieran en la restauración del equilibrio personal (Yauri y Vargas, 2016).

##### **Vy: Satisfacción con la vida**

Se determina como el valor total o general orientado en una evaluación cognitiva o de juicio, que irá en relación a un conjunto de factores como; anhelos, logros, metas, y expectativas que se tiene en un presente y futuro. Por lo tanto, dependerá de la percepción subjetiva de cada persona de acuerdo a los criterios y circunstancia en función a la actividad vital (Pavot y Diener, 1993).

#### 4.5. Matriz de operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	NIVELES
<b>Estilos de Afrontamiento al estrés</b>	Es la aplicación de ciertas alternativas que el individuo pone en práctica a través de una conducta en específico, para enfrentarse a diversas situaciones internas o externas que le generen preocupación e interfieran en la restauración del equilibrio personal (Yauri & Vargas, 2016).	<b>Estilos de Afrontamiento enfocados en el problema</b>	<u>Afrontamiento activo</u>	<b>- Bajo</b> (de 52 a 104 puntos). <b>- Medio</b> (de 105 a 156). <b>- Alto</b> (de 157 a 208).
			<u>Planificación</u>	
		<u>La supresión de otras actividades</u>		
		<u>La postergación del afrontamiento</u>		
			<u>social</u>	
			<u>La búsqueda de soporte</u>	
		<b>Estilos de Afrontamiento enfocado en la emoción</b>	<u>emocional</u>	
			<u>Reinterpretación positiva y desarrollo personal</u>	
			<u>La aceptación</u>	
			<u>Acudir a la religión</u>	
			<u>Análisis de emociones</u>	
			<u>Negación</u>	
		<b>Otros estilos de Afrontamiento</b>	<u>Conductas inadecuadas</u>	
			<u>Distracción</u>	

## SATISFACCIÓN CON LA VIDA

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	NIVELES
<b>Satisfacción con la vida</b>	Satisfacción con la vida se determina como el valor total o general en base a la actividad vital, en relación a con un conjunto de factores como; anhelos, logros, metas, y expectativas que se tiene en un futuro, esto dependerá de la percepción subjetiva en base su realización personal (Pavot y Diener, 1993).	Unidimensional	Altamente satisfechos (de 30 a 35 puntos).
			Satisfechos (de 25 a 29 puntos).
			Ligeramente satisfechos (de 20 a 24 puntos).
			Ligeramente por debajo de la media de Satisfacción vital (de 15 a 19 puntos).
			Insatisfechos (de 10 a 14 puntos).
			Muy insatisfechos (de 5 a 9 puntos).

#### 4.6. Población – Muestra

La población estuvo comprendida por un conjunto de elementos con particularidades o cualidades similares, la cual, puede ser finita o infinita según el investigador; además, ésta debería enmarcarse dentro de los parámetros establecidos por el problema y los objetivos de dicho estudio (Hernández, 2009).

La población total de participantes fue de 222 estudiantes universitarios, de sexo femenino y masculino, dentro de las edades de 17 años de edad en adelante, los cuales, cursaban desde el 1° al 10° ciclo, provenientes de la especialidad de Psicología de una Universidad privada de la región Ica.

##### **Muestra**

El muestreo se determinó como proceso aleatorio simple, que hace referencia a la capacidad de sustraer de forma global a aquellos individuos que conforman el proyecto de estudio, el cual, se basó en una postura causal o al azar. Sin embargo, cabe mencionar que la existencia de una población pequeña en el estudio podría significar la poca eficacia y una composición muy débil del objeto de estudio (Hernández, 2009).

La muestra consta de 141 estudiantes de la universidad en mención, la cual, se obtuvo a través de la siguiente fórmula:

$$n = \frac{NZ^2 pq}{(N-1)E^2 + Z^2 pq} =$$

##### **Criterios de inclusión y exclusión**

Estos criterios tuvieron la finalidad de aportar a la calidad del trabajo académico para poder alcanzar la prevalencia y relevancia del estudio. De tal modo, que permitió determinar la población de estudio, para la obtención de los resultados. La identificación de estos criterios de selección, permitió encontrar ciertas características o

particularidades que presentaron el objeto de estudio, para estimar la probabilidad de los resultados (Gómez et al., 2016).

#### **Criterios de inclusión:**

En referencia, a este aspecto las características que se tomaron en cuenta son: edad, sexo, especialidad profesional y ciclo académico actual, además, de los siguientes criterios:

- ✓ Estudiantes de la carrera profesional de Psicología que pertenezcan a la Universidad donde se realizara el estudio.
- ✓ Estudiantes que estén cursando la carrera de Psicología y que cuenten con ciertas cualidades o características que denoten o se asemejen al perfil de la carrera. Con la finalidad, de encontrar ciertas capacidades de afrontamiento frente a los problemas o dificultades de la vida, de tal forma que se sientan satisfechos con su vida.
- ✓ Estudiantes de Psicología de ambos sexos, que tengan desde 16 años de edad en adelante.
- ✓ Estudiantes de psicología que acepten participar en la investigación.

#### **Criterio de exclusión:**

Con respecto a este criterio, se tomó en cuenta las condiciones o características de cada uno de los evaluados con el fin de no alterar o modificar los posibles resultados. En otras palabras, lo hacen no elegibles para la investigación, los criterios de exclusión fueron los siguientes:

- ✓ Estudiantes de la carrera de Psicología, que se negaron a aceptar el consentimiento informado y se opongan a participar en este estudio.
- ✓ Estudiantes de otras carreras.
- ✓ Estudiantes de otras universidades.
- ✓ Las investigadoras de este estudio, no fueron parte de la recolección de datos, que se llevó a cabo, mediante el llenado de los instrumentos psicológicos; para evitar sesgos y subjetividades.

#### **4.7. Técnicas e instrumentos de recolección de información**

La técnica de investigación que se utilizó para este estudio, fue la técnica de la Encuesta, la cual, consiste en la elaboración sistémica de instrumentos para evaluar constructos psicológicos. Cabe resaltar, que la encuesta no discrimina a ningún sujeto, sino que trata de asemejar a todos los individuos para una evaluación más completa, teniendo en cuenta ciertas normalidades que favorecen el proceso de recolección de información (Quispe, 2011).

Para ello, se aplicó un cuestionario, que se define como un instrumento que permite evaluar ciertas características psicológicas y es muy utilizado en el ámbito de la investigación, ya que se recogió información precisa de las variables, de una forma más rápida y económica. Es decir, esta técnica consiste en recoger información a través de un conjunto de ítems que se aplicarán de manera sistemática y cambiará su administración para ciertos grupos específicos de personas, tomando en cuenta su edad, sexo, educación y cultura (García, 2003).

Por otro lado, se aplicó una escala de evaluación, la cual proporcionó datos numéricos que fueron de rápida interpretación. Además, aseguró la eficaz selección de grupos homogéneos que compartieron una misma característica, incluyendo la variabilidad de la elección por sujeto, que se tomó en cuenta al momento de realizar la calificación global (Luján y Cardona, 2015).

#### **4.8. Técnica de análisis y procesamiento de datos**

Para el procesamiento de la información obtenida, a través, de la aplicación de ambos instrumentos; se realizó el llenado de datos en el programa Microsoft Excel, tomando en cuenta el orden de los participantes; seguidamente, se continuó con la creación de los gráficos que sintetizaron la información de los evaluados. Finalmente, se trasladaron los datos numéricos al software estadístico SPSS, para obtener el grado de correlación de las variables de estudio y contrastarlas con las hipótesis planteadas.

## V. RESULTADOS

### 5.1. Presentación de resultados

### 5.2. Interpretación de datos

#### DESCRIPTIVOS DE PARTICIPANTES

Tabla 1. Descriptivos de participantes del estudio

<b>Variables Sociodemográficas</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sexo</b>		
Hombre	36	26%
Mujer	105	74%
<b>Edad</b>		
De 17 a 25 años	91	65%
De 26 a 30 años	12	9%
De 31 a más	38	27%
<b>Ciclo de estudio</b>		
I ciclo	14	10%
II ciclo	7	5%
III ciclo	18	13%
IV ciclo	21	15%
V ciclo	5	4%
VI ciclo	19	13%
VII ciclo	14	10%
VIII ciclo	12	9%
IX ciclo	7	5%
X ciclo	24	17%

*Nota: Información obtenida de la base de datos del estudio.*

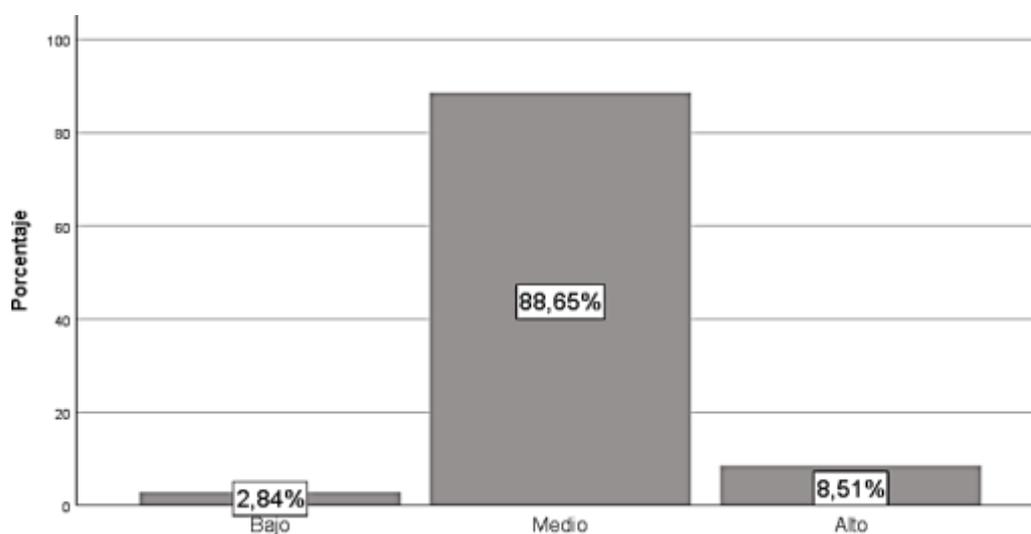
#### TABLAS DE FRECUENCIA

### Variable 01: Estilos de Afrontamiento al estrés

Tabla 2. Niveles de la variable Estilos de Afrontamiento al estrés

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
<b>Bajo</b>	4	2,8	2,8	2,8
<b>Medio</b>	125	88,7	88,7	91,5
<b>Alto</b>	12	8,5	8,5	100,0
<b>Total</b>	141	100,0	100,0	

Gráfico 1. Estilos de Afrontamiento al estrés



Fuente: Elaboración propia

**Interpretación:** La tabla N° 1, demuestra una inclinación significativa hacia un nivel medio”, el cual está representado por un 88,65%, por lo tanto, los jóvenes universitarios de la carrera de Psicología poseen un nivel Medio de afrontamiento. Asimismo, un 8,51% representa un nivel alto de afrontamiento, mientras que un 2,84% expresa un nivel bajo de afrontamiento.

### Variable 02: Satisfacción con la Vida

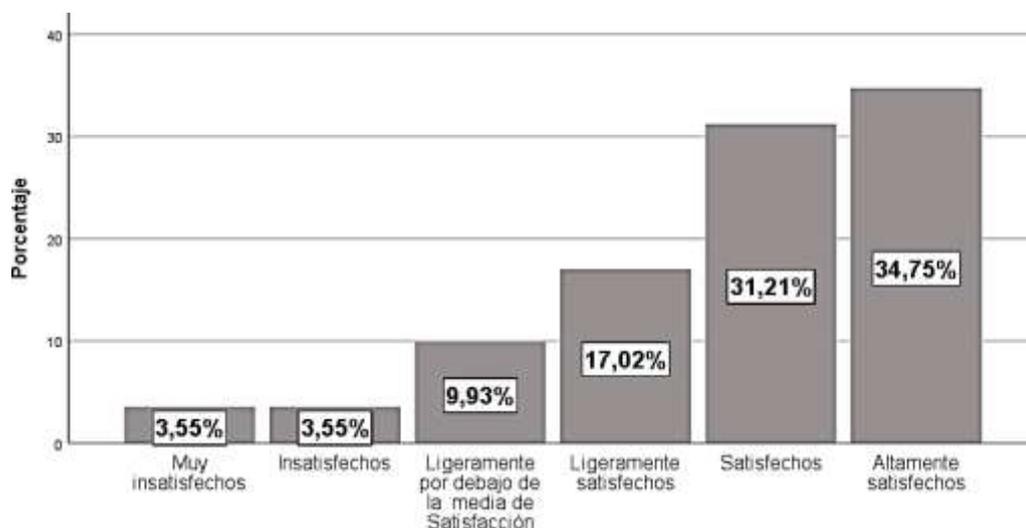
Tabla 3. Satisfacción con la Vida

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy insatisfechos	5	3,5	3,5	3,5
Insatisfechos	5	3,5	3,5	7,1
Ligeramente por debajo de la media de Satisfacción	14	9,9	9,9	17,0
Ligeramente satisfechos	24	17,0	17,0	34,0
Satisfechos	44	31,2	31,2	65,2

Altamente satisfechos	49	34,8	34,8	100,0
Total	141	100,0	100,0	

*Fuente: Cuestionario*

Gráfico 2. Satisfacción con la Vida



*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:** En la tabla N° 2, se evidencia que un 34,75% de los jóvenes universitarios de la carrera de psicología, demuestran estar Altamente satisfechos con la vida, mientras que el 31,21% se encuentran satisfechos con la vida, así mismo, un 17,02% se encuentran ligeramente satisfechos con la vida. Por otro lado, un 9.93% está ligeramente por debajo de la media de satisfacción con la vida. Por otra parte, se percibe que un 3,55% se encuentran insatisfechos con la vida, finalmente, un 3,55% manifiesta estar muy insatisfechos con la vida.

## TABLAS DE FRECUENCIA POR DIMENSIONES

### Variable 01: Estilos de Afrontamiento al estrés

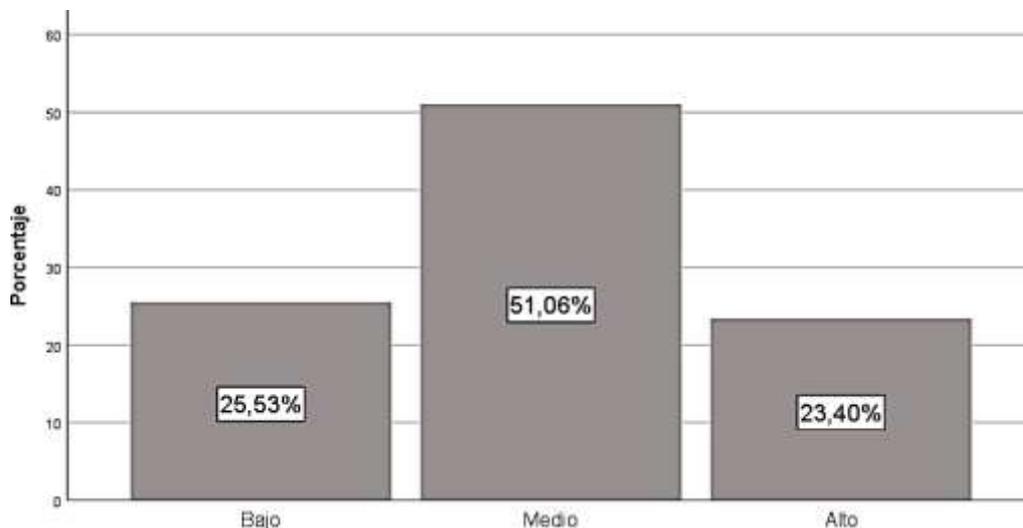
#### Dimensión 01: Estilos de Afrontamiento al estrés enfocados en el problema.

Tabla 4. Estilos de Afrontamiento al estrés enfocados en el problema.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Bajo</b>	36	25,5	25,5	25,5
<b>Medio</b>	72	51,1	51,1	76,6
<b>Alto</b>	33	23,4	23,4	100,0
<b>Total</b>	141	100,0	100,0	

*Fuente: Cuestionario*

Gráfico 3. Estilos de Afrontamiento al estrés enfocados en el problema.



*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:** En la tabla N° 3, se observa que el 51,06% de los universitarios de la carrera de psicología posee un nivel Medio de afrontamiento enfocado en el problema, representando así el nivel más significativo dentro del gráfico. Por otro lado, un 25,53% demuestra un nivel Bajo de afrontamiento en esta dimensión. Asimismo, un 23,40% de

los estudiantes poseen un nivel Alto de afrontamiento enfocado en el problema.

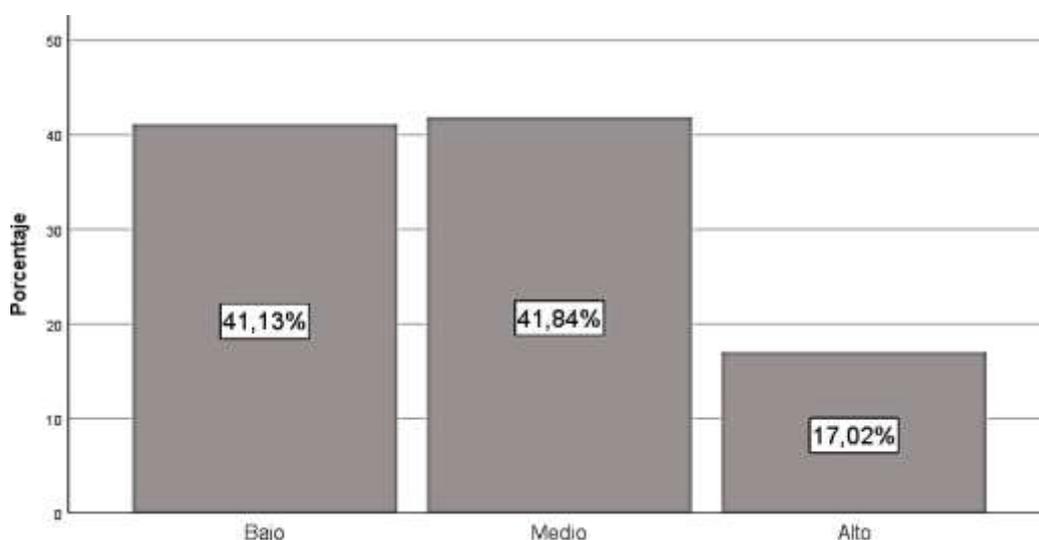
**Dimensión 02: Estilos de Afrontamiento al estrés enfocado en la emoción.**

Tabla 5. Estilos de Afrontamiento al estrés enfocado en la emoción.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Bajo</b>	58	41,1	41,1	41,1
<b>Medio</b>	59	41,8	41,8	83,0
<b>Alto</b>	24	17,0	17,0	100,0
<b>Total</b>	141	100,0	100,0	

*Fuente: Cuestionario*

Gráfico 4. Estilos de Afrontamiento al estrés enfocado en la emoción.



*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:** En la tabla N° 4, se evidencia que el 41,84% de los jóvenes universitarios de la carrera de psicología demuestra un nivel Medio de afrontamiento enfocado en la emoción. Por otro lado, un 41,13% se encuentra en un nivel Bajo de afrontamiento en esta dimensión; mientras que, un 17,02% denotan de un nivel Alto de afrontamiento

enfocado en la emoción siendo así el nivel minoritario de la dimensión estilos de afrontamiento enfocado en la emoción.

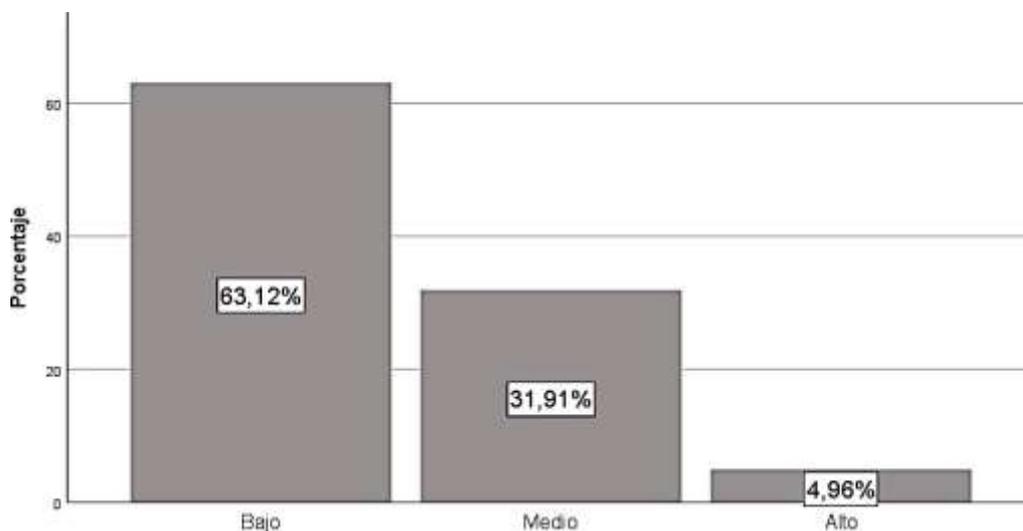
### Dimensión 03: Otros estilos de Afrontamiento al estrés.

Tabla 6. Otros estilos de Afrontamiento al estrés.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
<b>Bajo</b>	89	63,1	63,1	63,1
<b>Medio</b>	45	31,9	31,9	95,0
<b>Alto</b>	7	5,0	5,0	100,0
<b>Total</b>	141	100,0	100,0	

*Fuente: Cuestionario*

Gráfico 5. Otros estilos de Afrontamiento al estrés.



*Fuente: Elaboración propia*

**Interpretación:** En la tabla N° 5, se demuestra que el 63,12% de los jóvenes universitarios de la carrera de psicología se posicionan en el nivel Bajo enfocado en otros estilos de afrontamiento. Por otra parte, un 31,91% demuestra un nivel Medio en esta dimensión. Finalmente, un 4,96% denotan un nivel alto enfocado en otros estilos de afrontamiento.

## VI. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 6.1. Análisis inferencial

#### *Estilos de afrontamiento al estrés*

Tabla 7. Confiabilidad de la variable Estilos de Afrontamiento al estrés.

Alfa de Cronbach	N de elementos
.917	52

**Interpretación:** En la tabla N° 6, se muestra el grado de confiabilidad que obtuvo la variable Estilos de Afrontamiento al estrés, la cual, consiguió un valor de ,917 lo que significa que tiene un alto grado de confianza y exactitud para medir la variable de estudio científicamente. Además, es probable que, al volver a aplicar el instrumento, los resultados sean consistentes y se desarrollen de forma similar, dada la significancia de fiabilidad general.

#### *Satisfacción con la vida*

Tabla 8. Confiabilidad de la variable Satisfacción con la vida.

Alfa de Cronbach	N de elementos
.863	5

**Interpretación:** En la tabla N° 7, se muestra el valor del Alfa de Cronbach, la cual permite evidenciar la magnitud de su validez para su aplicación dentro de una población específica, no obstante, esta debe ir enmarcada a la realidad del estudio, por lo tanto, este instrumento alcanzó un grado valorativo en base a su consistencia interna de ,863 demostrando así un nivel alto en cuanto a la confianza y validez de su aplicación. Por ello, se corrobora la efectividad de poder lograr una investigación de magnitud consistente y de carácter científico que demuestre resultados óptimos para el estudio.

## PRUEBAS DE NORMALIDAD

Tabla 9. Prueba de Normalidad.

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Estilos de Afrontamiento al estrés	,482	141	,000	,443	141	,000
Satisfacción con la Vida	,240	141	,000	,837	141	,000
Dimensión 01						
Estilos de afrontamiento al estrés enfocado en el problema	,257	141	,000	,806	141	,000
Dimensión 02						
Estilos de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción	,263	141	,000	,788	141	,000
Dimensión 03						
Otros estilos de afrontamiento al estrés	,393	141	,000	,672	141	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Interpretación:** En referencia, al análisis se observa que la muestra es mayor a 50, es por ello que se tendrá en consideración la prueba de normalidad de kolmogorov Smirnov.

En la tabla N° 08, se puede apreciar y observar que las variables no siguen una distribución normal puesto que el p-valor es  $< \alpha(0.05)$ , por lo tanto, se empleara la prueba de Rro de Spearman para medir la correlación de las variables.

## **CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS**

### **Contrastación de la hipótesis general**

***Ha:*** Existe relación directa entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

***H0:*** No existe una relación directa entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

### **Significancia**

El nivel de significancia teórico es de  $\alpha=0,05$ , el cual corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%.

### **Prueba estadística**

La prueba de hipótesis se realizó a través, del coeficiente de correlación Rho de Spearman, ya que las variables no presentan normalidad en sus datos.

**Variables: Estilos de Afrontamiento al estrés y Satisfacción con la vida.**

Tabla 10. Correlación entre las variables Estilos de afrontamiento al estrés y Satisfacción con la vida.

			<b>Estilos de afrontamiento al estrés</b>	<b>Satisfacción con la vida</b>
<b>Rho de Spearman</b>	Estilos de afrontamiento al estrés	Coefficiente de correlación	1,000	,119
		Sig. (bilateral)	.	,159
	N		141	141
	Satisfacción con la vida	Coefficiente de correlación	,119	1,000
		Sig. (bilateral)	,159	.
	N		141	141

*Fuente: Cuestionario*

**Interpretación:**

***Grado de relación entre las variables.***

En la tabla N° 09, se observan los resultados del coeficiente de Rho de Spearman, el cual mide el sentido de la relación y fuerza entre las variables de estudio. Se evidencia, la existencia de una relación  $r_s = ,119$  entre las variables Estilos de afrontamiento al estrés y Satisfacción con la vida, indicando que existe una relación positiva, con un nivel de correlación mínima.

***Decisión estadística.***

El valor de la significancia, del coeficiente de correlación de Rho de Spearman  $p = 0,159$  es mayor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ ,

el cual permite señalar que no hay relación entre las variables, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula; evidenciando que no se ha establecido una relación significativa entre las variables Estilos de afrontamiento al estrés y Satisfacción con la vida.

### **Contrastación de la hipótesis específica 1**

***Ha:*** Existe relación significativa entre el estilo enfocado en el problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

***H0:*** No existe relación significativa entre el estilo enfocado en el problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

### **Significancia**

El nivel de significancia teórico es de  $\alpha=0,05$ , el cual corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%.

### **Prueba estadística**

La prueba de hipótesis se realizó a través, del coeficiente de correlación Rho de Spearman, ya que las variables no presentan normalidad en sus datos.

Tabla 11. Correlación entre las dimensiones Estilos de afrontamiento al estrés enfocados en el problema y Satisfacción con la vida.

			<b>Estilos de afrontamiento al estrés enfocados en el problema</b>	<b>Satisfacción con la vida</b>
<b>Rho de Spearman</b>	Estilos de afrontamiento al estrés enfocados en el problema	Coefficiente de correlación	1,000	,240**
		Sig. (bilateral)	.	,004
		N	141	141
	Satisfacción con la vida	Coefficiente de correlación	,240**	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	141	141

*Fuente: Cuestionario*

### **Interpretación:**

#### ***Grado de relación entre las variables.***

En la tabla N° 10, se observan los resultados del coeficiente de Rho de Spearman, el cual mide el sentido de la relación y fuerza entre las variables de estudio. Se evidencia, la existencia de una relación  $r_s = ,240$  entre las dimensiones Estilos de Afrontamiento al estrés enfocados en el problema y Satisfacción con la vida, indicando que existe una relación positiva, con un nivel de correlación baja.

#### ***Decisión estadística.***

El valor de la significancia, del coeficiente de Rho de Spearman  $p = ,004$  es menor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , el cual permite señalar que, si hay relación entre ambas dimensiones, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y acepta la hipótesis alterna; evidenciando que se ha establecido relación entre las dimensiones Estilos de Afrontamiento al estrés enfocados en el problema y Satisfacción con la vida.

## **Contrastación de la hipótesis específica 2**

***Ha:*** Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

***H0:*** No existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

### **Significancia**

El nivel de significancia teórico es de  $\alpha=0,05$ , el cual corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%.

### **Prueba estadística**

La prueba de hipótesis se realizó a través, del coeficiente de correlación Rho de Spearman, ya que las variables no presentan normalidad en sus datos.

Tabla 12. Correlación entre las dimensiones Estilos de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y Satisfacción con la vida.

			<b>Estilos de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción</b>	<b>Satisfacción con la vida</b>
<b>Rho de Spearman</b>	Estilos de afrontamiento al estrés enfocado en la emoción	Coeficiente de correlación	1,000	,171*
		Sig. (bilateral)	.	,042
		N	141	141
	Satisfacción con la vida	Coeficiente de correlación	,171*	1,000
		Sig. (bilateral)	,042	.
		N	141	141

*Fuente: Cuestionario*

### **Interpretación:**

#### ***Grado de relación entre las variables.***

En la tabla N° 11, se observan los resultados del coeficiente de Rho de Spearman el cual mide el sentido de la relación y fuerza entre las variables de estudio. Se evidencia, la existencia de una relación  $r_s = ,171$  entre las dimensiones Estilos de Afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y Satisfacción con la vida, indicando que existe una relación positiva, con un nivel de correlación mínima.

#### ***Decisión estadística.***

El valor de la significancia, del coeficiente de correlación de Rho de Spearman  $p = ,042$  es menor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , el cual permite señalar que, si hay relación entre ambas dimensiones, por lo

tanto, se rechaza la hipótesis nula; evidenciando que se ha establecido relación entre las dimensiones Estilos de Afrontamiento al estrés enfocado en la emoción y Satisfacción con la vida.

### **Contrastación de la hipótesis específica 3**

***Ha:*** Existe relación significativa entre otros estilos adicionales de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

***H0:*** No existe relación significativa entre otros estilos adicionales de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.

### **Significancia**

El nivel de significancia teórico es de  $\alpha=0,05$ , el cual corresponde a un nivel de confiabilidad de 95%.

### **Prueba estadística**

La prueba de hipótesis se realizó a través, del coeficiente de correlación Rho de Spearman, ya que las variables no presentan normalidad en sus datos.

Tabla 13. Correlación entre las dimensiones otros estilos de Afrontamiento al estrés y Satisfacción con la vida.

		<b>Otros estilos de afrontamiento al estrés</b>		
		<b>Satisfacción con la vida</b>		
<b>Rho de Spearman</b>	Otros estilos de afrontamiento al estrés	Coeficiente de correlación	1,000	-,049
		Sig. (bilateral)	.	,564
		N	141	141
	Satisfacción con la vida	Coeficiente de correlación	-,049	1,000
		Sig. (bilateral)	,564	.
		N	141	141

*Fuente: Cuestionario*

### **Interpretación:**

#### ***Grado de relación entre las variables.***

En la tabla N° 12, se observan los resultados del coeficiente de Rho de Spearman, el cual mide el sentido de la relación y fuerza entre las variables de estudio. Se evidencia, la existencia de una relación  $r_s = -,049$  entre las dimensiones Otros estilos de Afrontamiento al estrés y Satisfacción con la vida, indicando que existe una relación negativa, con un nivel de correlación moderada.

#### ***Decisión estadística.***

El valor de la significancia, del coeficiente de Rho de Spearman  $p = ,564$  es mayor al valor de la significancia teórica  $\alpha = 0,05$ , el cual permite señalar que, no hay relación entre ambas dimensiones, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula; evidenciando que no se ha establecido relación entre las dimensiones Otros estilos de Afrontamiento al estrés y Satisfacción con la vida.

Los datos arrojados en el estudio, serán organizados a través de una base de datos de Excel, posteriormente serán procesados por el programa estadístico SPSS, con el fin de obtener los resultados de cada dimensión y el conglomerado final. Con ello, se buscará obtener el grado de correlación entre ambas variables (Azahuanche, 2019).

En este estudio la prueba de normalidad se compara a través del efecto de la distribución esperada en el caso que los resultados tengan una base normal a través de los datos obtenidos del grupo de estudio. Si se observa la existencia de una diferencia mayor o de gran amplitud entre las variables, las consecuencias demuestran una hipótesis nula de la normalidad de la población. Por otro lado, si el valor de "p" tiende a ser menor que el grado de significancia ( $\alpha$ ) concretado, existe la posibilidad de rechazar la hipótesis nula, de manera que se obtendrá un tipo de población no normal (Kolmogorov, 2010).

El factor correlacional está orientado y asociado entre dos variables aleatorias o continuas, nos indica que tan relacionadas están los conceptos y categorías que se entiende como las variables dentro de un grupo de estudio en particular, luego se calcula o cuantifica para el análisis de la vinculación de las variables en ejecución. Por lo tanto, los resultados correlacionales sustentan la hipótesis que han sido efectuadas mediante el proceso de ejecución de la prueba (Hernandez et al., 2010).

De acuerdo con Spearman las medidas de puntuación abarcan entre -1.0 y +1.0, los cuales se interpretan que -1.0 arroja una asociación negativa, en otras palabras, al aumentar un rango, la otra parte disminuye; mientras que la posición de +1.0, determina una asociación positiva fuerte, entre las variables, esto quiere decir que mientras más crezca un rango el otro disminuye como tal. A sí mismo, la tercera postura de valor es 0.0, que significa la no existencia correlacional entre las categorías (Mondragon, 2000).

## VII. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 7.1. Comparación resultados

En referencia, a las variables Estilos de Afrontamiento al estrés y Satisfacción con la Vida, se determinó que no existe relación significativa, encontrándose un valor de  $\rho = ,159$ ;  $p < 0.05$ . Por lo tanto, los resultados obtenidos rechazan la hipótesis alterna y aceptan la hipótesis nula; esto quiere decir, que los estudiantes de 1° a 10° ciclo de la carrera de Psicología, obtienen resultados independientes en relación a los efectos que causan el nivel de afrontamiento y el sentido subjetivo que le atribuyan a su vida. Asimismo, en la tesis de Turpo (2018) los resultados fueron similares a los que arrojó esta investigación, ya que se aceptó la hipótesis nula, afirmando que no existe relación significativa entre las variables de estudio. Para (Moya, 2018) los resultados expuestos en su estudio, fueron influenciados por el sexo y la edad de la muestra; además, se demostró que los resultados fueron similares, con una correlación mínima y poco significativa estadísticamente. Sin embargo, (Urbano, 2019) demostró que si existía relación entre ambas variables, con un nivel de correlación significativa, la cual afirmaba su hipótesis de trabajo, así mismo, en la investigación de (Córdova y Sulca, 2018) se evidenció una correlación sólida en referencia a los indicadores medidos en su estudio, por ello, se puede inferir que la aplicación de los estilos de afrontamiento enfocados en el problema, denotan que algunos indicadores, como: la supresión de otras actividades, la postergación del afrontamiento y la búsqueda del apoyo social influyen directamente en la resolución de los conflictos individuales, y por ende, éste repercute en la satisfacción con la vida. En contrastación, con la investigación de (Toledo, 2017) el estilo improductivo, tiene mayor significancia estadísticamente, lo que significa que los individuos, prefieren la suplantación de otras actividades más atractivas, para postergar el abordaje de aquellas situaciones que no le encuentran solución; esta premisa también es avalada por Fernández (2018), quien realizó su estudio en jóvenes universitarios; al contrario del estudio liderado por Díaz (2017) donde se pudo

evidenciar que  $p= 0,044$  es menor a ( $p<0.05$ ), por ello, se llegó a la conclusión que los jóvenes sí ponen en práctica los estilos de afrontamiento y eso genera mayor estabilidad y equilibrio personal, no sólo en la resolución de conflictos, sino también en la interpretación individual de su propia satisfacción.

En comparación, con el estudio de Espinoza (2018) se obtuvieron resultados similares sólo en ciertos estilos de afrontamiento, las cuales arrojaron puntajes significativos en relación a algunas dimensiones, como ( $r=0,317$ ,  $p< 0,05$ ). Paralelamente, a los resultados de Lizama y Gutiérrez (2017) quienes demostraron que los efectos estresores que alteran la estabilidad individual, pueden cambiar dependiendo de los ámbitos en los que se desenvuelve el individuo; y la aplicación de las estrategias de afrontamiento, ayudan a mejorar el equilibrio unipersonal. Otro factor importante, es el nivel de autocrítica individual y su percepción con el medio en el que vive y se desenvuelve normalmente, a esta conclusión se llegó en la investigación realizada por Saltos (2017), quien añade indicadores más analíticos, desde una perspectiva más subjetiva. En cambio, Jordan (2016) encontró una relación inversa de las variables ( $0,258$  Rho de Spearman), que demuestra una varianza negativa, es decir, la variable problemas psicosociales disminuye para que la variable afrontamiento aumente su proporcionalidad directa.

Por otro lado, en referencia a la variable satisfacción con la vida se demostró que un 34,75% los jóvenes universitarios de la carrera de psicología denotan de una alta satisfacción con la vida, obteniendo uno de los niveles más destacados; frente a ello, se demuestra la capacidad de evaluar y reconocer sus necesidades en base a la realidad a la cual se enfrentan, destacando sus anhelos y logros trazados. En concordancia a ello, se presenta la investigación de Román (2017), donde afirma que mientras más felicidad tenga una persona, mayor será la capacidad de sentir satisfacción con la vida, cabe resaltar, que la autoestima es uno de los predictores más significativos para sentir felicidad, y esto tiene como resultado la

satisfacción en todos los aspectos de la vida del ser humano. Asimismo, Tacas (2018), realizó una investigación que contrasta a los jóvenes estudiantes que presentan como resultado un nivel muy satisfecho en sus vidas, el cual consideró que un factor importante es la familia, quien contribuye una influencia representativa en la percepción individual que cada persona tiene con respecto a su vida. De igual forma, Ramos (2017) elabora una investigación, encontrando dentro de los resultados una similitud al anterior estudio, la cual determinó que los jóvenes que oscilan entre los 19 y 21 años demuestran estar satisfechos con la vida; además, dentro de este estudio se evidenció que los jóvenes que pertenecen a familias nucleares poseen niveles altos de satisfacción. Por otro lado, Ceinos (2018), dio a conocer dentro de su trabajo de investigación, otro tipo de predictor para alcanzar la satisfacción con la vida, demostrando así el aspecto social como un grado significativo para alcanzar dicha satisfacción en los jóvenes universitarios, todo ello, va contribuyendo a una mayor adaptabilidad y éxito en la vida universitaria. Por otra parte, Guillen (2019) llevó a cabo su estudio, determinando que las jóvenes del sexo femenino poseen un 24,4% de nivel parcial de satisfacción con la vida, el cual está muy cerca al nivel alto de satisfacción. Finalmente, Vicente (2019) afirma que el factor resiliencia juega un rol importante para lograr estar satisfechos en la vida asociando de esta manera una contribución al desarrollo y emprendimiento en el transcurso de las experiencias de nivel personal, profesional y social.

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

1. No existe relación ( $\rho = ,159$ ,  $\alpha < 0.05$ ), lo que significa que la variable “*estilos de afrontamiento al estrés*”, no estableció ningún tipo de vinculación con la variable “*satisfacción con la vida*”. Esto demuestra que ambas variables de estudio, generan su efecto por separado en los individuos que fueron evaluados. Por lo tanto, se podría decir que la satisfacción con la vida, se forma como la parte subjetiva de cada sujeto y la manera en la que perciba su realidad estará enfocada netamente en sus procesos individuales y el modo en que la interprete, por otro lado, las estrategias de afrontamiento que utilice cada individuo se dará a consecuencia de las vivencias que valla teniendo a lo largo de su vida y su capacidad para desarrollarlas.
2. Con respecto a los “*estilos de afrontamiento al estrés enfocados en el problema*” y la “*satisfacción con la vida*”, se encontró que si existe relación entre ambas dimensiones ( $p = ,004$ ,  $\alpha < 0.05$ ). Por lo tanto, se concluye que el nivel de satisfacción con la vida que los individuos alcancen, influirá directamente en los procesos que conciernan a la búsqueda de alternativas de solución ante sus conflictos, que ayudarán a reforzar sus comportamientos resilientes y, por ende, el sentido positivo que le atribuyan a su propia vida.
3. En cuanto a los “*estilos de afrontamiento al estrés enfocados en la emoción*” y la “*satisfacción con la vida*”, se concluyó que si existe relación entre ambas dimensiones ( $p = ,042$ ,  $\alpha < 0.05$ ). Por lo tanto, se concluye que estos factores influyentes fueron: la búsqueda de soporte emocional, la reinterpretación positiva, el desarrollo personal, la aceptación, el acudir a la religión y el análisis de sus emociones; los cuales, tuvieron una fuerte vinculación con la interpretación personal que el individuo le atribuye a su vida.
4. Finalmente, en referencia a “*otros estilos de afrontamiento al estrés*” y la “*satisfacción con la vida*”, se encontró que no hay relación existente

entre estas dimensiones ( $p = ,564$ ,  $\alpha < 0.05$ ). Por lo tanto, se evidencia que el comportamiento influyente en el afrontamiento individual de cada evaluado, se asemeja a las conductas personales que cada sujeto realiza, como: la negación del conflicto, las conductas inadecuadas y la distracción, sin embargo, no todas las conductas influirán en el nivel de satisfacción con la vida que desarrolle el sujeto, ya que para su interpretación genérica influirán más factores en los que el individuo se encuentra inmerso.

## **Recomendaciones**

- 1.** Mediante esta investigación se recomienda que otros estudios puedan considerar o complementar otras variables, tomando en cuenta la relación o vínculo que presenten ambas, como la inteligencia emocional y personalidad, son vertientes que denotan gran valor y se complementan de manera eficaz. Es importante, que se considere en otras investigaciones como un antecedente que permita observar la realidad en base a la población de estudio, también se puede extender y profundizar más acerca de las variables de estudio. Finalmente se debe implementar programas de actividad que estén fundamentalmente orientadas al manejo de estrategias de afrontamiento, que conlleven a la solución de diferentes aspectos de la vida en los jóvenes universitarios de la carrera de psicología para alcanzar la satisfacción en la vida.
- 2.** De acuerdo a la primera dimensión estilos de afrontamiento al estrés enfocados en el problema y su relación con la satisfacción con la vida, se percibe una positiva relación entre ambas, no obstante, necesitamos reforzar a un mas este tipo de afrontamiento, la cual se logra mediante un plan de estratégico que promueva el adecuado desarrollo frente a las diversas situaciones en cual se enfrentan los jóvenes universitarios día a día. De tal forma, que garantice el bienestar académico, personal y profesional.
- 3.** Se evidencia en la segunda dimensión estilos de afrontamiento al estrés enfocados a la emoción y su relación con la satisfacción con la vida, demostrando una relación significativa, a pesar de ello, es necesario implementar un conjunto de talleres en la cual se trabaje el aspecto de inteligencia emocional en jóvenes con el fin de lograr mejorar y enriquecer a un más los aspectos familiares, sociales, y de nivel personal. Por lo tanto, se aporta a un eficaz desarrollo de tal forma, que contribuye a la implementación de habilidades para hacer frente a las demandas de carácter negativo.

4. En base a la última dimensión enfocada a otros estilos de afrontamiento al estrés y su relación a satisfacción con la vida. Es importante, que otros investigadores consideren que esta dimensión denota de un afrontamiento negativo, demostrando así ser independiente frente a la otra variable, teniendo como efecto un valor inferior en referencia a la de satisfacción vital. Por lo tanto, se recomienda que se profundice sobre las variables que posean un comportamiento normal en consecuencia a la otra, de tal manera que contrasten ambas variables.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, R. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. *Psychologia*, 9(1), 59–69.  
<https://doi.org/10.21500/19002386.993>
- Arita, Y. (2006). Satisfacción por la vida y Teoría homeostática del bienestar. *Psicología y Salud*, 15(1), 121–126.  
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/826>
- Azahuanche, G. (2019). Estadística Descriptiva con Excel y SPSS. *Universidad Del Callao*.  
<http://repositorio.unac.edu.pe/handle/UNAC/4438>
- Bardales Mónica, C. C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 2(42), 95–109. <https://doi.org/10.21865/RIDEP42-95>
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes Psicol*, 403–414.  
[http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20\\_3\\_5.pdf](http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf)
- Casullo, M. M., & Solano, A. C. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes universitarios argentinos. *Revista de Psicología de La PUCP.*, XVIII.  
<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>
- Cauas, D. (2005). Definición de las variables , enfoque y tipo de investigación. *Universidad Nacional Abierta y a Distancia (UNAD)*, 1–11. [https://scholar.google.es/scholar?q=related:pwR-5cplLTEJ:scholar.google.com/&scioq=Definición+de+las+variables+,+enfoque+y+tipo+de+investigación&hl=es&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.es/scholar?q=related:pwR-5cplLTEJ:scholar.google.com/&scioq=Definición+de+las+variables+,+enfoque+y+tipo+de+investigación&hl=es&as_sdt=0,5)
- Ceinos, C. (2018). Satisfacción con la Vida en Estudiantes Universitarios: Papel Predictor de los Valores. *Psicología Desde El Caribe*, 35(2011–7485), 171–183.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-)

417X2018000300171&lang=es

- Córdova y Sulca. (2018). Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad paritcular Lima. In *Repositorio Universidad Ricardo Palma*. [http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1424/TESIS\\_FINAL\\_SULCA-CORDOVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1424/TESIS_FINAL_SULCA-CORDOVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca , el Desarrollo Social , y el Bienestar Teoría de la Autodeterminación. *American Psychologist*, 55, 68–78. <https://doi.org/10.1037110003-066X.55.1.68>
- Díaz, I. (2017). Relación de la felicidad en las estrategias de afrontamiento de los estudiantes universitarios de la universidad nacional de Sn Agustín y A las peruanas, Arequipa 2016 [Universidad Nacional San Agustín de Arequipa]. In *Repositorio Universidad Nacinal San Agustín de Arequipa*. [http://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE\\_dac030595bcecb02b9d87a04a116fd46](http://www.lareferencia.info/vufind/Record/PE_dac030595bcecb02b9d87a04a116fd46)
- Díaz, J. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14(1), 100–105. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72714114.pdf>
- Diener, E. M. S. (1999). Subjective Weil-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulleti*, 125, 276–302. <https://doi.org/10.1006/pupt.1998.0157>
- Diener, Emmons, Larsen, & Griffin. (1991). *Escala de Satisfacción con la Vida*. [https://yocambioelmundo.org/sites/default/files/documents/encuesta\\_escala\\_de\\_satisfaccion\\_con\\_la\\_vida.pdf](https://yocambioelmundo.org/sites/default/files/documents/encuesta_escala_de_satisfaccion_con_la_vida.pdf)
- Espinoza, A. (2018). La Inteligencia y las Estrategias de afrontamiento en adolescentes varones institucionalizados y no instutucionalizados. In *Repositorio institucional universidad Mayor de San Andres*. <https://repositorio.umsa.bo/handle/123456789/19204>

- Fernández, De González, N. C., Ongarato, P., Saavedra, E., & De La Iglesia, G. (2009). Estrategias de afrontamiento frente a problemas académicos en estudiantes medios y universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnostico y Evaluacion Psicologica*, 1(27), 63–84. <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645443005.pdf>
- Fernández, L. (2018). Afrontamiento. Estilos, estrategias y variables personales del alumnado novel universitario [Universidad de Málaga]. In *Repositorio Universidad de Malaga. RIUMA*. <https://hdl.handle.net/10630/15259>
- Franco, A. P., & Ñopo, H. (2018). *Ser joven en el Perú: educación y trabajo*. Grupo de Análisis Para El Desarrollo. [http://repositorio.grade.org.pe/bitstream/handle/GRADE/490/AI37.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/MINEDU/5845/Ser joven en el Perú educación y trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.grade.org.pe/bitstream/handle/GRADE/490/AI37.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttp://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/MINEDU/5845/Ser+joven+en+el+Perú+educación+y+trabajo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Freire, E. (2018). Las variables y su operacionalización en la investigación educativa. Parte I. *CONRADO Revista Pedagógica de La Universidad de Cienfuegos*, October. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000400171](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000400171)
- Garcia, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-Claves Del Pensamiento*, 8(16), 13–29. [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-879X2014000200013](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-879X2014000200013)
- García, T. (2003). *El cuestionario como instrumento de investigación/evaluación*. Proyecto de Apoyo Para Profesionales de La Formación (PROMETEO) de La Junta de Andalucía. [http://www.univsantana.com/sociologia/EI\\_Cuestionario.pdf](http://www.univsantana.com/sociologia/EI_Cuestionario.pdf)
- Gómez, Keever, M. Á. V., & Novales, M. G. M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63(2), 201–206.

- Gómez, M. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación científica*.
- Gómez y Lazarus. (2005). Teoría: Richard Stnlev Lazarus (1922-2002). *Revista Latinoamericana de Psicología*, 37, 207–209.  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?>
- González, H., & Quiroga, L. (2016). Personalidad y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa estatal - Monsefu. In *Repositorio de la Universidad Señor de Sipán*.  
[http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3196/GONZALES\\_MONTENEGRO\\_HILDA\\_TATHIANA.pdf;jsessionid=CCDC7227D240A5F6E6BE3F7C0F7BC822?sequence=1](http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/uss/3196/GONZALES_MONTENEGRO_HILDA_TATHIANA.pdf;jsessionid=CCDC7227D240A5F6E6BE3F7C0F7BC822?sequence=1)
- Guillen, N. (2019). Satisfacción con la vida en estudiantes de una academia preuniversitaria de Chimbote, 2019. In *Repositorio de la Universidad Católica Los Ángeles de Chimbote*.  
[http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/10775/SATISFACCION\\_CON\\_LA\\_VIDA\\_ESTUDIANTES\\_JURADO\\_GUILLEN\\_NORA\\_NANCY.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/10775/SATISFACCION_CON_LA_VIDA_ESTUDIANTES_JURADO_GUILLEN_NORA_NANCY.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hernández, R. (2009). Metodología de la investigación. In 4 Edición (Ed.), *Cuarta Edición: Selección de la población y muestra*.  
<http://pdfhumanidades.com/sites/default/files/apuntes/60 - sampieri-capítulo 8.pdf>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptista, L. (2010). Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. In *Metodología de la investigación* (5th ed.). <http://www.casadellibro.com/libro-metodologia-de-la-investigacion-5-ed-incluye-cd-rom/9786071502919/1960006>
- Herrera, D., Coria, G. A., Muñoz, D. A., Graillet, O., Aranda, G. E., Rojas, F., Hernández, M. E., & Ismail, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Neurobiología*, 8(17), 1–23.  
<https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/Herrera/Resumen.htm>

- INEI. (2018). Evolución de la pobreza monetaria en Perú 2007-2018. *INEI: Instituto Nacional de Estadística e Información*.  
<https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/metodologias/pobreza01.pdf>
- Jordan, J. (2016). Problemas Psicosociales y Afrontamiento en estudiantes de colegios emblemáticos de Chíncha - 2016. In *Repositorio institucional Universidad Autónoma de Ica*.  
<http://repositorio.autonomaica.edu.pe/handle/autonomaica/391?mode=full>
- Jurado, P. J., Soto, M. C., Conchas, M., & Nájera, R. J. (2019). Estructura Factorial de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en Universitarios Mexicanos. *Formación Universitaria*, 12(6), 183–190.  
<https://doi.org/10.4067/s0718-50062019000600183>
- Kolmogorov, S. (2010). Pruebas no Paramétricas. SPSS. Kolmogorov Smirnov. *Grupo de Innovación Educativa. Universidad de Valencia*, 1–5. [http://www.uv.es/innomide/spss/SPSS/SPSS\\_0802A.pdf](http://www.uv.es/innomide/spss/SPSS/SPSS_0802A.pdf)
- Krzemien y Urquijo, S. (2009). Estilos y estrategias de afrontamiento a eventos de vida críticos y estilos de personalidad en mujeres adultas mayores. *Revista: Acta Académica*.  
<https://www.aacademica.org/sebastian.urquijo/96>
- La Republica. (2016). *Estrés en el Perú*. Instituto de integración psicológica.
- Lizama, M. G., & Gutiérrez, J. T. (2017). Estrategias de Afrontamiento al estrés en tres grupos de estudiantes de la Universidad de Chile: Deportistas seleccionados, Deportistas aficionados y alumnos inactivos. In *Repositorio de la universidad de chile*.  
[http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/174479/Estrategias de afrontamiento al estrés en tres grupos de estudiantes de la Universidad de Chile.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/174479/Estrategias%20de%20afrontamiento%20al%20estr%C3%A9s%20en%20tres%20grupos%20de%20estudiantes%20de%20la%20Universidad%20de%20Chile.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Luján y Cardona, A. (2015). Construcción y validación de escalas de medición en salud: Revisión de propiedades psicométricas. *Archivos*

*de Medicina*, 11(3), 1–10. <https://doi.org/10.3823/1251>

Macías, M., & Valle, M. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología Desde El Caribe*, 30(1), 123–145.

<https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>

Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. In *Revista de Psicología de la PUCP* (Vol. 22, Issue 2).

<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psych&AN=2005-02892-003&site=ehost-live&scope=site>

Maslow, A. (1954). Teorías de la motivación. *Campus Virtual Licenciatura En Administración*, 15, 1–6.

[https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35084447/Teoria\\_de\\_la\\_motivacion.\\_Autoestima.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1544547321&Signature=qRSjQVzpf6BIDwZf3CiUpcMxYA%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DUNIVERSIDAD\\_](https://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/35084447/Teoria_de_la_motivacion._Autoestima.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAIWOWYYGZ2Y53UL3A&Expires=1544547321&Signature=qRSjQVzpf6BIDwZf3CiUpcMxYA%3D&response-content-disposition=inline%3Bfilename%3DUNIVERSIDAD_)

Mayordomo, T. (2013). *Afrontamiento, Resiliencia Y Bienestar a lo largo del ciclo vital* [Universidad de Valencia].

<https://core.ac.uk/download/pdf/71013352.pdf>

Mendez, H. (2015). Estrés en adolescentes que estudian y trabajan. In *Repositorio Universidad Rafael Landívar*.

<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/22/Mendez-Hugo.pdf>

Michalos, A. C. (1985). Teoría de las discrepancias múltiples (MDT).

*Social Indicators Research*, 16(4), 347–413.

<https://doi.org/10.1007/BF00333288>

Mikkelsen, F. (2009). Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. In *Repositorio PUCP*.

<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/41>

6/MIKKELSEN\_RAMELLA\_FLOR\_SATISFACCION\_CON\_LA\_VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ministerio de salud, G. del salvador. (2016). *Manejo del estrés: talento humano en salud*. 25.  
[https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad\\_ocupacional\\_2016\\_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf](https://www.salud.gob.sv/archivos/pdf/seguridad_ocupacional_2016_presentaciones/presentacion09082016/MANEJO-DEL-ESTRES-TALENTO-HUMANO-EN-SALUD.pdf)
- MINSA. (2017). Situación de Salud de los Adolescente y Jóvenes en el Perú, 2017. *Ministerio de Salud*, 25(1), 9–14.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2017.04.009>
- MINSA. (2018). Lineamientos de políticas sectorial en Salud Mental. *Peru Ministerio de Salud*, 28. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
- Mondragon, M. (2000). Uso de la correlación de Spearman en un estudio de intervención en fisioterapia. *Movimiento Científico*, 8(1), 98–104.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5156978>
- Montañés, Bartolomé Gutiérrez, R., Montañés Rodríguez, J., & Parra Casado, M. (2008). Influencia del contexto familiar en las conductas adolescentes. *Ensayos: Revista de La Facultad de Educación de Albacete*, 2008(23), 391–408.
- Moscato, G. (2016). *Factores interpersonales y psicosociales como indicadores de protección para las familias interculturales: Nuevas vías de investiga - ción para el Trabajo Social 1*. 38–63.  
<file:///C:/Users/Cinthia/Downloads/Dialnet-FactoresInterpersonalesYPsicosocialesComoIndicador-6095379.pdf>
- Moya, M. I. (2018). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una Universidad Pública de Trujillo. In *Repositorio de la universidad Privada del Norte*.  
[https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/22097/Moya\\_Padilla\\_Maria\\_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/22097/Moya_Padilla_Maria_Isabel.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Muñoz, C. (2007). Perspectiva Psicológica Del Bienestar Subjetivo. *Psicogente*, 10(18), 163–173.

- Oliver, A., & Bustos, V. (2018). Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida y su relación con las dimensiones del Autoconcepto en universitarios peruanos. *Persona*, 2(021), 29–44.  
<https://doi.org/10.26439/persona2018.n021.3018>
- OMS. (2021). *Estrés en jóvenes universitarios*. Organización de las Naciones Unidas.
- Ospina, A. (2016). Síntomas, Niveles De Estrés Y Estrategias De Afrontamiento En Una Muestra De Estudiantes Masculinos Y Femeninos De Una Institución De Educación Superior Militar: Análisis Comparativo. In *Repositorio universidad Católica De Colombia*.  
[https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/tesis de maestría Andrés Ospina Stepanian.pdf](https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/3161/4/tesis%20de%20maestría%20Andrés%20Ospina%20Stepanian.pdf)
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Revisión de la escala satisfacción con de vida. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172.  
<https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901>
- Popper, R. (2008). *Metodología de la prospectiva*.  
[http://eulaks.archiv.zsi.at/attach/VII\\_Metodología\\_Prospectiva.pdf](http://eulaks.archiv.zsi.at/attach/VII_Metodología_Prospectiva.pdf)
- Quispe, D. (2011). Encuestas Y Entrevistas En Investigación Científica. *Revista de Actualización Clínica*, 10, 490–494.  
[http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/raci/v10/v10\\_a09.pdf](http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/raci/v10/v10_a09.pdf)
- Ramírez, M. (2019). Factores asociados a la satisfacción vital. *Revista Latinoamericana*.
- Ramos, J. (2017). Relación entre las dimensiones del clima social familiar con la vida y la satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. In *Repositorio de la Universidad Peruana Cayetano Heredia*.  
[http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1433/Relacion\\_DiazRamos\\_Jackeline.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1433/Relacion_DiazRamos_Jackeline.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Real Academia Española. (2020). *Actitud*. En diccionario de la lengua española (edición tricentenario).

Real Academia Española. (2020). *Adaptación*. En Diccionario de la lengua española (edición de tricentenario).

Real Academia Española. (2020). *Autoestima*. En diccionario de la lengua española.

Real Academia Española. (2020). *Autonomía*. En Diccionario de la lengua española (edición tricentenario).

Real Academia Española. (2020). *Autorrealización* . En Diccionario de la lengua española (edición tricentenario).

Real Academia Española. (2020). *Bienestar*. En Diccionario de la lengua española (edición tricentenario).

Real Academia Española. (2020). *Cognición* . En diccionario de la lengua Española (edición tricentenario).

Real Academia Española. (2020). *Conducta*. En Diccionario de la lengua española (edición tricentenario).

Real Academia Española. (2020). *Emociones*. En diccionario de la lengua española (edición tricentenario) .

Real academia Española. (2020). *Estrés*. En diccionario de la lengua española (edición tricentenario).

Real Academia Española. (2020). *Felicidad*. En diccionario de la lengua española (edición tricentenario).

Real Academia Española. (2020). *Inteligencia*. En diccionario de la lengua española (edición tricentenario).

Real Academia Española. (2020). *Optimismo*. En diccionario de la lengua española (edición tricentenario) .

Real Academia Española. (2020). *Percepción* . En diccionario de la lengua española (edición tricentenario) .

Real Academia Española. (2020). *Personalidad*. En Diccionario de la lengua española (edición tricentenario).

- Real Academia Española. (2020). *Salud Mental*. En Diccionario de la lengua española (edición tricentenario).
- Real Academia Española. (2020). *Satisfacción* . En Diccionario en la lengua española (edición tricentenario).
- Real Academia Española. (2020). *Subjetividad*. En diccionario de la lengua española (edición tricentenario).
- Real Academia Española. (2020). *Supresión*. En diccionario de la lengua española (edición tricentenario).
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de Corte Transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141–146.  
<https://doi.org/10.26852/01234250.20>
- Rodríguez, Ovejero Bernal, A., Bringas Molleda, C., & Moral Jiménez, M. de la V. (2016). Afrontamiento de conflicto en la socialización adolescente. *Psicología Desde El Caribe*, 33(1), 1–13.  
<https://doi.org/10.14482/psdc.33.1.8083>
- Román, M. C. (2017). La relación entre la autoestima, la felicidad subjetiva y satisfacción de vida en los alumnos del IX semestre de Administración y finanzas en la Universidad Autónoma de Ica - 2017. In *Repositorio Universidad Autónoma de Ica*.  
<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/310/1/CASAS ROMAN DE ROMAN MILUISKA MILAGROS - LA RELACIÓN ENTRE LA AUTOESTIMA%2C LA FELICIDAD SUBJETIVA Y SATISFACCIÓN DE VIDA EN LOS.pdf>
- Saltos, D. (2017). Estrés Laboral y Estrategias de Afrontamiento en Médicos del Ministerio de Salud Pública pertenecientes al Distrito 09D05 del Guayas. In *Repositorio de la Universidad de Guayaquil*.  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/25775/1/TESIS SALTOS ATIENCIA DAYANA.pdf>
- Soler, J. (2018). Inteligencia Emocional y Bienestar III. Reflexiones,

Experiencias Profesionales e Investigaciones. *Psicoopedagogia*.  
file:///C:/Users/Cinthia/Downloads/Dialnet-  
FactoresInterpersonalesYPsicosocialesComoIndicador-6095379.pdf

Solís, C. (2006). Estilos Y Estrategias De Afrontamiento En Adolescentes.  
*Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hemilio Valdizan*, 7(1), 33–39.  
[http://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia\\_General\\_SEMINARIO/ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS\\_DE\\_AFRONTAMIENTO\\_en\\_adolescencia.pdf](http://www.mdp.edu.ar/cssalud/deptoterapia/archivos/Psicologia_General_SEMINARIO/ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE_AFRONTAMIENTO_en_adolescencia.pdf)

Strack, F. (1991). Subjective well-being: An interdisciplinary perspective.  
In *Oxford*. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.34>

Tacas, Y. (2018). Satisfacción con la vida en estudiantes de educación secundaria de la Institución educativa pública “Gustavo Escudero Otero” del distrito de Tambillo, Provincia de Huamanga - Ayacucho 2017. In *Repositorio ULADCH*.  
[http://repositorio.uladch.edu.pe/bitstream/handle/123456789/13540/COMUNICACION\\_FAMILIAR\\_FAMILIA\\_FLORES\\_BENAVENTE\\_TANIA\\_NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladch.edu.pe/bitstream/handle/123456789/13540/COMUNICACION_FAMILIAR_FAMILIA_FLORES_BENAVENTE_TANIA_NOELIA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Toledo, A. (2017). Satisfacción con la vida y Estilos de Afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa. In *Repositorio Universidad Católica San Pablo*.  
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Turpo, J. (2018). Estrategias de Afrontamiento y Satisfacción con la vida en Estudiantes Adolescentes de Educación Básica Alternativa ciclo avanzado del distrito de Cusco - 2018. In *Repositorio digital de la Universidad Andina del Cusco*.  
<http://repositorio.uandina.edu.pe/handle/UAC/2459>

UNESCO. (2015). Unesco: La pobreza en el mundo. *UNESCO*, 2013.

Urbano, E. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte. In *Repositorio de la universidad peruana Cayetano Heredia*. <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/6441>

- Veenhoven, R. (1994). El estudio de satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, 3, 87–116. <https://repub.eur.nl/pub/16195>
- Veslasco, M. (2016). Diseño de un programa de prevención del estrés laboral para asesores comerciales. *Repositorio Institucional Universidad Católica de Colombia*, 3345–3356. <https://repository.ucatolica.edu.co/password-login;jsessionid=9738535A63B2ABD52BBDDF5B5A70F245>
- Vicente, I. (2019). Resiliencia y satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. In *Repositorio Academico USMP*. [http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/5369/VICENTE\\_SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/handle/usmp/5369/VICENTE_SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Yauri, D., & Vargas, M. (2016). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015. In *Repositorio de la Universidad Peruana Unión*. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/522/Diego\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/522/Diego_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General</b>  <b>P<sub>G</sub>:</b> ¿Cuál es la relación entre estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020?</p>	<p><b>Objetivo General</b>  <b>O<sub>G</sub>:</b> Determinar si existe relación entre estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.</p>	<p><b>Hipótesis General</b>  <b>H<sub>G</sub>:</b> Existe relación directa entre estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.</p>	<p><b>Variable X:</b>  <b>Estrategias de Afrontamiento.</b></p>	<p><b>Dimensión 1:</b> Estilos de afrontamiento enfocados en el problema.  <b>Dimensión 2:</b> Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción.  <b>Dimensión 3:</b> Otros estilos de afrontamiento.</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo.</p> <p><b>Método:</b> Inductivo.</p> <p><b>Nivel de estudio:</b> Correlacional.</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental de corte transversal.</p> <p><b>Población</b> 222 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma de Ica.</p> <p><b>Muestra</b> 141 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Autónoma de Ica.</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS			
<p><b>Problema Específico 1:</b>  <b>P<sub>1</sub>:</b> ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020?</p>	<p><b>Objetivo Específico 1:</b>  <b>O<sub>1</sub>:</b> Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.</p>	<p><b>Hipótesis Específica 1:</b>  <b>H<sub>1</sub>:</b> Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en el problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.</p>			

<p><b>Problema Específico 2:</b></p> <p><b>P<sub>2</sub>:</b> ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020?</p>	<p><b>Objetivo Específico 2:</b></p> <p><b>O<sub>2</sub>:</b> Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.</p>	<p><b>Hipótesis Específica 2:</b></p> <p><b>H<sub>2</sub>:</b> Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.</p>			<p><b>Técnicas e instrumentos de recolección de información</b></p> <p><b>Instrumentos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) fue creado por Carver, Scheier y Weintraub.</li> <li>- Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) fue creado por Diener, Emmons, Larsen y Griffin.</li> </ul>
<p><b>Problema Específico 3:</b></p> <p><b>P<sub>3</sub>:</b> ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en otros estilos adicionales de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020?</p>	<p><b>Objetivo Específico 3:</b></p> <p><b>O<sub>3</sub>:</b> Establecer la relación entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en otros estilos adicionales de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.</p>	<p><b>Hipótesis Específica 3:</b></p> <p><b>H<sub>3</sub>:</b> Existe relación significativa entre el estilo de afrontamiento del estrés enfocado en otros estilos adicionales de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de una Universidad Privada de la región Ica, 2020.</p>	<p><b>Variable Y:</b></p> <p><b>Satisfacción con la vida.</b></p>	<p><b>Dimensión</b></p> <p><b>Unidimensional.</b></p> <p><b>1:</b></p>	<p><b>Técnica de análisis de datos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se utilizará el software SPSS.</li> <li>- Excel.</li> </ul>

## **Anexo 2: Instrumentos de recolección de datos**

### **“CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS” (COPE)**

#### **FICHA TÉCNICA**

**Nombre:** Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).

**Autores:** Carver, Scheir y Weintraub.

**Año:** 1989

**Procedencia:** Estados Unidos.

**Adaptación:** Casuso (1996; en Chau en 1998 en una población Universitaria de Lima).

**Tipo de aplicación:** Individual.

**Total de ítems:** 52 distribuidos en 13 áreas.

**Rango de aplicación:** De 16 años a más.

#### **DESCRIPCIÓN**

El objetivo de este cuestionario es conocer cómo los individuos reaccionan cuando enfrentan a situaciones estresantes. Con este propósito, los autores han construido este cuestionario de 52 ítems, que se dividen en 13 modos de responder al estrés; los ítems alternativos de cada modo pretenden indicar que cosa hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en dicha situación.

**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 a las siguientes alternativas:

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

<b>FRASES</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	Hago mucho esfuerzo con tal de superar los problemas.				
<b>2</b>	Trato de encontrar cuales son las cosas que tengo que hacer para solucionar los problemas.				
<b>3</b>	Solamente me dedico a mis problemas dejando de lado todo lo demás.				
<b>4</b>	Me fuerzo a mí mismo(a) a esperar el momento apropiado para hacer algo.				
<b>5</b>	Les pregunto a las personas que ha pasado por problemas similares que cosa hicieron para resolverlos.				
<b>6</b>	Le cuento a alguien como me siento.				
<b>7</b>	Trato de encontrar el lado bueno de los problemas.				
<b>8</b>	Aprendo a vivir con los problemas.				
<b>9</b>	Le pido a Dios que me ayude.				
<b>10</b>	Me molesto y expreso todo lo que siento.				
<b>11</b>	No puedo creer que los problemas hayan pasado.				
<b>12</b>	Dejo de esforzarme para conseguir lo que pienso.				
<b>13</b>	Me pongo a trabajar o hacer cualquier cosa con tal de no pensar en los problemas.				
<b>14</b>	Dedico todas mis fuerzas a hacer algo en relación a los problemas.				
<b>15</b>	Frente a los problemas pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionarlos.				
<b>16</b>	Me dedico totalmente a los problemas y, si hace falta dejo de lado otras cosas.				
<b>17</b>	No hago nada hasta que la situación se aclare.				
<b>18</b>	Busco a alguien que me aconseje que tengo que hacer.				
<b>19</b>	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.				

## **“ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWL)”**

### **FICHA TÉCNICA**

**Nombre:** Escala de satisfacción con la vida (SWL).

**Autores:** Ed Diener, Robert Emmons, Randy Larsen, Sharon Griffin.

**Año:** 1985

**Adaptación española:** validada por Patricia Martínez (2004).

**Administración:** Individual o colectiva.

**Duración:** Variable (5 minutos).

**Aplicación:** Adolescentes y Adultos.

### **CONSTRUCTO DE ÍTEMS**

1. En la mayoría de aspectos mi vida se acerca a mi ideal.
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.
3. Estoy satisfecho(a) con mi vida.
4. Hasta hora he conseguido las cosas que para mí son importantes.
5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada de mi vida.

## ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWL)

### Modelo de Diener, Emmons, Larsen, y Griffin

A continuación, se presentan cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la escala, indique cuan de acuerdo está con cada elemento, eligiendo el número apropiado asociado a cada elemento. Por favor, sea abierto y honesto al responder. El tiempo de aplicación recomendado para realizar la prueba es de 2 minutos.

		1	2	3	4	5	6	7
		Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
1	En la mayoría de los sentidos mi vida se acerca a mi ideal.							
2	Las condiciones de mi vida son excelentes.							
3	Estoy satisfecho/a con mi vida.							
4	Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida.							
5	Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.							

### Anexo 03: Base de datos

JANAMPA\_PACHAS\_SPSS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1: SEXO 2 Visible: 66 de 66 variables

	SEXO	EDAD	C.PROFE SIONAL	CICLO	V.AFRONT AMIENTO	DIMEN_1	R1	R2	R3	R4	R5	R14	R15	R16	R17
1	2	1	1	8	2	2	2	3	2	1	1	2	3	1	3
2	2	1	1	4	2	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2
3	2	1	1	3	2	2	2	3	2	2	4	2	4	1	1
4	2	1	1	10	2	2	2	4	1	2	3	3	3	3	2
5	2	3	1	4	2	1	2	4	2	2	2	2	4	2	2
6	2	1	1	5	2	2	2	2	3	2	1	4	2	2	3
7	2	1	1	1	2	2	3	4	1	4	3	4	4	1	1
8	1	3	1	5	2	2	3	4	1	3	2	2	4	1	2
9	2	1	1	9	2	2	3	2	2	2	3	2	3	1	1
10	2	1	1	1	2	1	4	3	1	2	1	3	3	2	1
11	1	1	1	8	2	1	2	3	1	2	2	2	3	2	1
12	1	2	1	4	1	1	4	3	1	1	1	1	3	1	1
13	1	1	1	10	2	1	2	4	1	2	2	3	3	2	1
14	1	1	1	7	2	1	2	3	1	2	1	1	4	1	3
15	2	1	1	8	2	3	2	3	2	3	2	3	4	3	2
16	2	1	1	1	2	1	3	3	1	2	1	3	3	1	1
17	2	1	1	9	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
18	2	1	1	8	2	2	2	4	1	2	2	2	4	2	2
19	2	1	1	1	3	3	4	4	2	3	4	4	4	1	1
20	1	1	1	9	2	1	2	4	1	2	2	2	2	2	2
21	1	3	1	7	2	2	2	4	1	2	2	2	4	1	2

Vista de datos Vista de variables

Sin título2 [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 66 de 66 variables

	SEXO	EDAD	C.PROFE SIONAL	CICLO	V.AFRON TAMIENT O	DIMEN_1	R1	R2	R3	R4	R5	R14	R15	R16	R17
123	2	3	1	3	2	2	4	4	2	3	1	2	4	1	2
124	2	1	1	3	2	2	4	4	2	3	2	2	4	2	1
125	2	3	1	1	2	2	2	3	1	2	2	4	4	1	1
126	2	1	1	8	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1
127	2	1	1	10	2	2	4	3	1	1	2	3	4	3	1
128	2	1	1	10	2	2	2	3	1	2	3	3	3	3	2
129	2	1	1	10	2	2	4	4	1	1	1	3	3	1	1
130	2	1	1	9	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3
131	1	3	1	9	2	2	3	4	2	2	2	3	4	1	1
132	1	3	1	10	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2
133	2	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3
134	1	1	1	5	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3
135	2	3	1	8	3	3	3	4	3	3	4	4	1	4	3
136	2	3	1	8	2	2	2	3	1	2	3	3	4	1	1
137	2	1	1	6	3	3	2	3	1	3	4	3	4	4	4
138	2	1	1	2	2	1	2	3	1	2	1	4	3	1	1
139	2	1	1	8	3	3	4	3	4	1	2	3	3	4	3
140	2	1	1	2	2	2	2	3	1	2	2	4	4	2	1
141	2	1	1	3	2	2	3	3	1	2	2	2	4	2	3
142															
143															

Vista de datos Vista de variables

JANAMPA\_PACHAS\_SPSS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
1	SEXO	Númérico	5	0	SEXO	{1, MASCU...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
2	EDAD	Númérico	5	0	EDAD	{1, 17 A 25}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
3	C PROFESI...	Númérico	5	0	CARRERA PR...	{1, PSICOL...	Ninguno	8	Derecha	Nominal	Entrada
4	CICLO	Númérico	5	0	CICLO	{1, I CICLO}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
5	V.AFRONT...	Númérico	5	0	ESTRATEGIAS...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
6	DIMEN_1	Númérico	5	0	DIMENSIÓN 01...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
7	R1	Númérico	5	0	Hago mucho es...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
8	R2	Númérico	5	0	Trato de encont...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
9	R3	Númérico	5	0	Solamente me ...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
10	R4	Númérico	5	0	Me fuerzo a mí ...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
11	R5	Númérico	5	0	Les pregunto a ...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
12	R14	Númérico	5	0	Dedico todas m ...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
13	R15	Númérico	5	0	Frente a los pro ...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
14	R16	Númérico	5	0	Me dedico total...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
15	R17	Númérico	5	0	No hago nada h...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
16	R18	Númérico	5	0	Busco a alguie...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
17	R27	Númérico	5	0	Hago paso a pa...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
18	R28	Númérico	5	0	Pienso bien qu...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
19	R29	Númérico	5	0	Trato de no dist...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
20	R30	Númérico	5	0	Me aseguro de ...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
21	R31	Númérico	5	0	Hablo con quie...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
22	R40	Númérico	5	0	Hago lo que ten...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
23	R41	Númérico	5	0	Pienso como p...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
24	R42	Númérico	5	0	Trato de evitar ...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada

Vista de datos Vista de variables

JANAMPA\_PACHAS\_SPSS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

	Nombre	Tipo	Anchura	Decimales	Etiqueta	Valores	Perdidos	Columnas	Alineación	Medida	Rol
48	DIMEN_3	Numérico	5	0	DIMENSIÓN 03...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
49	R_11	Numérico	5	0	No puedo creer...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
50	R_12	Numérico	5	0	Dejo de esforza...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
51	R_13	Numérico	5	0	Me pongo a tra...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
52	R_24	Numérico	5	0	Me hago la ide...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
53	R_25	Numérico	5	0	Dejo de intentar...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
54	R_26	Numérico	5	0	Voy al cine o v...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
55	R_37	Numérico	5	0	Hago como si n...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
56	R_38	Numérico	5	0	Reconozco que ...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
57	R_39	Numérico	5	0	Pienso en otras...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
58	R_50	Numérico	5	0	Me digo: 'no pu...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
59	R_51	Numérico	5	0	Disminuyo los ...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
60	R_52	Numérico	5	0	Duermo más d...	{1, Bajo}...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
61	V.SATISFA...	Numérico	8	0	SATISFACCIÓN...	{1, Muy ins...	Ninguno	8	Derecha	Ordinal	Entrada
62	R_1	Numérico	8	0	En la mayoría d...	{1, Muy ins...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
63	R_2	Numérico	8	0	Las condicione...	{1, Muy ins...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
64	R_3	Numérico	8	0	Estoy satisfech...	{1, Muy ins...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
65	R_4	Numérico	8	0	Hasta hora he ...	{1, Muy ins...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
66	R_5	Numérico	8	0	Si tuviera que vi...	{1, Muy ins...	Ninguno	8	Derecha	Escala	Entrada
67											
68											
69											
70											
71											
--											

Vista de datos Vista de variables

## Anexo 04: Informe de Turnitin

### RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA REGIÓN ICA, 2020

#### INFORME DE ORIGINALIDAD



#### FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Autónoma de Ica Trabajo del estudiante	2%
3	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	1%
4	www.repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	es.scribd.com Fuente de Internet	1%

Excluir citas

Agigado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

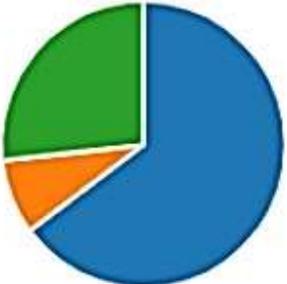
Anexo 05: Evidencia fotográfica



6. Edad

[Más detalles](#) Insights

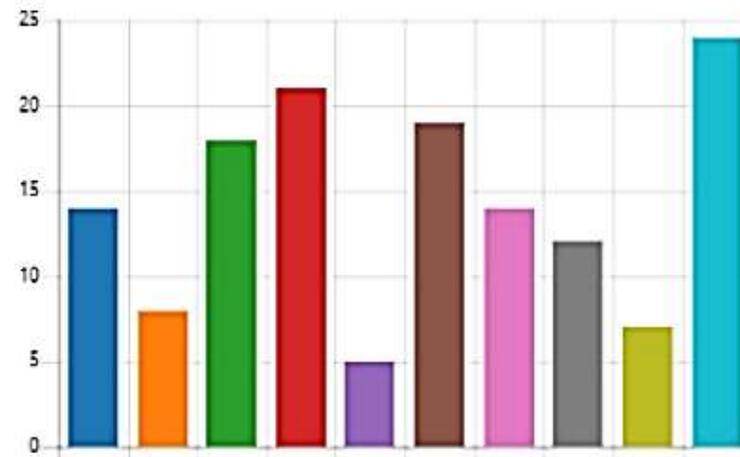
- 17 a 25 92
- 26 a 30 12
- 31 a más 38



## 7. Ciclo

[Más detalles](#)

I	14
II	8
III	18
IV	21
V	5
VI	19
VII	14
VIII	12
IX	7
X	24

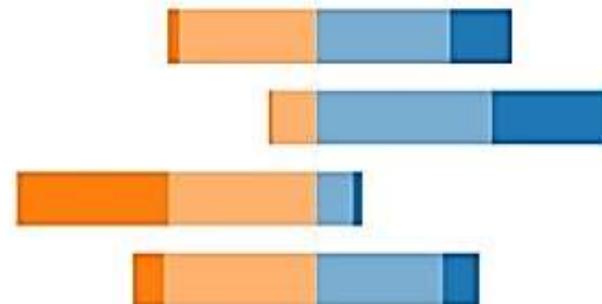


8. SECCIÓN DE LA VARIABLE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS (COPE) Estamos interesados en conocer la forma cómo responden las personas cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas o dificultades que les complican la vida. Existen muchas maneras de manejar esos problemas; sin embargo, este cuestionario le pide señalar que es lo que generalmente usted hace o siente cuando está en este tipo de situaciones problemáticas. Naturalmente, en diferentes situaciones, usted puede reaccionar en formas diferentes, pero piense que es lo que habitualmente 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 a las siguientes alternativas: 1 = NUNCA 2 = A VECES 3 = GENERALMENTE 4 = SIEMPRE

[Más detalles](#)

■ 1 = NUNCA ■ 2 = A VECES ■ 3 = GENERALMENTE ■ 4 = SIEMPRE

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.

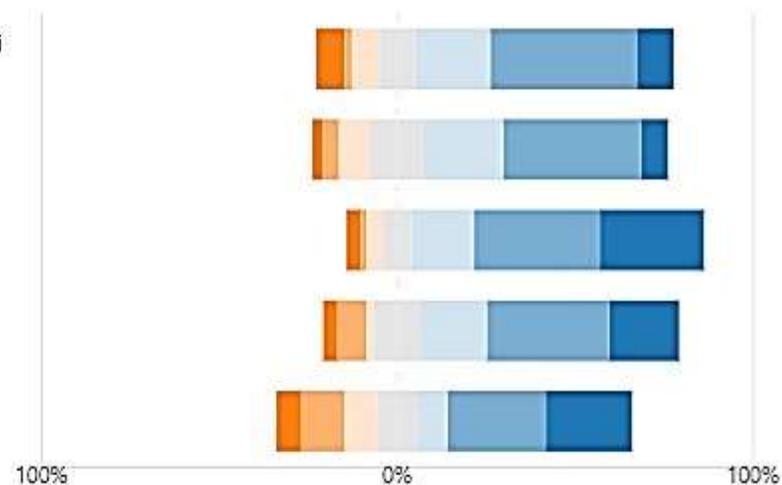


11. SECCIÓN DE LA VARIABLE SATISFACCIÓN CON LA VIDA ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWL) A continuación, se presentan cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando las escalas indique cuan de acuerdo está con cada elemento, por favor, sea abierto y honesto al responder. El tiempo de aplicación recomendado para realizar la prueba es 2 minutos.

[Más detalles](#)

■ 1 Totalmente en desacuerdo ■ 2 En desacuerdo ■ 3 Ligeramente en desacuerdo ■ 4 Ni de acuerdo ni en desacuerdo  
■ 5 Ligeramente de acuerdo ■ 6 De acuerdo ■ 7 Totalmente de acuerdo

1. En la mayoría de los sentidos mi vida se acerca a mi ideal.
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.
3. Estoy satisfecho/a con mi vida.
4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida.
5. Si tuviera que vivir mi vida de nuevo, no cambiaría casi nada.



## Anexo 06: Consentimiento informado



# "CUESTIONARIO DE ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS - ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA"

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimados estudiantes la presente investigación es conducida por Janampa Mamani Cinthia Joselin con DNI 71787075 y Pachas Rojas Iovana Johaslyn con DNI 76202301, estudiantes de X ciclo de la carrera profesional de Psicología, de la Universidad Autónoma de Ica.

La meta de este estudio, es determinar si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida, en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad privada de la región Ica, 2020 – Chincha.

Si usted accede a participar en este estudio, se le solicitará responder todas las preguntas de ambos cuestionarios, esto le tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

Su participación es estrictamente voluntaria, la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de esta investigación. Su respuesta a los cuestionarios, será codificada usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.