

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SEDES SAPIENTIAE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**



Satisfacción con la vida y afrontamiento al
estrés en estudiantes de Psicología de una universidad de
Lima Norte

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Marielle Lissel Mejia Matos

ASESOR

Jorge Hernando Matheus Romero

Lima, Perú
2022

METADATOS COMPLEMENTARIOS

Datos del autor

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (opcional)	

Datos del asesor

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	
Número de Orcid (obligatorio)	

Datos del Jurado

Datos del presidente del jurado

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos del segundo miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos del tercer miembro

Nombres	
Apellidos	
Tipo de documento de identidad	
Número del documento de identidad	

Datos de la obra

Mareria *	
Campo del conocimiento OCDE Consultar el listado:	
Idioma (Normal ISO 639-3)	
Tipo de trabajo de investigación	
País de publicación	
Recurso del cual forma parte (opcional)	
Nombre del grado	
Grado académico o título profesional	
Nombre del programa	
Código del programa Consultar el listado:	

*Ingresar las palabras clave o términos del lenguaje natural (no controladas por un vocabulario o tesoro).



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE PSICOLOGÍA SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA LICENCIATURA

ACTANº031-2023

En la ciudad de Lima, a los dieciséis días del mes de mayo del año dos mil veintitrés, siendo las 14:05 horas, la Bachiller Marielle Lissel Mejía Matos sustenta su tesis denominada "**SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA NORTE.**", para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología, del Programa de Estudios de Psicología.

El jurado calificó mediante votación secreta:

- | | |
|---------------------------------------|-----------------|
| 1.- Prof. Rafael Del Busto Bretoneche | APROBADO: BUENO |
| 2.- Prof. Victoria Sandoval Medina | APROBADO: BUENO |
| 3.- Prof. Cecilia Valqui Sanchez | APROBADO: BUENO |

Se contó con la participación del asesor:

- 4.- Prof. Jorge Matheus Romero

Habiendo concluido lo dispuesto por el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae y siendo las 15:50 horas, el Jurado da como resultado final, la calificación de:

APROBADO: BUENO

Es todo cuanto se tiene que informar.

Prof. Rafael Del Busto Bretoneche

Presidente

Prof. Victoria Sandoval Medina

Prof. Cecilia Valqui Sanchez

Prof. Jorge Matheus Romero

Lima, 16 de mayo del 2023

Anexo 2

CARTA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR(A) DE TESIS / INFORME ACADÉMICO/ TRABAJO DE INVESTIGACIÓN/ TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL CON INFORME DE EVALUACIÓN DEL SOFTWARE ANTIPLAGIO

Lima, 31 de Julio 2023

Señor(a),
Yordanis Enriquez
Jefe del Departamento de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud / Escuela de Psicología UCSS

Reciba un cordial saludo.

Sirva el presente para informar que la tesis / informe académico/ trabajo de investigación/ trabajo de suficiencia profesional, bajo mi asesoría, con título: **Satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de una universidad de Lima Norte**, presentado por Marielle Lissel Mejia Matos con código de estudiante 2915100569, DNI: 76334126 para optar el título profesional/grado académico de Licenciatura ha sido revisado en su totalidad por mi persona y **CONSIDERO** que el mismo se encuentra **APTO** para ser sustentado ante el Jurado Evaluador.

Asimismo, para garantizar la originalidad del documento en mención, se le ha sometido a los mecanismos de control y procedimientos antiplagio previstos en la normativa interna de la Universidad, **cuyo resultado alcanzó un porcentaje de similitud de 5 %** (poner el valor del porcentaje).* Por tanto, en mi condición de asesor(a), firmo la presente carta en señal de conformidad y adjunto el informe de similitud del Sistema Antiplagio Turnitin, como evidencia de lo informado.

Sin otro particular, me despido de usted. Atentamente,



Jorge Matheus Romero
DNI N°: 09697998
ORCID: 0000-0002-2869-4003
Facultad de Ciencias de la Salud

* De conformidad con el artículo 8°, del Capítulo 3 del Reglamento de Control Antiplagio e Integridad Académica para trabajos para optar grados y títulos, aplicación del software antiplagio en la UCSS, se establece lo siguiente:

Artículo 8°. Criterios de evaluación de originalidad de los trabajos y aplicación de filtros

El porcentaje de similitud aceptado en el informe del software antiplagio para trabajos para optar grados académicos y títulos profesionales, será máximo de veinte por ciento (20%) de su contenido, siempre y cuando no implique copia o indicio de copia.

SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA

DEDICATORIA

A mi padre, quien en vida me formó en valores y que con su bendición siempre me acompaña.

A mi madre, por su apoyo constante, por ese amor infinito y porque siempre ha sido mi fortaleza para seguir adelante.

A mis hermanas, por ser mi soporte y protección en cada momento de mi vida.

A mis amigos, por su amistad y el aliento continuo que me brindaron para perseverar.

Por último, a todos, por influir en mi formación personal y profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por cada una de las bendiciones y gracias recibidas.

A mis asesores por el apoyo y el acompañamiento en la elaboración de mi trabajo de investigación.

A todos los docentes que me enseñaron, siendo parte fundamental de los conocimientos que hoy poseo.

A mis familiares y amigos por ser pieza fundamental en mi vida y por motivarme a seguir adelante.

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento de estrés en estudiantes de la carrera de psicología. **Materiales y Métodos:** Estudio cuantitativo, de alcance correlacional y de diseño de corte transversal. La muestra estuvo conformada 186 estudiantes del IV AL VIII ciclo, mediante un censo. Las variables principales fueron: Satisfacción con la Vida y Estilos de afrontamiento, que fueron medidas a través de la Escala de satisfacción con la vida (SWLS) y Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (COPE); por otro lado, para el análisis de datos se utilizó el programa Stata/ 14, Chi Cuadrado, T-student, Anova, Kruskal-Wallis y correlación de Spearman. **Resultados:** Se encontró relación entre satisfacción con la vida y estilo de afrontamiento enfocado a la emoción $p (= 0.0003)$; por otro lado, no se encontró relación con el estilo de afrontamiento enfocado al problema $p= (0.1605)$ y el estilo por evitación $p= (3.630)$. **Conclusión:** la satisfacción con la vida guarda relación con el afrontamiento al estrés, donde la persona tendrá un mejor afrontamiento a las situaciones estresantes según el grado de satisfacción en el que se encuentre.

Palabras claves: Calidad de vida, Afrontamiento, Estrés, Emocional. (Fuente: DeCS)

ABSTRACT

Objective: to determine the relationship between satisfaction with life and stress coping styles in psychology students. **Materials and Methods:** Quantitative study, correlational scope and cross-sectional design. The sample consisted of 186 students from IV to VIII cycle, to conduct to census. The main variables were: Satisfaction with Life and Coping Styles, which were measured through the Life Satisfaction Scale (SWLS) and the Stress Coping Questionnaire (COPE); On the other hand, the Stata/14, Chi Square, T-student, Anova, Kruskal-Wallis and Spearman connections programs were used for data analysis. **Results:** A relationship was found between satisfaction with life and coping style focused on emotion $p (= 0.0003)$; on the other hand, no relationship was found between the coping style focused on the problem $p= (0.1605)$ and the avoidance style $p= (3.630)$. **Conclusion:** satisfaction with life is related to coping with stress, whether the person will have a better coping with stressful situations depending on the degree of satisfaction in which they are.

Keywords: quality of life, coping, stress, emotional. (Source: DeCS)

ÍNDICE

Resumen	V
Índice	Vii
Introducción	Viii
Capítulo I El problema de investigación	9
1.1. Situación problemática	9
1.2. Formulación del problema	10
1.3. Justificación de la investigación	10
1.4. Objetivos de la investigación	10
1.4.1. Objetivo general	10
1.4.2. Objetivos específicos	11
1.5. Hipótesis	11
Capítulo II Marco teórico	12
2.1. Antecedentes de la investigación	12
2.2. Bases teóricas	15
2.2.1 Satisfacción con la vida	15
2.2.1.1 Satisfacción con la vida: Definición	15
2.2.1.2 Teoría homeostática del bienestar subjetivo	16
2.2.1.3 Factores que influyen a la satisfacción con la vida	16
2.2.2 Estrés: Definición	17
2.2.2.2 Afrontamiento al Estrés	18
2.2.2.3 Modelo Transaccional de estrés y afrontamiento	18
2.2.2.4 Dimensiones del afrontamiento al estrés.	19
Capítulo III Materiales y métodos	20
3.1. Tipo de estudio y diseño de la investigación	20
3.2. Población y muestra	20
3.2.1. Tamaño de la muestra	20
3.2.2. Selección del muestreo	20
3.2.3. Criterios de inclusión y exclusión	20
3.3. Variables	20
3.3.1. Definición conceptual y operacionalización de variables	20
3.4. Plan de recolección de datos e instrumentos	22
3.5. Plan de análisis e interpretación de la información	23
3.6. Ventajas y limitaciones	24
3.7. Aspectos éticos	24
Capítulo IV Resultados	25
Capítulo V Discusión	30
5.1. Discusión	30
5.2. Conclusión	32
5.3. Recomendaciones	32
Referencias bibliográficas	34
Anexos	40

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los jóvenes se enfrentan a diversas demandas sociales o académicas que el medio les exige (Velásquez et al., 1995, citados por Verdugo et al., 2013); además, de ciertas dificultades para cubrir necesidades de vestimenta, comida, etc.; todo ello, unido a tener muchas responsabilidades a cargo, ocasionaría frustraciones y molestias cotidianas (Kanner et al. 1988, citados por Morrisson y Bennett, 2008). Y si consideramos que el 73% de estudiantes cumplen las funciones de estudiar y trabajar, la cual no es una tarea fácil, esto generaría estrés y agotamiento en la persona afectando su felicidad y satisfacción hacia la vida (Velarde, 2013). Esta satisfacción puede ser definida como la evaluación global sobre la calidad de vida que realiza una persona de acuerdo con sus criterios escogidos (Shin & Johnson, 1978, citado por Padrós et al., 2015).

Asimismo, Ávila (2014) menciona que los jóvenes enfrentan muchas demandas que provienen del exterior, esto se da en el inicio de su vida universitaria, lo cual resulta trascendente y requiere de estrategias de afrontamiento que les permita acceder y concluir con su proyectos; sin embargo, esta presión no solo se da en la vida de los jóvenes sino también en niños, adolescentes y adultos, que si no han sido resueltos pueden convertirse en algo crónico (Francisco, 2015); por ello, la importancia de un adecuado afrontamiento que permita solucionar el problema. Por último, Vega et al. (2014) afirman que la búsqueda del apoyo social favorece para el afrontamiento del estrés, consiguiendo un bienestar psicológico adecuado y disminuyendo problemas de salud.

El presente estudio titulado “Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en jóvenes universitarios de la carrera de Psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae”, tendrá como objetivo determinar la relación entre satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. Esta investigación tiene como propósito servir de antecedente para posibles estudios, además de proporcionar información para la creación de programas preventivos, que permitirá la intervención de problemas de estrés y el afrontamiento de estos, teniendo en cuenta el apoyo de los agentes que forman parte del círculo personal de los estudiantes, que ayudarán a un adecuado afrontamiento y con ello una valoración positiva de la vida.

La investigación presentará en el capítulo I el planteamiento de problema, donde se buscará explicar la problemática del estudio. Seguidamente, en el capítulo II, se plantea el marco teórico, los antecedentes nacionales e internacionales y las bases teóricas que sirven como sustento a nuestra investigación. Posteriormente, en el capítulo III, dedicado a materiales y métodos, se hablará de la población, además de los instrumentos que se utilizarán para la recolección de los datos. Por último, colocaremos las referencias bibliográficas, las cuales fueron utilizadas en la investigación y se adjuntará los anexos.

CAPÍTULO I. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Situación del problema

Según el estudio realizado por Corporación Latinobarómetro (2018), Latinoamérica es el continente con mayor satisfacción con la vida, siendo países como Costa Rica y Colombia los países con mayor satisfacción (86%), Bolivia el menos satisfecho (56%) y Perú con un (64%). Seinfeld y Besich (2017) afirman que no existe una institución pública que se encargue de medir el nivel de bienestar y satisfacción de los peruanos, es por ello que no existe datos concretos sobre la realidad actual de estas variables.

Según Arita (2005), la satisfacción con la vida se define como la evaluación cognitiva que se da de manera personal, en base al cumplimiento de las necesidades, de acuerdo a la experiencia vivida. Por otro lado, la satisfacción puede ser algo vaporoso y a la vez estable, ello dependerá de la valoración global que cada individuo le atribuirá, esta variable guarda relación con la felicidad (Veenhoven, 1994).

Desde del surgimiento de la Psicología Positivista, la felicidad, además de estudiar la satisfacción vital, el bienestar psicológico y subjetivo, ha cobrado una vital importancia (Seligman, 1999, citado por Mariñelarena, 2012) el cual nos permite saber si la persona cumple con sus necesidades básicas y qué tan satisfecho se encuentra en su vida (García, 2014).

Linley y Maltby (2009, citados por Chavarría y Barra, 2014) nos hablan de la importancia de analizar factores que se relacionen con satisfacción con la vida y cómo esta influye en el funcionamiento psicológico, social y educacional en los jóvenes. Según estudios realizados por Mikkelsen (2009), los jóvenes en la actualidad se encuentran expuestos a distintas presiones y exigencias que, de no tener un buen manejo, podría traer consecuencias en la salud mental. Una de estas consecuencias es el estrés, el cual está definido como una repuesta adaptativa, la reacción a diferentes presiones que ocurren en la vida de un individuo, generando desequilibrio. Por otro lado, la búsqueda del equilibrio inicial es la manera de brindar un afrontamiento, que permitirá buscar la estabilidad (Alfonso et al., 2015).

Es importante tener en cuenta las estrategias de afrontamiento que cada individuo tiene. Según Lazarus y Folkman (1991, citado por Vega et al., 2013), las personas con pocas estrategias de afrontamiento tienen más posibilidades de estresarse. Por otro lado, Carver et al. (1989, citados por Cassaretto y Chau, 2016) plantean tres estilos de afrontamiento: el primer estilo enfocado al problema, el segundo a la emoción y el tercero el estilo evitativo, los cuales serán utilizados según cada individuo.

En esta investigación se pretende realizar estudios en jóvenes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, la mayoría pertenecientes al Cono Norte, con la finalidad de determinar si existe relación entre la satisfacción con la vida y los tipos de afrontamiento que los alumnos adquieren dentro de su desarrollo académico.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Existe relación entre la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae?

1.2.2 Problemas específicos

¿Cuáles son los niveles de satisfacción con la vida en los estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae?

¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la carrera de Psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae?

¿Existe relación entre la satisfacción con la vida y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de Psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae?

¿Existe relación entre los estilos de afrontamiento y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de Psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae?

1.3 Justificación del tema de la investigación

Cuando se habla de satisfacción con la vida, también se considera la calidad, debido a que esta última la englobaría de forma general. Esta definición tuvo más acogida en el siglo XX donde se puso énfasis en conocer la satisfacción de las personas conforme al cumplimiento de las necesidades y con base en ello cómo los problemas afectaban el grado de satisfacción de las personas (Ardila, 2003).

La OMS hace una referencia sobre la importancia de la salud mental en estos tiempos modernos, ya que considerablemente se ha podido observar dificultades en el ser humano, por factores de estrés y con ello un poco de afrontamiento de estos mismos, trayendo como consecuencia problemas en el bienestar psicológico (OMS, 2013).

El presente trabajo fue conveniente e importante porque nos permite conocer la situación actual de la satisfacción con la vida y estilos de afrontamientos al estrés en los jóvenes que pueden verse afectados, enfocándonos en estudiar la salud psicológica de los alumnos, datos que nos servirán para diseñar proyectos que permitan desarrollar bienestar y estrategias de afrontamiento adaptativas que favorezcan su satisfacción con la vida y adecuado manejo del estrés.

Por último, es importante saber sobre la relación de las variables principales y cómo estas se verán influenciadas por variables sociodemográficas. Además, se justifica porque permite ampliar el tema y con ello el marco teórico, que será de un uso favorable y beneficioso para futuros estudios, agregando que puede servir como modelo o guía para próximos proyectos.

1.4 Objetivos de la investigación

1.4.1 Objetivo General

Determinar si existe relación entre la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Describir la escala de satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.
- Describir los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.
- Determinar si existe relación entre satisfacción con la vida y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.
- Determinar si existe la relación entre el afrontamiento al estrés y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

1.5 Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General

Hi: Existe relación entre la escala satisfacción con la vida y estilo de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Ho: No existe relación entre la escala satisfacción con la vida y estilo de afrontamiento al estrés en jóvenes universitarios de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

1.5.2. Hipótesis Específicas

HE1: Existe relación entre la satisfacción con la vida y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Ho: No existe relación entre la satisfacción con la vida y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

HE2: Existe relación entre los estilos de afrontamiento y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Ho: No existe relación entre los estilos de afrontamiento y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes

2.1.1. Antecedentes internacionales

Mohamad (2019) realizó una investigación con la finalidad de conocer la relación entre satisfacción con la vida y con la estrategia de resolución de problemas sociales en una muestra de 142 jóvenes residentes en zona metropolitana de Buenos Aires. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de satisfacción con la vida (SWLS) y el Inventario de solución de problemas sociales-Revisado. Entre los principales resultados se observó una relación positiva entre satisfacción con la vida y orientación positiva y el estilo racional, además de encontrar una relación negativa entre satisfacción con la vida y con la orientación negativa y el estilo evitativo, asimismo con el estilo impulsivo.

García (2015) realizó estudios con el objetivo de determinar la relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico, en una muestra de 251 estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico en la Universidad de Antioquia. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés de Fernández-Abascal y la de Bienestar Psicológico para Adultos BIEPS-A. Los resultados obtenidos nos muestran el uso de estrategias del estilo activo, como reevaluación positiva y resolver el problema; es decir, se observa que responde de manera positiva a los agentes estresores, el cual funciona como regulador de emociones y con ello hay un aumento de autoestima.

Romero y Valentín (2015) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de determinar la relación entre satisfacción con la vida, bienestar psicológico y felicidad, en una muestra de 100 madres adolescentes (13-16 y 2 madres de 17 a 19 años) que han tenido su parto en el Hospital Materno Perinatal Mónica Pretelini Sáenz. Los instrumentos utilizados fueron: Escala de satisfacción con la vida (SWLS), Escala de felicidad subjetiva (SHS) y la Escala de bienestar Psicológico de Ryff. Los resultados obtenidos del estudio arrojaron que, sí existe relación significativa entre satisfacción con la vida, bienestar psicológico y felicidad. Además de observar relación entre satisfacción con la vida y bienestar psicológico; asimismo entre bienestar psicológico y felicidad; por el contrario, no se observó relación entre satisfacción con la vida y felicidad.

Viñas et al. (2015) realizaron un estudio con el objetivo de conocer el nivel de bienestar personal y la relación entre los estilos y estrategias de afrontamiento de los adolescentes y el bienestar personal, en una muestra de 656 adolescentes de edades comprendidas entre los 11 y 17 años (varones y mujeres). Los instrumentos utilizados en fueron el Personal Wells Being Index (PWI) y las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Entre los resultados obtenidos se encontró correlación entre las dimensiones de la ACS y las puntuaciones del PWI; en los varones se encuentra correlaciones elevadas en auto inculparse con signo positivo, asimismo una distracción física y en las chicas una puntuación elevada en bienestar personal que corresponde a fijarse en lo positivo y distracción física, con signo positivo, y con auto inculparse, reservarlo para sí mismo y no afrontamiento, con signo negativo.

2.1.2. Antecedentes Nacionales

Gonzales (2021) hizo una investigación con el objetivo de conocer la relación entre los estilos de vida y el afrontamiento al estrés, en una muestra de 218 estudiantes

de ambos sexos (18 a 36 años) que cursaban de primero a sexto en una universidad pública de Lima Metropolitana. Los instrumentos utilizados fueron: La Escala de Estilos de vida y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés abreviado (CAE) validado. Entre los resultados obtenidos no se observó correlación entre las variables principal; por el contrario, se encontró una relación positiva entre estilos de vida y el afrontamiento orientado a la solución de problemas.

Aldave y Sinche (2020) realizaron una investigación con el objetivo de determinar la relación entre satisfacción con la vida y bienestar psicológico, en una muestra 210 estudiantes varones (18-25 años) de una escuela superior castrense de Lima. Los instrumentos utilizados fueron: La escala de Satisfacción con la vida (SWLS) y la escala de bienestar psicológico para adultos de Casullo. Entre los resultados obtenidos se encontró relación significativa entre la satisfacción con la vida y bienestar psicológico, además de encontró relación con las dimensiones (aceptación, control de situaciones, autonomía, vínculos sociales y de proyecto), de toda la muestra un 58.6 % se muestra muy insatisfecho y un 12.4% se encuentra muy satisfecho.

Gaona y Ruiz (2020) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de conocer la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida, en una muestra de 408 (225 mujeres y 183 hombres) estudiantes que trabajan y estudian en una universidad privada de Lima Metropolitana. Los instrumentos utilizados fueron el Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE-60) y la Escala de Satisfacción con la Vida. Por otro lado, se encontró en los resultados una relación positiva entre planificación, afrontamiento activo, reinterpretación positiva y crecimiento, con la variable satisfacción con la vida; además se encontró una correlación negativa entre enfoque y liberación de emociones con satisfacción con la vida.

Cuenca (2019) realizó una investigación con el objetivo de conocer la relación entre la satisfacción familiar y los estilos de afrontamiento al estrés en una muestra de 207 estudiantes hombres y mujeres del tercero al décimo ciclo de la universidad privada de Cajamarca. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Satisfacción familiar de adjetivos (ESFA) y la Escala de afrontamiento al Estrés al –COPE 60; Entre los principales resultados se obtuvo relación significativa entre satisfacción familiar y el estilo de afrontamiento dirigido a la tarea, además del estilo del afrontamiento social y emocional; por otro lado, se encontró relación negativa entre la satisfacción familiar y el estilo de afrontamiento evitativo.

Córdova y Sulca (2018) realizaron una investigación con el objetivo de conocer si existe relación entre los estilos de afrontamiento y felicidad, en una muestra de 103 estudiantes hombres y mujeres del primer al décimo ciclo de la Facultad de Psicología de una universidad particular de Lima. Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de afrontamiento – COPE y la escala de felicidad de Lima. Por otro lado, entre los resultados principales se encontró relación significativa entre los estilos de afrontamiento activo, planificación, desentendimiento mental y conductual.

Moya (2018) realizó una investigación con el objetivo de establecer la relación entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento, en una muestra 308 estudiantes de una universidad pública de Trujillo, entre 17 y 20 años. Los instrumentos utilizados Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). Entre los principales resultados se observó que existe una correlación baja, altamente significativa entre satisfacción con la vida y la estrategia de distracción física; además que los varones hacen uso de estrategias a resolver problemas y distracción física; por otro lado, las mujeres usan estrategias de falta de afrontamiento.

Casazola y Vargas (2018) realizaron una investigación con el objetivo de identificar los niveles de resiliencia y satisfacción con la vida, en una muestra de 188 adolescentes de 15 a 18, de las instituciones educativas mixtas: Victor Nuñez de Valencia, Virgen de Fátima y Jose Luis Bustamante, del distrito de Sachaca. Los instrumentos utilizados fueron: Escala de resiliencia de Wagnild y Young y la Escala de satisfacción con la vida (SWLS). Entre los primeros resultados, se encontró relación significativa entre la resiliencia y satisfacción con la vida, encontrando que los estudiantes tenían bajos indicadores de resiliencia, pero un nivel alto de satisfacción con su vida.

Urrelo (2017) llevó a cabo una investigación con el objetivo de conocer la relación entre la satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento positiva, en una muestra de 872 estudiantes del cuarto y quinto de secundaria (463 mujeres y 409 varones) de colegios públicos de la ciudad de Arequipa. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS y el Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Entre los principales resultados se obtuvo una relación significativa entre las variables principales; asimismo, una relación entre la satisfacción con la vida y los tres estilos de afrontamiento, en donde se encontró porcentajes más altos en los estilos referencia a los otros y resolver el problema; y un menor porcentaje, en el estilo no productivo.

Bustamante (2017) realizó una investigación con el objetivo de buscar la relación entre la satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento, en una muestra de 208 estudiantes de turno noche de los 10 ciclos académicos de la Universidad Alas Peruanas. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Modos de Afrontamiento (COPE) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Entre los principales resultados, se encontró altos porcentajes entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida, y niveles bajo entre el afrontamiento orientado a la emoción y otros estilos, reflejando que no existe una relación significativa en estas 2 últimas estrategias de afrontamiento.

Matalinares et al. (2016) realizaron una investigación con el objetivo de conocer la relación entre el afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico, en una muestra de 934 estudiantes universitarios varones y mujeres de Lima y Huancayo, cuyas edades oscilaban entre 16 y 25 años de edad. Los instrumentos psicológicos utilizados fueron la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB). Entre los principales resultados se encontró relación significativa entre ambas variables, el estilo de afrontamiento enfocado al problema y a la emoción estaba relacionado a un mejor bienestar psicológico, mientras que el estilo enfocado a modos no adaptativos, se relaciona con una pérdida del bienestar psicológico.

Del Águila (2016) hizo una investigación con el objetivo de analizar la relación que tiene el consumo de alcohol y marihuana con las estrategias de afrontamiento y con los niveles de satisfacción con la vida, en una muestra 153 universitarios de ambos sexos. Los instrumentos utilizados son el Cuestionario de estimación del afrontamiento (COPE-60), la Escala de satisfacción con la vida (SWLS) y el Instrumento de detección de consumo de alcohol, tabaco y sustancias (ASSIST 3.1.). Entre los principales resultados se encontró una relación directa entre los estilos de afrontamiento sociales/emocionales y evitativo con el consumo, estrategias centradas a la tarea; de la misma manera, una relación baja con el consumo, además la estrategia de uso de sustancias guarda relación directa con el consumo. Por último, se encontró una relación inversa entre el consumo y la satisfacción con la vida.

Champi y Mancha (2015) plantearon como objetivo de su estudio determinar la relación entre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento, en una muestra de 94

internos del Establecimiento Penitenciario de Huancavelica. Los instrumentos utilizados fueron la escala de satisfacción con la vida y la escala de afrontamiento. Entre los principales resultados se obtuvo que sí existe relación entre ambas variables, asimismo entre la variable satisfacción con la vida y con estilo dirigido a solucionar el problema. Por otro lado, 57.4% internos se encuentran poco satisfechos con la vida y con estilo de afrontamiento favorable con los demás, aunque 53.2% se muestra con el estilo de vida improductivo no favorable y se encuentran poco satisfechos con la vida.

Yauri y Vargas (2016) realizaron un estudio con el objetivo de determinar la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento, en una muestra de 216 estudiantes (16 a 22) de una universidad privada de Lima. Los instrumentos de evaluación fueron la Escala de Satisfacción con la Vida-SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés-COPE (Carver, Sheier & Weintraub, 1989). Entre los resultados se encontró relación significativa entre el estilo de afrontamiento orientado al problema y la satisfacción con la vida.

Verde (2014) hizo una investigación con el objetivo de conocer la relación entre los estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida, en una muestra de 393 adolescentes varones y mujeres de Huaral. Los instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE de Carver y la Escala de satisfacción con la vida SWDS. Entre los principales resultados se encontró relación significativa entre ambas variables, el estilo de afrontamiento enfocado al problema y el estilo enfocado a la emoción se relaciona con una buena satisfacción con la vida; por otro lado, existe una correlación negativa significativa entre estas.

Aria et al. (2014) realizaron investigación con el objetivo de conocer la relación entre felicidad, síndrome de burnout y estilos de afrontamiento, en una muestra 74 trabajadores (44 varones y 30 mujeres) en una empresa privada en Arequipa. Los instrumentos utilizados son la Escala de Felicidad de Lima, el Inventario de Burnout de Maslach y el Cuestionario de Conductas de Afrontamiento ante situaciones de Estrés. Entre los principales resultados se obtuvo que existen altos niveles de felicidad, y niveles bajos y moderados de estrés crónico, asimismo los varones experimentan menores niveles de burnout que las mujeres. En cuanto a las relaciones negativas entre felicidad y estrés crónico, hay mayor porcentaje en mujeres; por último, el afrontamiento activo se da en varones y el afrontamiento evitativo y pasivo predomina en mujeres.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Satisfacción con la vida

2.2.1.1 Satisfacción con la vida: Definición

Antes de definir satisfacción con la vida, es importante mencionar a la Psicología Positivista, la cual es descrita como un enfoque que estudia lo que hace que la vida merezca ser vivida (Park et al., 2013); asimismo, Seligman (2008, citado por García, 2014) nos dice que con esta nueva corriente psicológica se trata de orientar a la psicología como salud, bienestar subjetivo y psicológico. Es por ello que es importante aclarar que las definiciones de bienestar, satisfacción con la vida y calidad de vida están relacionadas como tal y estas concepciones han sido estudiadas de forma antropológica (Ossa et al., 2005).

Durante el siglo XX se habló más sobre calidad de vida material, y se hizo énfasis mucho más en las necesidades de salud (nutrición e inmunización), además de

recursos necesarios como el agua. Cuando se habla de calidad de vida no se refiere necesariamente a un factor económico, o a recursos materiales (Ossa et al., 2005). Asimismo, dentro de las definiciones establecidas, la Calidad de vida es denominada sinónimo de Satisfacción con la vida, donde ciertos indicadores son agrupados, según experiencia y juicios que se dan de manera personal (Urzúa et al., 2012).

Pavot y Diener (2018, citados por Vuik, 2013) mencionan que la satisfacción con la vida es un componente del bienestar subjetivo y se define como valoración propia de la vida (Diener et al., citados por Chavarría y Barra, 2013). Asimismo, Veenhoven (1994, citado por Blazquez, 2015) define la satisfacción con la vida como el grado en que el individuo evalúa la calidad global de su vida, si esta se dio de forma positiva o negativa. De la misma manera, Shin & Johnson (1978, citados por Blazquez, 2015) señalan que la evaluación global de la calidad de vida se realiza de acuerdo a los criterios que la persona elija y quiera determinar para la evaluación.

La satisfacción con la vida engloba la valoración del estado socioemocional y psicológico, entendiendo que no solo se habla de atender necesidades básicas, resumiendo todo esto ¿cómo le gustaría tener su vida?, teniendo en cuenta que la satisfacción puede ser algo efímero, de corta duración y que dependerá del bienestar personal y situaciones fortuitas las que uno se puede ver expuesto (Ossa et al., 2005).

2.2.1.2 Teoría homeostática del bienestar subjetivo.

El termino homeostasis se tomó como referencia de la biología y ecología, para darle sentido al concepto de bienestar subjetivo, esta teoría fue elaborada por Cummins, quien menciona que la homeostasis se desarrolla de manera abstracta, es decir es algo no particular y que se medirá a través de la satisfacción vital, donde la persona expresará de forma general su nivel de bienestar subjetivo (Duran, 2010).

Según Arita (2005), el bienestar subjetivo no es más que la percepción de la propia vida y que a partir de ello se plantea el estudio de satisfacción con la vida que permite una autoevaluación de las experiencias vividas, la cual es medida por el sistema homeostático. Asimismo, Diener et al. (1985, citados por Arita, 2005) mencionan que el bienestar subjetivo consta de tres componentes: afecto positivo (felicidad), ausencia de afecto negativo y satisfacción por la vida como un todo.

La teoría homeostática es una de las teorías que permite explicar la satisfacción con la vida dentro de la percepción del individuo, del mismo modo controlar y evaluar el nivel de felicidad y los factores que intervienen en la pérdida del equilibrio.

Dentro de todo ello, la homeostasis es un estado en el cual el individuo se mantiene en equilibrio; la función, según esta teoría, es crear un sentido positivo de bienestar donde la persona mida a través de una evaluación el grado de satisfacción y felicidad que su vida ha alcanzado (Arita, 2005).

2.2.1.3 Factores que contribuyen a la Satisfacción con la vida.

Peterson y Park (2013) nos hablan de las áreas que influyen que la persona pueda tener una buena vida:

- Experiencias subjetivas positivas: (felicidad, plenitud, fluir)
- Rasgos individuales positivos: (fortalezas del carácter, talentos, intereses, valores)
- Relaciones interpersonales positivas: (amistad, matrimonio, compañerismo)

- Instituciones positivas: (familias, escuelas, negocios, comunidades).

Veenhoven (1994, citado por Escalante, 2016) mencionó que los acontecimientos de vida positivos y negativos perjudican el nivel de felicidad de los individuos, siempre y cuando haya habido situaciones que generaron impacto. Estas situaciones pueden ser las experiencias estresantes que directamente afectan la estabilidad del bienestar subjetivo.

Dentro de los factores que se relacionan con la satisfacción con la vida tenemos a la alimentación, acceso a ayuda médica, discrepancia con el yo (perspectiva física), sobre todo los recursos económicos, el ámbito familiar (apoyo) y una buena educación (Schnettler et al., 2014).

2.2.2 Estrés: Definición.

Tomando como referencia los datos proporcionados por la Asociación Americana de Psicología (APA), el estrés es una enfermedad que con los años ha ido aumentando, siendo más frecuente en mujeres que en hombres y este se puede desarrollar en distintas áreas: estrés laboral, académico, personal, etc. (Herrera et al., 2017). Es por ello que es un tema de mucho interés y preocupación, debido a que afecta directamente la salud mental y física del individuo, causado por diversos factores.

Hans Selye (1936, citado por Ruiz et al., 2006), define al estrés como respuesta biológica inespecífica y estereotipada, que se presenta por factores estresantes, generando cambios en los sistemas nervioso, endocrino e inmunológico, donde el organismo se prepara para huir ante situaciones de peligro.

Por otro lado, Lazarus y Folkman (1984, citado por Moscoso, 2009) definen el estrés como una interacción entre la amenaza, la evaluación cognitiva que se tiene de la amenaza y los recursos individuales que cada persona tiene para enfrentar. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud conceptualiza el estrés como un total de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción, de manera que nos mantiene alerta (Torrades, 2007).

Según Ávila (2014), existen 3 áreas las cuales se deben tener en cuenta para realizar un diagnóstico: Nivel cognitivo, que tiene que ver con pensamientos y miedo de la persona; Nivel fisiológico, relacionado con síntomas físicos y Nivel motor, donde se observan acciones como llorar, ansiedad alimenticia, etc. Todos estos indicadores son síntomas de estrés.

Es importante resaltar que el término estrés es usado con mayor frecuencia en la actualidad por la mayoría de jóvenes, el estrés es considerado como una generación de alteraciones a nivel emocional; asimismo, se observan reacciones físicas y fisiológicas, que son determinantes dentro de la vida académica, influyendo en su bienestar. Armenta (2020) refiere que como consecuencia se puede observar reacciones psicósomáticas las cuales aparecen cuando no existe un adecuado manejo del estrés, lo cual desencadenaría en una serie de enfermedades (Naranjo, 2009).

Kinect (citado por Armenta et al., 2020) afirma que el rendimiento y desempeño académico se ve afectado por el estrés, Según un estudio realizado, los jóvenes universitarios se encuentran expuestos a una serie de exigencias académicas, así como limitación de tiempo para realizar tareas, exámenes y una gran variedad de factores que los afectarían (Estrada et al., 2021). Y si a esto se suma que son estudiantes que estudian y trabajan, la carga y presión aumentaría más y la realidad sería otra. Diaz (citado por Armenta et al., 2020) menciona que el rendimiento académico se relaciona

directamente con la calidad de estudio, de manera que, si los jóvenes presentan estrés, tendrán un bajo rendimiento y con ello una mala calidad de estudio superior, esto tendría como consecuencia la reprobación de las asignaturas.

2.2.2.2 Afrontamiento al estrés

El afrontamiento al estrés está definido, según Morrison y Bennett (2008), como la acción del individuo para disminuir o eliminar el agente estresor, que muchas veces pueden ser alterado por las diferencias exigencias del entorno, logrando una adaptación, es decir, un afrontamiento adecuado. Según Naranjo (2009), el estrés puede traer diversas dificultades como trastornos personales, desórdenes familiares y sociales, si estos no son afrontados adecuadamente, repercutiendo en la salud mental del individuo.

Por otro lado, Lazarus et al. (1986, citado por Oblitas et al., 2010) define el afrontamiento al estrés como esfuerzos cognitivos y conductuales que ayudaran a tener un mejor manejo de demandas externas e internas.

Folkman y Lazarus (1988, citado por Morrison y Bennett, 2008) plantean la Escala de afrontamiento, la cual está basada en 8 subescalas (confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, huida-evitación, planificación de solución de problemas, reevaluación positiva) ubicadas en la dimensión centrada a al problema y la emoción.

Basándose en la investigación de Lazarus y Folkman, diferentes autores comenzaron a proponer nuevos estilos de afrontamiento, los cuales partieron del modelo de las 8 estrategias. Mccubbin, quien basó su investigación en adolescentes, propuso 12 patrones (Morrison y Bennett, 2008). Posteriormente, Carver y sus colaboradores (1989, citados por Morrison y Bennett, 2008) plantean 13 sub escalas, con el objetivo de encontrar formas de afrontar. Es preciso señalar que diferentes autores han ido proponiendo una variedad de estilos de afrontamiento, los cuales han sido adaptados según las investigaciones realizadas.

2.2.2.3 Modelo transaccional de estrés y afrontamiento.

Este es considerado uno de los modelos más relevantes en la salud, realizado por Lazarus y Fokman (1984), quienes definieron el afrontamiento como algo dinámico y que dependerá de las estrategias que cada individuo posee frente a situaciones que generen estrés, el cual tiene como objetivo reducir o eliminar los efectos negativos que los estresores generarían; asimismo, nos habla de los distintos mecanismos adquiridos que las personas han aprendido y ponen en práctica (Rodríguez et al., 2016)

Según Rodríguez et al. (2016), los factores externos que generan presión y estrés, causan dos tipos de evaluaciones, la primera se da en la identificación sobre si el agente estresor puede causar daños y ser una amenaza y la segunda si se cuenta con los medios necesarios para hacer frente, lo cual es conocida como una autosuficiencia percibida, porque el individuo medirá sus capacidades de respuesta y solución.

Lazarus y Fokman plantean estos tipos de momentos, el segundo es fundamental para desarrollar el afrontamiento y dependerán de los “esfuerzos” que cada individuo realice para enfrentar la situación que ya ha sido descrita como amenazante, generando ajustes necesarios para una adecuada adaptación, permitiendo desenvolverse. (Piña, 2009).

2.2.2.4 Dimensiones del afrontamiento al estrés

2.2.2.4.1 Modelo Basado en Carver y colaboradores:

Oblitas (2010) define las dimensiones y subdimensiones de la siguiente manera:

Primera Dimensión: Afrontamiento centrado al problema: Dirigido directamente a manipular y abordar el problema. Asimismo, nos habla de elaborar estrategias que aborden y solucionen de manera directa los problemas (Chau et al., 2002).

- Afrontamiento activo: Realiza la acción, frente al problema.
- Planificación: Realiza un plan, que permita intervenir y actuar.
- Suprimiendo las actividades competentes: Para centrarse en el problema deja el resto de actividades.
- Postergación del afrontamiento: Postergar la respuesta al afrontamiento y esperar el momento apropiado
- Búsqueda de apoyo social: Tratar de encontrar un soporte, a través de las relaciones sociales.

Segunda Dimensión: Afrontamiento centrado a la emoción: Este tipo de afrontamiento se centra en abordar la respuesta emocional con respecto a los factores externos (Morrison y Bennett, 2008).

- Búsqueda de apoyo social por motivos emocionales: Buscar un soporte social, a quien se pueda contar las emociones.
- Reinterpretación positiva y desarrollo personal: Adquisición de aprendizaje, a través de la experiencia.
- Aceptación: La persona logra tolerar y aprender a vivir con el problema.
- Acudir a la religión: Acercamiento y mayor confianza en Dios.
- Análisis de las emociones: Expresar y liberar adecuadamente las emociones.

Tercera Dimensión: Afrontamiento centrado en otros aspectos: Este último se centra en la liberación de las emociones de manera abierta, donde se busca tener un entendimiento del problema (Chau et al., 2002)

- Negación: Mostrar una negación antes los hechos.
- Conductas inadecuadas: Renuncia completamente al cumplimiento de sueños y metas.
- Distracción: Desvinculación con el problema y búsqueda de actividad que permitan distraer de la situación.

CAPÍTULO III MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 Tipo de estudios y diseño de la investigación

La presente investigación es de tipo correlacional, descrita según Hernández et al. (2014), debido a que se busca encontrar relación entre las variables: Satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento al estrés, además de las variables sociodemográficas. En cuanto al diseño es no experimental de corte transversal, debido a que se realiza el estudio sin manipular a las variables y en un ambiente natural.

3.2 Población y muestra

La población en la cual se desarrolló el estudio estuvo conformada por estudiantes de Psicología de los últimos ciclos (IV, V, VI, VII, VIII) de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, siendo 186 estudiantes de ambos sexos, mayores de 18 años, esta muestra se realizó mediante un censo.

3.2.1 Criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Alumnos de ambos sexos
- Mayores de 18 años de edad.
- Alumnos de la carrera de Psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.
- Alumnos matriculados en el semestre 2018-1 que se encuentren en los siguientes ciclos IV, V, VI, VII y VIII.

Criterios de exclusión:

- Que presenten alguna discapacidad sensorial o motora que les impida resolver los cuestionarios.
- Que no firmen el consentimiento informado.

3.3 Variables

Variable 1: Satisfacción con la vida:

Definición conceptual: La satisfacción vital se define como un proceso de juicio, donde cada individuo realiza una valoración, sobre su vida y la calidad de ella, bajo sus propios criterios que determinaran qué tan satisfecho se encuentra, mediante el cual los individuos valoran la calidad de sus vidas sobre la base de su propio conjunto único de criterios (Pavot y Diener, 1993, citados por Laca et al., 2005).

Definición operacional: La satisfacción con la vida es una variable cualitativa politómica ordinal. El instrumento que medirá esta variable es la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), consta de indicadores de medición y las categorías a la cual pertenece según los puntajes: 30-35 puntos (Altamente satisfechos), 25-29 puntos (Satisfechos), 20-24 puntos (Ligeramente satisfechos), 15-19 puntos (Ligeramente por debajo de la media de satisfacción vital), 10-14 puntos (insatisfechos), 5-9 puntos (muy insatisfechos). (Adaptado por Patricia Martínez Uribe en Perú, 2006). (Ver Anexo 1).

Variable 2: Estilos de afrontamiento al estrés

Definición conceptual: Los estilos de afrontamiento están relacionados con las técnicas o métodos que el individuo utiliza para responder y afrontar situaciones estresantes (Carver et al., citados por Cassaretto et al., 2016).

Definición operacional: El estilo de afrontamiento es una variable cuantitativa discreta. El instrumento que medirá esta variable es el Cuestionario de modos de Afrontamiento al estrés, se clasifica como multidimensional y consta de 3 dimensiones: afrontamiento centrado al problema, afrontamiento centrado a la emoción y afrontamiento centrado en otros problemas. (Adaptada por Casuso, 1996). (Ver anexo 2)

Factor 1 / Dimensión 1: Afrontamiento centrado al problema

Esta dimensión está compuesta por las siguientes estrategias:

- Afrontamiento activo: (ítems 1, 14, 27, 40)
- Planificación: (ítems 2, 15, 28, 41)
- Supresión de actividades competentes: (ítems 3, 16, 29, 42)
- Postergación del afrontamiento: (ítems 4,17,30, 43)
- Búsqueda de apoyo social: (ítems 5, 18, 31, 44).

Factor 2/ Dimensión 2: Afrontamiento centrado a la emoción:

Esta dimensión está compuesta por las siguientes estrategias:

- Búsqueda de soporte emocional: (ítems 6,19,32, 45)
- Reinterpretación positiva y desarrollo personal: (ítems 7, 20, 33, 46)
- Aceptación:(ítems 8,21,34,47),
- Acudir a la religión: (ítems 9, 22, 35,48)
- Análisis de las emociones: (ítems 10, 23, 36,49)

Factor 3/ Dimensión 3: Afrontamiento centrado en otros aspectos

Esta dimensión está compuesta por las siguientes estrategias:

- Negación: (ítems 11,24,37,50),
- Conductas inadecuadas: (ítems 12,25, 38,51)
- Distracción: (ítems 1, 13, 26, 39).

Variables sociodemográficas:

- Sexo: Condición orgánica, masculina o femenina, de los animales y las plantas. Siendo una variable cualitativa nominal dicotómica. (*Femenino - Masculino*). (Ver Anexo 3)
- Edad: Tiempo que ha vivido una persona o ciertos animales o vegetales. Siendo una variable cuantitativa continuo de valor (*completar el dato*). (Ver Anexo 3)
- Ciclo académico: Período de seis meses, el proyecto debe realizarse en un

semestre. Siendo una variable cualitativa politómica ordinal. (IV, V, VI, VII, VIII). (Ver Anexo 3)

- Estado civil: Condición de una persona en relación con su nacimiento, nacionalidad, filiación o matrimonio, que se hacen constar en registró civil y que delimitan el ámbito propio de poder y responsabilidad que el derecho reconoce a las personas naturales. Siendo una variable cualitativa politómica. (soltero, casado, conviviente, separado). (Ver Anexo 3)
- Religión: Conjunto de creencias o dogmas acerca de la divinidad, de sentimientos de veneración y temor hacia ella, de normas morales para la conducta individual y social, de prácticas rituales, principalmente la oración y el sacrificio para darle culto. Siendo de naturaleza cualitativa politómica nominal. (*católica, evangélico, otro: completar*). (Ver Anexo 3)
- Uso de tiempo libre: Es el periodo de tiempo disponible para una persona para realizar actividades de carácter voluntario, cuya realización reportan una satisfacción y que no están relacionadas con obligaciones laborales y/o formativas. (*labores domésticas, recreación y deporte, estudio, pasarla en familia o con amigos*). (Ver Anexo 3)
- Ocupación (trabajo): Trabajo, empleo, oficio. Siendo de naturaleza cualitativa dicotómica (*SI - NO*) Lugar de residencia: Estar establecido en un lugar. Siendo una variable de naturaleza cualitativa politómica nominal. (*completar el dato*). (Ver Anexo 3)

3.4 Plan de recolección de datos e instrumentos

3.4.1. Coordinaciones para la recolección de datos

1. Se envió una carta al decano de la Facultad de Ciencias de la Salud, pidiendo permiso para la aplicación de las pruebas en los alumnos de la carrera de Psicología.
2. Se coordinó, con el decano y las autoridades a cargo, las fechas en las cuales se pueda realizar la aplicación de las pruebas.
3. El tipo de muestra que tendrá esta investigación es la probabilística, se tomó como muestra los alumnos que se encontrasen en los ciclos de IV, V, VI, VII, VIII.
4. Se visitó las instalaciones de la Universidad Católica Sedes Sapientiae para la administración de la prueba. A continuación, se detallarán los pasos a seguir:
 - 4.1. Se brinda información sobre el estudio que se está realizando. A continuación, se le informa sobre las pautas que debe tener en cuenta durante la evaluación.
 - 4.2. Para la evaluación, se entregará un consentimiento informado, una ficha sociodemográfica, y los instrumentos utilizados en el estudio.
 - 4.4. Para finalizar, se da paso a recoger las pruebas, revisando de que no haya errores, caso contrario se le devuelve para que puedan corregirlo.
5. Se realizó la corrección manual de las pruebas aplicadas.
6. Elaboración de base de datos

3.4.2. Instrumentos psicológicos

3.4.2.1 Escala de satisfacción con la vida (SWLS):

Este instrumento fue elaborado por Diener et al. (1985) y adaptado por Patricia Martínez Uribe en Perú (2006), para medir la satisfacción con la vida en adolescentes y adultos. Consta de 5 ítems que se califican con una escala Likert de 7 puntos, la clasificación de puntuación varía de 30-35 como altamente satisfechos y puntuaciones bajas 5-9 como poco satisfechos.

- Validez

Para la validez de la prueba realizada en Perú, se trabajó con una muestra de 570 personas, entre 16 y 65, años en Lima, donde se demostró que el análisis factorial de la prueba presenta un solo factor que explica el 66% de la varianza, los resultados coincidieron con otros estudios realizados por Martínez (2004) y Ly (2004). Además, se encontró un factor que explicaba 57.63% de la varianza total. (Martínez, 2006).

- Confiabilidad

Para verificar la confiabilidad de la prueba se realizó un análisis donde se obtuvo un coeficiente Alpha de Cronbach de 0.62 (Martínez, 2006).

3.4.2.2 Cuestionario de Afrontamiento de Estrés (Cope):

Este instrumento fue construido por Carver, Scheier, & Weintraub (1989), adaptado en Perú por Casuso (1996), para evaluar las distintas estrategias que las personas emplean ante el estrés, la versión consta de 52 ítems y 3 dimensiones (estilo enfocado al problema, a la emoción y evitativo), el marco de evaluación estudiantes de educación superior.

- Validez

El análisis factorial exploratorio con rotación varimax arrojó 13 escalas con valores eigen mayores a 1 y adecuadas cargas factoriales, aunque la estructura factorial no coincidió totalmente con la original; sin embargo, la investigación plantea la reorganización de la prueba (Cassaretto y Chau, 2015).

- Confiabilidad

En el Perú, el cuestionario de estilos de afrontamiento, consta de 52 ítems, este fue adaptado en Perú por Casuso (1996) trabajando con una muestra de 817 universitarios, teniendo como resultado las estrategias índices alfa de Cronbach que oscilan entre 0.40 y 0.86, siendo las escalas con confiabilidad más bajas *desentendimiento mental* ($\alpha=0.48$) y *negación* ($\alpha=0.40$) (Cassaretto y Chau, 2015).

3.5 Plan de análisis e interpretación de la información

Para el análisis estadístico se utilizó STATA 14. Los resultados fueron publicados mediante tablas, donde se detalló datos sobre frecuencia o porcentaje, la media y desviación estándar, debido a que la mayoría de variables era cualitativa.

Por otro lado, para el análisis de la distribución normal, se utilizó Shapiro Wilk; en cuanto al análisis de la correlación entre las variables Satisfacción con la Vida y Estilos de Afrontamiento al estrés, se utilizó Anova; además de usar para correlación

entre variables principal y sociodemográficas, Chi cuadrado, T-student, Kruskal-Wallis y correlación de Spearman; se consideró una significancia estadística menor a 0.05.

Por último, para el Análisis psicométrico para el uso de los instrumentos, primero se evaluó la adaptación realizada en Perú, del mismo modo que cumpla con la validez y confiabilidad a través del coeficiente Alfa de Cronbach.

3.6 Ventajas y limitaciones

Ventajas:

- La muestra fue accesible para la aplicación de los instrumentos.
- Los instrumentos fueron validados en Perú.
- Las pruebas fueron sencillas y cortas que facilitan la aplicación.
- La aplicación de estas pruebas se dio de manera sencilla, no requirió de mucho tiempo.

Limitaciones:

- Muchos de los estudiantes no pertenecen a un solo ciclo, debido a un retraso o adelante en algunos de sus cursos.
- La deseabilidad social del alumno a la hora de contestar las pruebas.
- No se encontró mucha investigación internacional.
- No se encontró más de una correlación entre las variables de estudio.
- La realización de un censo, no permitió medir a una muestra más amplia y tener mejores resultados.

3.7 Aspectos éticos

El presente trabajo fue enviado al departamento de investigación y al comité de ética para recibir la aprobación, basándose en los formatos y protocolos de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

A. Respeto de la confidencialidad y Política de protección de datos.

Del mismo modo se protegió el anonimato de los participantes, guardando la confidencialidad con los resultados obtenidos, protegiendo los datos personales de los alumnos, lo cual nos permitió reservar la identidad.

B. Respeto de la privacidad.

Los encuestados que formaron parte de la investigación, tuvieron el derecho de elegir el tiempo, la circunstancia y la cantidad de información a compartir en la investigación.

C. No discriminación y libre participación.

La colaboración del alumno se dio de forma voluntaria, donde los estudiantes afirmaron ser participantes de la investigación, mediante una firma en el consentimiento informado; del mismo modo, el alumno tuvo todo el derecho de negarse en la participación. En el caso de haberse sentido incomodo durante la aplicación de la prueba, tuvo el derecho a retirarse sin ningún problema.

Esta investigación estuvo regido bajos los reglamentos éticos internos de la universidad; es por ello, que, si algún alumno de haberse sentido discriminado durante este proceso estuvo en su derecho de informar al comité de ética de la institución, quienes brindan un respaldo.

CAPITULO IV. RESULTADOS

4.1 Tabla descriptiva de las variables sociodemográficas.

Tabla 1. De la muestra de 187 estudiantes, el 79.57 % son mujeres y el 20.43 % son hombres y se encontró una media y desviación estándar 23.05 ± 5.92 en la variable edad, el 22.58 % de la muestra pertenece al séptimo ciclo y el 18.28 % pertenece al cuarto ciclo, además de que el 91.40 % de los alumnos reporto ser solteros, el 3.76 % estar casados y el 1.61 % está separado, en cuanto a la religión el 87.91% de los estudiantes son católicos y un 12.09 % pertenece a otra religión (no especifica), se encontró que el 32.04 % ocupa su tiempo libre realizando labores domésticas, el 19.80 % en una proporción pequeña demostró realizar recreación y deporte; por último, el 52.87 % de los alumnos solo estudia, y un 47.13 % trabaja y estudia a la misma vez. Por otro lado, El 38.71 % de los alumnos se encuentran satisfecho con su vida y un 2.69 % se siente poco insatisfechos o felices con su vida. Por último, se encontró una media y una desviación estándar de 56.15 ± 8.88 tiene un afrontamiento al estrés enfocado al problema.

Tabla 1. Descripción de la muestra

	(media \pm DS)	
Edad	23.05 \pm 5.92	
	N	(%)
Sexo		
Masculino	38	20.43
Femenino	148	79.57
Ciclo de estudio		
Octavo	40	21.50
Séptimo	42	22.58
Sexto	35	18.82
Quinto	35	18.82
Cuarto	34	18.28
Estado civil		
Separada	3	1.61
Conviviente	6	3.23
Casada	7	3.76
Soltera	170	91.40
Religión		
Católico	160	87.91
Evangélico	8	4.40
Otro	14	7.69
Uso de tiempo libre		
Labores domésticas	58	32.04
Recreación y deporte	36	19.89
Estudio	39	21.55
Pasarla en familia o con amigos	48	26.52
Trabaja		
Si	82	47.13
No	92	52.87
Residencia		
Oeste	1	0.59
Norte	115	67.65
Sur	6	3.53

Centro	43	25.29
Este	5	2.94
	N	(%)
Satisfacción con la vida		
Poco felices	5	2.69
Insatisfechos	7	3.76
Debajo de la media	22	11.83
ligeramente satisfecho	36	19.35
Satisfecho	72	38.71
muy felices	44	23.66
	(media ± DS)	
Afrontamiento al estrés		
enfocado al problema	56.15 ± 8.88	
enfocado a la emoción	43.30±7.73	
enfocado a la evitación	24.16±4.92	

4.2 Asociación de Satisfacción con la vida y las variables sociodemográficas.

Tabla II. El 37.16 % de los hombres se siente satisfecho con su vida y un 23.65 % de las mujeres se siente muy satisfecha. Los estudiantes que pertenecen al séptimo y octavo ciclo presentan una satisfacción con la vida; por otro lado, se muestra que la religión, el trabajar y estudiar, ser soltero, son determinantes y en mayor proporción existe una satisfacción con su vida.

	Satisfacción con la Vida						p- valu é
	Poco Felices n(%)	Insatisfech o n(%)	Debajo de la Media n(%)	Ligerament e Satisfecho n(%)	Satisfech o n(%)	Muy felices n(%)	
Sexo							0. 898
Masculino	1(2.63)	1(2.63)	5(13.16)	5(13.16)	17(44.74)	9(23.68)	
Femenino	4(2.70)	6(4.05)	17(11.49)	31(20.95)	55(37.16)	35(23.65)	
	25.4 ± 3.91	25.57 ± 13.81	23.18± 5.88	22.61 ± 4.99	22.5 ± 5.74	23.57± 5.34	0. 6426
Edad							
Ciclo de estudio							0. 644
Octavo	1(2.50)	0(0.00)	6(15.00)	8(20.00)	15(37.50)	10(25.00)	
Septimo	1(2.38)	2(4.76)	7(16.67)	6(14.29)	20(47.62)	6(14.29)	
Sexto	3(8.57)	2(5.71)	4(11.43)	7(20.00)	11(31.43)	8(22.86)	
Quinto	0(0.00)	2(5.71)	1(2.86)	8(22.86)	13(37.14)	11(31.43)	
Cuarto	0(0.00)	1(2.94)	4(11.76)	7(20.59)	13(38.24)	9(26.47)	
Estado civil							
Separada	0(0.00)	0(0.00)	1(33.33)	0(0.00)	2(66.67)	0(0.00)	0. 359

Conviviente	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	1(16.67)	4(66.67)	1(16.67)	
Casada	1(14.29)	1(14.29)	0(0.00)	3(42.86)	2(28.57)	0(0.00)	
Soltera	4(2.35)	6(3.53)	21(12.35)	32(18.82)	64(37.65)	43(25.29)	
Religión							
Otro	0(0.00)	0(0.00)	4(28.57)	2(14.29)	5(35.71)	3(21.43)	0.516
Evangélico	0(0.00)	0(0.00)	2(25.00)	0(0.00)	3(37.50)	3(37.50)	
Católico	5(3.13)	7(4.38)	16(10.00)	33(20.63)	63(39.38)	36(22.50)	
Uso de tiempo libre							
Pasarla en familia o con amigos	2(3.45)	1(1.72)	6(10.34)	11(18.97)	20(34.48)	18(31.03)	0.375
Estudio	1(2.78)	3(8.33)	2(5.56)	7(19.44)	14(38.89)	9(25.00)	
Recreación y deporte	1(2.56)	1(2.56)	8(20.51)	6(15.38)	20(51.28)	3(7.69)	
Labores domésticas	1(2.08)	2(4.17)	4(8.33)	12(25.00)	17(35.42)	12(25.00)	
Trabaja							
No	0(0.00)	1(1.22)	13(15.85)	16(19.51)	34(41.46)	18(21.95)	0.066
Si	5(5.43)	6(6.52)	7(7.61)	18(19.57)	34(36.96)	22(23.91)	
Residencia							
Oeste	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	1(100.00)	0(0.00)	0(0.00)	0.475
Este	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	2(40.00)	3(60.00)	
Centro	3(6.98)	0(0.00)	5(11.63)	11(25.58)	17(39.53)	7(16.28)	
Sur	0(0.00)	0(0.00)	0(0.00)	2(33.33)	2(33.33)	2(33.33)	
Norte	2(1.74)	7(6.09)	15(13.04)	18(15.65)	45(39.13)	28(24.35)	

4.3. Asociación de los estilos de afrontamiento con las variables sociodemográficas

Tabla III. Se pudo observar que los estilos de afrontamiento que son más utilizados según las variables sociodemográficas están entre el afrontamiento al estrés orientado al problema y el afrontamiento orientado a la emoción.

	Estilos de Afrontamiento					
	Enfocado al Problema		Enfocado a la Emoción		Evitación	
	(media ± DS)	p-valoré	(media ± DS)	p-valoré	(media ± DS)	p-valoré

Sexo						
Masculino	56.63±9.97	0.7092	43.18±7.93	0.8710	23.45±6.04	0.3178
Femenino	56.03±8.61		43.33±7.71		24.34±4.60	
Edad						
	-0.741	0.3149	0.0411	0.5773	-0.0450	0.5419
Ciclo de estudio						
		0.1344		0.5133		0.2742
Octavo	55.43±9.06		43.18±9.16		24.75±5.14	
Séptimo	53.81±7.46		43.05±7.22		25.14±4.68	
Sexto	56.06±10.15		41.71±7.82		22.89±5.17	
Quinto	58.91±8.85		44.26±7.43		23.54±4.65	
Cuarto	57.15±8.51		44.41±6.83		24.21±4.90	
Estado civil						
		0.9252		0.7947		0.3728
Separada	57.33±11.50		48±10.44		25.67±8.14	
Conviviente	56±14		41.17±7.33		20.83±4.12	
Casada	54±7.07		43.57±12.12		24.71±7.85	
Soltera	56.22±8.77		43.28±7.54		24.23±4.76	
Religión						
		0.9209		0.5404		0.5984
Otro	55.29±8.35		41.29±7.88		23.07±4.08	
Evangélico	55.75±11.97		49.75±6.54		23.5±3.93	
Católico	56.24±8.74		43.41±7.71		24.34±5.03	
Uso de tiempo libre						
Pasarla en familia o con amigos	57.36±9.92	0.1768	44.19±7.84	0.0630	24.64±5.39	0.3262
Estudio	57.72±8.31		44.53±7.87		24.78±4.80	
Recreación y deporte	53.95±8.89		40.44±6.35		22.95±4.51	
Labores domésticas	55.29±8.14		43.46±8.51		24.02±4.81	
Trabaja						
		0.5698		0.3289		0.0721
Si	55.70±8.81		42.60±7.42		23.5±4.40	
No	56.48±9.26		43.98±8.34		24.85±5.31	
Residencia						
		0.2862		0.4175		0.5096
Oeste	53±0		57±0		26±0	
Este	63.6±8.02		46.4±7.99		27.4±4.62	
Centro	54.53±9.78		42.67±8.69		24.53±5.30	

Sur	56±7.07	44.33±7.42	24±5.44
Norte	56.06±8.45	42.87±7.29	23.73±4.83

4.4 Asociación de las variables principales: Satisfacción con la vida y estilo de afrontamiento al estrés.

Tabla IV. Se encontró significancia de $p= 0.003$ al correlacionar satisfacción con la vida y la dimensión afrontamiento al estrés orientado a la emoción.

	Estilos de Afrontamiento					
	Enfocado al Problema		Enfocado a la Emoción		Evitación	
	(media ± DS)	p-valoré	(media ± DS)	p-valoré	(media ± DS)	p-valoré
Satisfacción con la Vida		0.1605		0.0003		0.3630
Poco felices	57.6±10.88		52±6.16		28.4±7.47	
Insatisfechos	56.43±5.13		39.71±6.65		25.29±4.50	
Debajo de la media	52.23±9.43		39.45±4.66		23.45±4.34	
ligeramente satisfecho	55.31±8.88		40.81±7.63		23.75±4.96	
Satisfecho	56.19±8.33		43.69±7.57		24.47±5.12	
muy felices	58.52±9.37		46.20±7.91		23.68±4.55	

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1 Discusión

En la muestra se halló que no existe relación estadística significativa entre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento al estrés, Asimismo, sí se pudo encontrar relación significativa entre la variable principal (satisfacción con la vida) con la dimensión orientada a la emoción de la variable (afrontamiento al estrés). En cuanto a los niveles de satisfacción con la vida en los estudiantes se encontró que la mayoría presenta un nivel alto y que un porcentaje reducido de la población presenta una satisfacción nivel bajo.

Este estudio muestra la relación significativa entre el estilo de afrontamiento orientado a la emoción con la Satisfacción con la Vida, en estudiantes de la Universidad Católica Sedes Sapientiae; asimismo, en el estudio de Bustamante (2017), se halló similitud de resultados. Esta semejanza podría deberse a que los jóvenes universitarios durante el curso académico están expuesto a diferentes presiones con relación a la parte académica y otros factores involucrados a las diferentes áreas de su vida, teniendo en cuenta que el tipo de afrontamiento estará determinado por el nivel de respuesta que cada individuo presente, en este caso centrándose en las consecuencias del impacto de los agentes estresores, mas no el problema, lo cual nos brinda un panorama distintos de cómo los jóvenes manejan y tratan de mantener un equilibrio, logrando tener un afrontamiento que le permita estar bien.

Por otro lado, al comparar con el estudio de Gonzales, (2021), no se encontró relación con las variables principales (Estilos de vida y afrontamiento al estrés) en estudiantes universitarios, aunque sí se observó relación con una de sus dimensiones entre el estilo de afrontamiento orientado al problema con todos los estilos de vida, no se encontró similitud de resultados, lo cual podría deberse que el tipo de afrontamiento es independiente y que varía según las diferentes poblaciones, además de tener en cuenta el nivel de maduración y la influencia de su propio entorno. También podemos concluir que las personas que suelen tener un afrontamiento orientado a los problemas, ven y comprenden de mejor forma la situación, además de tomar buenas decisiones que ayudaran a enfocarse en el problema (Matalinares et al., 2016).

Estos resultados difieren con la investigación de Mikkelsen (2009) donde sí se encontró relación con los 3 estilos de afrontamiento (resolver el problema, referencia a los otros, no productivos) al igual que Verde (2014) donde se halló relación significativa entre satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento orientado al problema y emoción; esto debido a que la muestra de ambos estudios se realizó con adolescentes, teniendo en cuenta que durante esta etapa existe un mayor apoyo familiar y de sus pares quienes influirán directamente en las decisiones que deban tomar. Otra de las razones de la diferencia de resultados son las variables sociodemográficas, considerando que los adolescentes se dedican a estudiar y hacer actividades recreativas; en cambio, los jóvenes universitarios tienen más responsabilidades, muchos de ellos trabajan y estudian a la vez. Por otro parte, en el estudio de Gaona y Ruiz (2020), se encontró relación entre afrontamiento y satisfacción con la vida en un grupo de adultos que estudian y trabajan, donde se observó que a mayor planificación, afrontamiento activo, reinterpretación positiva y crecimiento existirá una mejor satisfacción. De esta manera, se puede deducir que los adultos tienen responsabilidades tanto laborales, académicas, familiares y sobre todo económicas, las cuales influirán en su desenvolvimiento, además en el modo de afrontar los problemas y de ver la vida (Suárez, 2015).

En el estudio de Champi y Mancha (2015), se encontró una relación positiva pero baja entre las variables satisfacciones con la vida y estilo de afrontamiento. Según los resultados, los internos penitenciarios demostraron una baja satisfacción con su vida y un afrontamiento adecuado, esto debido a las limitaciones y condiciones a las que se ven expuestas. Por otro lado, aunque mantienen un aislamiento afectivo y social que afecta en la valoración de su vida, muchos tienden a buscar un soporte que los ayude a enfrentar el problema y poder salir adelante (Oré, 2020).

Asimismo, al comparar los resultados con el estudio de Yauri y Vargas (2016), no se encontró los mismos resultados, debido a que se observó una correlación entre satisfacción con la vida y el Afrontamiento activo y reinterpretación activa, aunque no se encontró relación directa entre el afrontamiento orientado al problema y la emoción. Cada persona tiene una valoración distinta en cuanto a su satisfacción, además del estilo de afrontamiento que, según su capacidad y cómo se va adaptando, emitirá una respuesta la cual será la adecuada.

Por otro parte, los jóvenes estudiantes muestran una adecuada satisfacción con la vida. Estos resultados son similares a un estudio realizado en Argentina por Mohamad (2019) donde se halló que los niveles de satisfacción con la vida que los estudiantes universitarios muestran son muy altos, estos resultados podrían deberse a que muchos jóvenes cuentan con un soporte familiar que los ayudará a sobrellevar y tener una mejor concepción de la vida, además del apoyo social, que es fundamental en su desarrollo (Torres et al., 2006).

Por otro lado, en el estudio de Moya (2018), los resultados son distintos debido a que se encontró una relación significativamente baja entre la satisfacción con la vida y las estrategias orientadas a la distracción física, observando que los estudiantes universitarios presentan un afrontamiento orientación a la evitación y distracción ante situaciones estresantes, además de una satisfacción por encima de la media. Esto se relaciona con el hecho de que los jóvenes suelen mostrar una actitud positiva de su vida, además de poseer habilidades que permitan desarrollarse socialmente, encontrando un soporte y recursos adecuados para afrontar su vida; y con ello, poder tener la oportunidad de estudiar ayudará a cambiar cualquier concepto negativo y habrá una reinterpretación de esta. Por el contrario, estos resultados difieren con un estudio realizado en México por Romero y Valentín (2015), donde se descubrió una satisfacción por debajo de la media. Estos resultados podrían ser debido a que se realizó con una población distinta, donde los factores que influyen son completamente distintos, mujeres que acabaron de dar a luz y emocionalmente se encuentran vulnerables, además de la influencia de su relación con su entorno y las necesidades o dificultades que puedan presentar.

Por último, al comparar con el estudio de García (2021) donde se halló que los estudiantes universitarios frente a la pandemia presentan un afrontamiento de solución de problema, reevaluación positiva, evitación emocional y conductual, observando que los jóvenes suelen suprimir pensamientos negativos, enfocándose en la parte de solución, debido a que cuentan con herramientas para hacer frente a los problemas psicosociales vividos en pandemia. Sin embargo, los diferentes canales de interacción (clases virtuales, videoconferencias) permitieron que los jóvenes tuvieran un afrontamiento activo a las situaciones estresantes. De esta manera, con este estudio podemos concluir que la diferencia de población y sobre todo las circunstancias o situaciones variarán en el adecuado afrontamiento que cada persona presente, esto influirá en la revaloración que harán personalmente sobre su vida.

5.2 Conclusión:

En el presente estudio se halló relación entre la satisfacción con la vida y el afrontamiento orientado a la emoción, aunque no se encontró relación con las otras dimensiones y variables sociodemográficas. Estos resultados permiten analizar el desarrollo académico de los jóvenes universitarios, donde las situaciones externas influyen en el desempeño académico, generando consecuencias que afecten directamente en las áreas de su vida, además de no desenvolverse adecuadamente en sus estudios.

Por otra parte, se puede concluir que al presentar una mayor satisfacción con la vida habrá un adecuado afrontamiento al estrés guardando una relación entre las variables, esto debido a que si la persona se encuentra satisfecha con su vida podrá adquirir habilidades y tener un mejor manejo de situaciones que generen estrés, teniendo un afrontamiento adecuado. Esta satisfacción depende de la calidad de vida y la situación en la que cada persona se encuentre, además del bienestar subjetivo que tenga de su vida.

Asimismo, podemos observar que el tipo de afrontamiento que predomina en el estudio es el orientado al problema, luego continua el estilo orientado a la emoción. Estos resultados nos permite entender que si la persona presenta un estilo que se centre en el problema, el enfoque es más positivo debido a que su atención se concentra en abordar y solucionar el problema de forma directa; por otro lado, si el afrontamiento se orienta a la emoción aquí la persona busca modificar la forma en como interviene los problemas, regulando la respuesta emocional ante la situación de conflicto y de esta manera intervenir, el tipo afrontamiento dependerá de la personalidad de cada individuo y esta variara según el contexto y situaciones vividas.

Recomendación:

Según los resultados encontrados, es importante enfatizar y tener en cuenta ciertas recomendaciones para apoyar a los jóvenes estudiantes, con la finalidad de que estos puedan desenvolverse adecuadamente durante su etapa académica, donde se le puede brindar un respaldo y acompañamiento necesario para poder tener un mejor manejo de situaciones estresante y una adecuada satisfacción de su vida y fomentar el desarrollo de ciertas habilidades.

- Es importante tener en cuenta la creación de programas, que estarán dirigidos a desarrollar habilidades, asimismo como la recreación con actividades deportivas, además de ampliar su círculo social y tener un mejor apoyo de estos mismos.
- También organizar programas de intervención psicológica, donde el alumno reciba una orientación y acompañamiento en los distintos factores externos, que puedan generar malestares o estrés, además de herramientas para un mejor afrontamiento.
- Ofrecer consejería psicológica, de manera que esto sea accesible para todos los estudiantes, que puedan necesitar de un apoyo.
- Ofrecer conferencias con temas específicos, que atiendan las necesidades de los estudiantes, ofreciendo herramientas necesarias que serán implementadas durante el desarrollo académico, con el objetivo que los estudiantes reciban información clasificada y adecuada.

Por otro lado, se recomienda realizar más estudios con estas variables, debido a la poca investigación que existe; asimismo, sería interesante que se pueda realizar un estudio descriptivo comparativo entre distintas carreras u otra sede de estudio para tener una amplia información. Asimismo, realizar investigación en docentes de la Universidad,

con el objetivo de ofrecer intervención necesaria que mejoraría no solo el bienestar de cada una de las personas, sino un mejor afrontamiento a situaciones que son estresantes y difíciles de evitarlas, con ello generando una adecuada satisfacción con la vida.

Por último, es importante recordar que un mal manejo del estrés puede afectar el desarrollo de sus actividades como docentes y estudiantes y traer serias consecuencias en el desenvolvimiento de estas.

Referencias Bibliográficas

- Aldave, C. y Sinche, H. (2020). *Satisfacción con la vida y bienestar psicológico en estudiantes de una escuela superior castrense de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/25097/Aldave%20Bezad%20Cristina%20Carolina%20-%20Sinche%20Galarza%20Heidy%20Monica%20Vanessa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Alfaro, J., Guzmán, J., Sirlopú, D., García, C., Reyes, F. y Gaudlitz, L. (2016). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en los Estudiantes (SLSS) de Huebner en niños y niñas de 10 a 12 años de Chile. *Anales de Psicología*, 32(2), pp.383-392. <http://www.redalyc.org/pdf/167/16745250009.pdf>
- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R. y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7(2), 163-178. <http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumc/article/view/530>
- Ardila, R. (2003). Calidad de vida. Una visión integradora. *Revista latinoamericana de psicología*, 35 (2), pp.161-164. <https://www.redalyc.org/pdf/805/80535203.pdf>
- Aria, W., Masías, A. y Justo, O. (2014). Felicidad, síndrome de burnout y estilos de afrontamiento en una empresa privada. *Avances en Psicología*, 22(1), pp. 75-88. <http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2014/AVANCES.W.Arias.pdf>
- Arita, B. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología 122 y Salud*, 15 (1), pp. 121-126. <http://www.redalyc.org/pdf/291/29115113.pdf>
- Ávila, A., Montaña, G., Jiménez, D. y Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1), pp.15-44. <http://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/EFQ/article/viewFile/79/88>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es
- Bedoya, F., Matos, L. y Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 77(4), 262-270. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972014000400009&lng=es&tlng=es
- Berra, E., Muñoz, S., Vega, C., Silva, A. y Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16 (1), pp. 37-57. <http://www.redalyc.org/pdf/802/80230114003.pdf>
- Bustamante, K. (2017) Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas. *Revista Científica Alas Peruanas*, 4(2), pp. 49-56. <http://revistas.uap.edu.pe/ojs/index.php/SD/article/view/1586>
- Cantón, E., Checa, I. y Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22 (2), 337-343. <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058001.pdf>

- Cadena, M., Mejías, A., Vega, A. y Vásquez, J. (2015). La satisfacción estudiantil universitaria: análisis estratégico a partir del análisis de factores. *Industrial Data*, 18 (1), pp. 9-18. <http://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=81642256002>
- Castillo, A. y Becerra, N. (2020). *Satisfacción con la vida y bienestar psicológico en estudiantes del nivel secundario de la IE Serafín Filomeno Moyobamba* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/3139/Andy_Tesis_Licenciatura_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Champi, S. y Mancha, L. (2015). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en internos del establecimiento penitenciario de Huancavelica* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Huancavelica]. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/443>
- Chau, C., Morales, H. y Wetzell, M. (2022) Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de paciente oncológicos hospitalizados. *Revista de psicología de la PUC*, 20(1), 94-135. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3703/3684>
- Cassareto, M. y Chau, C. (2016). Afrontamiento el estrés: Adaptación del cuestionario de COPE en universitarios de lima. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación*, 42(2), pp. 95-109. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459653216010/html/>
- Casazola, B. y Vargas, L. (2018). *Relación entre resiliencia y satisfacción con la vida en adolescentes de 15 a 18 años del distrito de Sachaca* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/6606/PScalab.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Casuso, L. (2016) Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de lima. *Revista Iberoamericana de diagnóstico y evaluación Psicológica*, 2(42), pp. 95-109. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459653216010/html/>
- Chavarría, M. y Barra, E. (2014). Satisfacción vital en adolescentes: Relación con la autoeficacia y el apoyo social percibido. *Terapia psicológica*, 32 (1),pp. 41-46. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082014000100004&lng=en&nrm=iso&tlng=en
- Chinchay, J. y Rodriguez, J. (2021) *Satisfacción con la vida durante la pandemia de covid-19 en adultos mayores que residen en asentamiento Humano Juan pablo II de los Olivos* [Tesis de pregrado, Universidad de Ciencias Humanas]. https://repositorio.uch.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12872/617/Chinchay_JR_Rodriguez_Y_tesis_enfermeria_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Córdova, J. y Sulca, L., (2018). *Estilos de afrontamiento y felicidad en una muestra de la facultad de Psicología de una universidad particular de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma]. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1424/TESIS%20FINAL%20SULCA-CORDOVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Corporación Latinobarómetro (2018). Informe sobre la democracia y su situación económica de los habitantes (Nro, 23). Santiago de Chile. [file:///C:/Users/marielle/Downloads/INFORME_2018_LATINOBAROMETRO%20\(6\).pdf](file:///C:/Users/marielle/Downloads/INFORME_2018_LATINOBAROMETRO%20(6).pdf)
- Corral, V. (2011). *Sustentabilidad y Psicología positiva*. [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=6qvKCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Corral.+V.,+\(2011\).Sustentabilidad+y+psicolog%C3%ADa+positiva&ots=mA6KfMV77N&sig=Tk6xsVUY2Li5Sdw-mwRRip-4pCk#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=6qvKCQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Corral.+V.,+(2011).Sustentabilidad+y+psicolog%C3%ADa+positiva&ots=mA6KfMV77N&sig=Tk6xsVUY2Li5Sdw-mwRRip-4pCk#v=onepage&q&f=false)
- Cuenca, L., (2019), *Satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Cajamarca* [Tesis de Maestría, Universidad San Martín de Porres].

- https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4984/CUENCA_TL.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Del Águila, D., (2016). *Afrontamiento y satisfacción con la vida en relación al consumo de sustancias de jóvenes universitarios* [Tesis de pregrado, PUCP]. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7317>
- Descriptores en Ciencias de la Salud:DeSC. (13 de junio 2017). Biblioteca virtual en salud. <https://decs.bvsalud.org/es/como-citar-el-decs/>
- Domínguez, R., Guerrero, G. y Domínguez, J. (2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Revista Educación y Ciencias*, 4(43), 31-40. http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313/pdf_12
- Durán, I. (2010). La teoría homeostática del bienestar: Bienestar psicológico y satisfacción por la vida en adultos mayores. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 2(1), 43-53. <http://www.revistamexicanadeinvestigacionenpsicologia.com/index.php/RMIP/article/view/114>
- Escalante, E. (2016). Nota sobre el concepto de Bienestar o Felicidad y los Sucesos de vida: una aproximación a partir de hallazgos teóricos y empíricos. *Panorama*, 10(19), 109–116. <https://doi.org/10.15765/pnrm.v10i19.84>
- Estrada, E., Mamani, R. Gallegos, N., Mamani, H. y Zuloaga, M., (2021). Estrés académico en estudiante universitarios peruanos en tiempo de la pandemia del covid-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(1). 88-93. https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
- Flores, L. (2007). *Psicología social de la salud promoción y prevención*. <https://es.scribd.com/document/294338223/Flo-rez-Alarco-n-2007-Psicologia-social-de-la-salud>.
- Francisco, H. (2015). *Estrés en estudiantes que estudian y trabajo* [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/05/22/Mendez-Hugo.pdf>
- Gaona, G. y Ruiz, M. (2020). *Estrategias de Afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en adultos que estudian y trabaja en Lima Metropolitana* (Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas). <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/650452>
- García, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del Pensamiento*, 8 (16), pp.13-29. <http://www.redalyc.org/pdf/1411/141132947001.pdf>
- García, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico* [Tesis de pregrado, Universidad de Antioquía]. http://200.24.17.74:8080/jspui/bitstream/fcsh/179/1/GarciaJuan_estrategiasafrontamientobienestarpsicologicoestudiantesuniversitariosprimerosegundosemestre.pdf
- Gonzales, M. (2021). *Estilos de vida y el Afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/4763>
- Hernández, S. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª. edición). Mc Graw Hill Education.
- Herrera, D., Coria, A., Muñoz, D., Graillet, O., Aranda, G., Rojas, D., Hernández, M. y Ismail, N. (2017). Impacto del estrés psicosocial en la salud. *Revista neurobiológica*. 8 (17). <https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2017/17/17.html>

- Kertesz, R. (2005). El enfoque multimodal y la escuela de psicoterapia. *Revista IIPSI*, 8(2), pp. 113-127. <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4051/3227>
- Laca Arocena, F., Verdugo Lucero, J., y Guzmán Muñiz, J. (2005). Satisfacción con la vida de algunos colectivos mexicanos: una discusión sobre la psicología del bienestar subjetivo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10 (2), 325-336. <http://www.redalyc.org/pdf/292/29210208.pdf>
- Lizárraga, O. (2020). *Bienestar psicológico y afrontamiento al estrés en internos de un penal del Callao* [Tesis de maestría, Universidad San Martín de Porres]. https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8766/LIZARRA_GA_CO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lumbreras, I., Moctezuma. M., Dosamantes. L., Medina. M., Hernández, Cervantes. M., López. M. y Méndez. P. (2009). Estilo de vida y riesgos para la salud en estudiantes universitarios: hallazgos para la prevención. *Revista digital universitaria*, 10(2).
- Martínez, P. (2006). Perspectiva futura del Perú y el nivel de satisfacción con él. *Liberabit*, 12(12), 24-33. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172948272006000100004&lng=es&tlng=es.
- Mariñelarena, L. (2012). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 12, pp. 9-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5645290>
- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J. y Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, (19), 105-126. <http://repositorio.ulima.edu.pe/xmlui/handle/ulima/3242>
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la Vida y estrategias de Afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima* [Tesis de pregrado, PUCP]. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/416/MIKKELS_EN_RAMELLA_FLOR_SATISFACCION_CON_LA_VIDA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mohamad, M. (2019). *Satisfacción con la vida y su relación con las estrategias de resolución de problemas sociales en jóvenes universitarios* [Trabajo de integración final, Universidad Católica Argentina]. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10152/1/satisfaccion-vida-relacion-estrategias.pdf>
- Muratori, M., Zubieta. E., Ubillos. S., González. J. y Bobowik. M. (2015). Felicidad y Bienestar Psicológico: Estudio Comparativo Entre Argentina y España. *PSYKHE*, 24(2), 1-18. <http://www.psykhe.cl/index.php/psykhe/article/view/900>
- Morrison, V. y Bennett. P. (2008). *Psicología de la salud*. <https://psicobolivar.files.wordpress.com/2011/09/psicologc3ada-de-la-salud-val-morrison-freelibros-org.pdf>.
- Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula: impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 15(2), 143-152. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68611924008>
- Moya, M. (2018). *Satisfacción con la Vida y Estrategias de Afrontamiento en una Universidad pública de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/22097>
- Naranjo, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44012058011>

- Oblitas, L. (2010). *Psicología de la salud y calidad de vida*. https://kupdf.com/download/psicolog-iacute-a-de-la-salud-y-calidad-de-vida-3ra-edici-oacute-n-luis-a-oblitas-guadalupe-pdf_58c98017dc0d60c24d339030_pdf.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2013). Salud Mental: un estado de bienestar. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>
- Ossa, J. F., González, E., Rebelo, L. y Pamplona, J. (2005). Los conceptos de bienestar y satisfacción. Una revisión de tema. *Revista Guillermo de Ockham*, 3(1),27-59. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105316842003>
- Padrós, F., Yunuén, C., Hernández, G. y Mediana, M. (2015). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener en población de Michoacán. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 33(2): 223-232. <https://www.redalyc.org/pdf/799/79938616004.pdf>
- Park, N., Peterson. C. y Sun. J. (2013). La Psicología Positiva: Investigación y aplicaciones. *Terapia psicológica*, 31(1), 11-19. <http://www.redalyc.org/pdf/785/78525710002.pdf>
- Piña, J. (2009). Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(1),193-209. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29214114>
- Proctor, C., Tsukayama, E., Wood, A., Maltby, J., Fox, J. y Linley, A., (2015). Gimnasia para las fortalezas: impacto de una intervención basada en las fortalezas del carácter sobre la satisfacción con la vida y el bienestar. *Revista de toxicomanías*, (75), 10-23. http://www.cat-barcelona.com/uploads/rets/02_ret_75.pdf
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la lengua española* (23.aed.). <http://dle.rae.es/?id=W9ps3nd>
- Rodríguez, A., Zúñiga, P. Contreras, K., Gana, S. y Fortunato, J., (2016). Revisión teórica de las estrategias de afrontamiento (Coping) según el modelo transaccional de estrés y afrontamiento de Lazarus & Folkman en pacientes quirúrgicos Bariátricos, Lumbares y Plásticos. *Revista Dolor*, 25 (66), 14-23. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1095943>
- Romero, E. y Valentín, S. (2015). *Satisfacción con la vida, bienestar psicológico y felicidad en madres adolescentes* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Estado de México]. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/66594>
- Ruiz, I., Arce, A., Barrio, J.A. y García, M.R. (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1),37-48. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832311003>
- Seinfeld, J. y Besich, N. (7 de marzo del 2017). ¿Cuál es la sensación de Bienestar de los peruanos? Videnza consultores. <https://videnza.org/en/la-sensacion-bienestar-los-peruanos/>
- Schnettler, B., Sepúlveda, J., Mora, M., Lobos, G., Denegri, M., Orellana, L. y Miranda, H. (2014). Variables que influyen en la satisfacción con la vida de personas de distinto nivel socioeconómico en el sur de Chile. *Suma Psicológica*, 21(1),54-62. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134232550007>
- Suárez, M. H. (2015). Realidades y representaciones de las estudiantes de licenciatura. https://www.ses.unam.mx/integrantes/uploadfile/hsuarez/Suarez2015_Jovene sUniversitariosQueEstudian.pdf "Tiempo libre" (s. f.). En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/tiempo-libre/>
- Torrades, S. (2007). Estrés y Burn out. *Offarm*, 26(10), 104-107. <file:///C:/Users/marielle/Downloads/13112896.pdf>.
- Torres, L. y Rodríguez, N. (2006). Rendimiento académico y contexto familiar en estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 11(2),255-270. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211204>

- Urrelo, A. (2017). Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa [Tesis de pregrado, Universidad Católica San Pablo]. <http://repositorio.ucsp.edu.pe/handle/UCSP/15511>
- Urzúa, A. y Caqueo, A. (2012). Calidad de vida: Una revista teórica del concepto. *Revista Terapia psicológica*, 30 (1), 61-71. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082012000100006
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3, 87-116. <https://repub.eur.nl/pub/16195/>
- Vega, C., Silva, A., Muñoz, I., Berra, E. y Gómez, G. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 16(1), 37-57. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80230114003>
- Vega, C., Villagrán, M., Nava, C. y Trujano, R. (2013). Estrategias de afrontamiento, estrés y alteración psicológica en niños. *Alternativas en Psicología*, 17(28), pp. 99-105. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-339X2013000100008
- Velarde, E. (11 de setiembre 2013). 73% de los jóvenes peruanos estudia y trabaja al mismo tiempo. *La República*. <https://larepublica.pe/sociedad/737641-73-de-los-jovenes-peruanos-estudia-y-trabaja-al-mismo-tiempo>
- Vera, J., Yáñez, A. y Grubits, S. (2013). Evaluación del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de México y Brasil. *Psicología para América Latina* (2013), 25, 77-90. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psilat/n25/a06.pdf>
- Verde, J. (2014). *Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral*. Perú. <http://blog.ucvlima.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/138>
- Verdugo, J., León, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J. y Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11 (1), 79-91. <http://www.scielo.org.co/pdf/rlcs/v11n1/v11n1a05.pdf>
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S. y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.163681>
- Vuyk, M. (2013). Esperanza y satisfacción con la vida en estudiantes de psicología en Paraguay. *Eureka*, 10(1), 16-27. https://www.youtube.com/watch?v=9AmZ-b_y3Tc
- Yauri, D. y Vargas M, (2016). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/522/Diego_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS

ANEXO 1

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWLS)	CATEGORIA	RANGO	NIVELES
	Altamente satisfecho	30-35	ALTO
	Satisfecho	25-29	
	Ligeramente satisfecho	20-24	MEDIO
	Ligeramente por debajo de la media	15-19	
	Insatisfecho	10-14	BAJO
	Muy insatisfecho	5-9	

ANEXO 2

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS	DIMENCIONES	SUBDIMENSIONES	ITEMS	
	Afrontamiento centrado al problema		Afrontamiento activo	1, 14, 27, 40
			Planificación	2, 15, 28, 41
			Supresión de actividades competentes	3, 16, 29, 42
			Postergación del afrontamiento	30, 43, 46
			Evadir el afrontamiento	4,17,30,43
			Búsqueda de apoyo social	5,18,31,44
	Afrontamiento centrado a la emoción		Búsqueda de apoyo social por motivos emocionales	6,19,32, 45
			Reinterpretación positiva y crecimiento	7, 20, 33, 46
			Aceptación	8,21,34,47
			Negación	11,24,37,50
			Acudir a la religión	9,22,35,48
	Afrontamiento centrado a otros aspectos		Enfocar y liberar emociones	10, 23, 36,49
			Desentendimiento conductual	12,25, 38,51
			Desentendimiento mental	1, 13, 26, 39

ANEXO 3

VARIABLES	CATEGORÍAS	CLASIFICACIÓN
Sexo	Masculino Femenino	Cualitativo dicotómica
Edad	Completar	Cuantitativa continua de Razón
Ciclo de estudio	IV, V,VI, VII,VIII	Cualitativo politómico ordinal
Estado civil	Soltero Conviviente Casado Separado	Cualitativo politómico Nominal
Religión	Católico Evangélico Otro	Cualitativo politómico Nominal
Uso de tiempo libre	Labores domésticas Estudio Recreación y deporte Pasarla en familia o con amigos	Cualitativo politómico Nominal
Trabaja	Si No	Cualitativo dicotómica
Lugar de residencia	Completar	Cualitativo politómico

ANEXO 4

FORMULARIO DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO

Satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.

Marielle Lissel Mejia Matos

El objetivo de ese estudio es determinar la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamientos que los alumnos de psicología presentan y determinar la relación de ambas variables.

Para la investigación se aplicará unos test quienes medirán la variable principal, adicionalmente se le entregará una ficha sociodemográfica, con las cuales se recolectará la información de cada estudiante.

Usted tiene el derecho a participar de forma voluntaria y de retirarse sin culminar la prueba cuando lo requiera y sin ningún problema. Si tuviese duda sobre la investigación y quisiera obtener mayor información podría contactarse al correo lissel.95.m@gmail.com.

Si usted desea saber los aspectos éticos del estudio, o de haberse sentido maltrato o discriminado durante la prueba, puede contactarse con el comité institucional de ética de la Universidad Católica Sede Sapientiae (01) 533-0079 / (01) 533-5744 / (01) 533-6234.

Por otro lado; se respetará la confidencialidad e intimidad de la información por mí suministrada, lo mismo que mi seguridad física y psicológica.

Autor de la investigación

Firma del participa

ANEXO 5

FICHA SOCIODEMOGRAFICA

Sexo:

• Femenino ()

• Masculino ()

Edad: • -----

Ciclo académico:

• IV ()

• V ()

• VIII ()

• VI ()

• VII ()

Estado civil:

• Soltero ()

• Conviviente ()

• Casado ()

• Separado ()

Religión:

• Católica ()

• Otro:(-----)

• Evangélico ()

Uso de tiempo libre:

• Labores domésticas ()

• Estudio ()

• Recreación y deporte()
amigos()

• Pasarla en familia o con

Ocupación:

• Si ()

• No ()

Lugar de residencia: • (-----)

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)

Este instrumento consta de 5 preguntas, donde puede expresar el nivel de acuerdo y desacuerdo según cada pregunta, es importante que se responda de forma honestas y sincera.

Marcar con un aspa según sea tu respuesta (x)

	1	2	3	4	5	6	7
	TOTALMENTE DE ACUERDO	EN DESACUERDO	LIGERAMENTE EN DESACUERDO	NI DE ACUERDO NI EN DESACUERDO	LIGERAMENTE DE ACUERDO	EDE ACUERDO	TOTALMENTE EN DESACUERDO
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.							
---	--	--	--	--	--	--	--

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS

Para resolver el cuestionario debe marcar según un análisis personal, entre 1, 2, 3 o 4, por cada pregunta, es importante que puedan responder de forma sincera para que los resultados puedan ser verdaderos; evitar contestar todas las preguntas, evitando espacios en blanco.

1= Casi nunca 2=A veces 3=Usualmente 4=Hago esto con
hago esto hago esto hago esto mucha frecuencia

Marcar con un aspa según sea tu respuesta (x)

	1	2	3	4
1.Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema				
2.Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema				
3.Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema				
4.Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema				
5.Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron				
6.Hablo con alguien sobre mis sentimientos				
7.Busco algo bueno de lo que está pasando				
8.Aprendo a convivir con el problema				
9.Busco la ayuda de Dios				
10.Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones				
11.Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.				
12.Dejo de lado mis metas				
13.Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente				
14.Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema				
15.Elaboro un plan de acción				
16.Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades				

17.Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita				
18.Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema				
19.Busco el apoyo emocional de amigos o familiares				
20.Trato de ver el problema en forma positiva				
21.Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado				
22.Deposito mi confianza en Dios				
23.Libero mis emociones				
24.Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.				
25.Dejo de perseguir mis metas				
26.Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema				
27.Hago paso a paso lo que tiene que hacerse				
28.Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema				
29.Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema				
30.Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto				
31.Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema				
32.Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.				
33.Aprendo algo de la experiencia				
34.Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido				
35.Trato de encontrar consuelo en mi religión				
36.Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros				
37.Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema				
38.Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado				

39.Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema				
40.Actúo directamente para controlar el problema				
41.Pienso en la mejor manera de controlar el problema				
42.Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema				
43.Me abstengo de hacer algo demasiado pronto				
44.Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema				
45.Busco la simpatía y la comprensión de alguien				
46.Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia				
47.Acepto que el problema ha sucedido				
48.Rezo más de lo usual				
49.Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema				
50.Me digo a mí mismo : "Esto no es real"				
51.Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema				
52.Duermo más de lo usual				

ANEXO 8
MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables o Indicadores	Población y Muestra	Diseño	Instrumento	Análisis Estadístico
<p>Problema general:</p> <p>- Existe relación entre la Satisfacción con la vida y Los Estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología en</p>	<p>Objetivos generales:</p> <p>-Determinar qué relación existe entre la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad</p>	<p>Hipótesis generales:</p> <p>HI: Existe relación entre la escala satisfacción con la vida y estilo de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Católica Sedes</p>	<p>Variable 1:</p> <p>- Satisfacción con la vida</p> <p>Variable 2:</p> <p>-Estrategias de afrontamiento al estrés</p>	<p>Población:</p> <p>Estudiantes universitarios de la facultad de psicología de la Universidad Católica Sede Sapientiae</p> <p>Muestra:</p>	<p>-Método de investigación cuantitativo</p> <p>-estudio correlacional de corte transversal</p>	<p>1.<u>Escala de satisfacción con la vida (SWLS)</u></p> <p>Validez</p> <p>Para la validez de la prueba realizada en Perú, se trabajó en una muestra 570 personas entre 16 y 65 años en Lima, donde se demostró que el análisis factorial de la prueba presenta un solo factor que explica el 66% de la varianza, resultados coincidieron</p>	<p>-Descriptivo:</p> <p><u>Escala de Satisfacción con la vida y Afrontamiento al estrés</u></p> <p>porcentaje</p> <p>Sexo, procedencia, semestres, estado civil religión:</p>

<p>la Universidad Católica Sede Sapientiae</p> <p>Problemas específicos:</p> <p>¿Cuáles son los niveles de satisfacción con la vida en los estudiantes de la carrera de psicología de la universidad católica Sedes Sapientiae?</p> <p>¿Cuáles son los estilos de afrontamiento al estrés en los estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae?</p> <p>¿Existe relación entre</p>	<p>Católica Sedes Sapientiae.</p> <p>Objetivos específicos:</p> <p>Describir la escala de satisfacción con la vida en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.</p> <p>Describir los estilos de afrontamiento al estrés en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.</p> <p>Determinar si existe relación</p>	<p>Sapientiae</p> <p>H0: No Existe relación entre la escala satisfacción con la vida y estilo de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae</p> <p>Hipótesis específicas:</p> <p>HE1: Existe relación entre la satisfacción con la vida y las variables</p>		<p>- Alumnos: IV, V, VI, VII, VIII Ciclo.</p> <p>Tipo de Muestra:</p> <p>-Muestra probabilística</p> <p>-Criterio de inclusión:</p> <p>de 18 a 30 años</p>		<p>con otros estudios realizados por Martínez (2004) y Ly (2004). Además, se encontró un factor que explicaba 57.63% de la varianza total. Martínez, P., (2006).</p> <p>Confiabilidad</p> <p>Para verificar la confiabilidad de la prueba se realizó un análisis donde se obtuvo un coeficiente Alpha de Cronbach de 0.62. Martínez, P., (2006).</p> <p><u>2.Cuestionario de afrontamiento de estrés</u></p>	<p>Porcentaje</p> <p>Edad: media</p> <p>-Inferencial:</p> <p><u>Escala de Satisfacción con la vida y Afrontamiento al estrés</u></p> <p>chi-cuadrado</p> <p>Sexo</p> <p>Semestres</p> <p>Estado civil</p> <p>Religión</p>
--	--	--	--	---	--	---	--

<p>la satisfacción con la vida y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae??</p> <p>¿Existe relación entre los estilos de afrontamiento y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae?</p>	<p>entre satisfacción con la vida y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae.</p> <p>Determinar si existe la relación entre el afrontamiento al estrés y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Católica Sedes Sapientiae.</p>	<p>sociodemográficas en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae.</p> <p>Ho: No existe relación entre la satisfacción con la vida y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae.</p> <p>HE2: Existe relación entre los estilos de afrontamiento y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad</p>				<p><u>de cope</u></p> <p>El análisis factorial exploratorio con rotación varimax arrojó 13 escalas con valores eigen mayores a 1 y adecuadas cargas factoriales, aunque la estructura factorial no coincidió totalmente con la original, sin embargo la investigación plantea la reorganización de la prueba, Cassaretto, M. y Chau, B., (2015)</p> <p>Confiabilidad</p> <p>En el Perú, el cuestionario de estilos de</p>	<p>edad</p> <p>-Tipo de programa:</p> <p>-Niveles de clasificación estadístico:</p> <p>(p- <0,05)</p>
--	--	--	--	--	--	--	---

		<p>Católica Sedes Sapientiae.</p> <p>Ho: No existe relación entre los estilos de afrontamiento y las variables sociodemográficas en estudiantes de la carrera de psicología en la Universidad Católica Sedes Sapientiae.</p>				<p>afrontamiento, consta de 52 ítems, este fue adaptado en Perú por Casuso (1996) trabajando con una muestra de 817 universitarios, teniendo como resultado las estrategias índices alfa de Cron Bach que oscilan entre 0.40 y 0.86, siendo las escalas con confiabilidad más bajas <i>desentendimiento mental</i> ($\alpha=0.48$) y <i>negación</i> ($\alpha=0.40$) Cassaretto, M., Chau, B., (2015)</p>	
--	--	--	--	--	--	---	--

ANEXO 9

CUADRO DE OPERALIZACIÓN

Variable	Definición	Instrumento	Dimensiones	Indicadores	Categorías	clasificación
<ul style="list-style-type: none"> satisfacción con la vida 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Satisfacción con la Vida incluye una valoración de todos los aspectos de la vida del individuo, incorporando una medición positiva, la cual sobrepasa la ausencia de factores negativos. La valoración en torno a esto incluye la presencia de emociones como alegría, euforia,</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Escala de satisfacción con la vida (SWLS) 		30-35 puntos 25-29 puntos 20-24 puntos 15-19 puntos 10-14 puntos 5-9 puntos	<ul style="list-style-type: none"> Altamente satisfechos (muy felices) Satisfechos Ligeramente satisfechos Ligeramente por debajo de la media de satisfacción vital. insatisfechos muy insatisfechos (poco felices) 	cualitativa politómica ordinal

<ul style="list-style-type: none"> Estilos de afrontamiento al estrés 	<p>satisfacción, orgullo, cariño y éxtasis. Diener (1994)</p> <ul style="list-style-type: none"> Los estilos de afrontamiento se refieren al conjunto de técnicas o métodos que el individuo elabora en respuesta a una situación estresante considerada desbordante. Carver, Scheier y Weintraub (1989) 	<ul style="list-style-type: none"> cuestionario de afrontamiento de estrés de cope 	<p>Estilo 1: (Afrontamiento enfocado en el problema)</p>	<p>1, 14, 27 y 40 2, 15,28 y 41 3, 16, 29 y 42 4, 17, 30 y 43 5, 18, 31 y 44</p>	<ol style="list-style-type: none"> Afrontamiento activo Planificación Supresión de actividades competentes Postergación del afrontamiento Búsqueda de apoyo social por motivos instrumentales 	<p>Cuantitativa Discreta</p>
--	---	---	--	--	--	------------------------------

			<p>Estilo 2: (Afrontamiento enfocado en la emoción)</p>	<p>6.19,32 y 45 7, 20, 33 y 46 8,21,34y47 9, 22, 35 y 48 10, 23, 36 y 49</p>	<p>6. Búsqueda de apoyo social por motivos emocionales 7. Reinterpretación positiva y crecimiento 8. Aceptación 9. Acudir a la religión 10. Análisis de las emociones</p>	
			<p>Estilo 3: (Afrontamiento centrado a otros aspectos)</p>	<p>11, 24, 37 y 50 12, 25, 38 y 51 13, 26, 39 y 52</p>	<p>11. Negación 12. Conductas inadecuadas 13. Distracción.</p>	

ANEXO 10

OPERALIZACIÓN DE LAS VARIABLE SOCIODEMOGRÁFICAS

Variables	Indicadores	categorías	clasificación	Análisis descriptivo
Sexo	Según sexo biológico	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Masculino ➤ femenino 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cualitativo dicotómico 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Porcentaje
Edad	Según años de nacido	<ul style="list-style-type: none"> ➤ completar 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cuantitativa continua de razón 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Media y desviación estándar
Ciclo de estudio	Años de estudio	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Responder 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cualitativa ordinal politómica 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Porcentaje
Estado civil	Estado actual	<ul style="list-style-type: none"> ➤ soltero ➤ casado ➤ conviviente ➤ separado 	<ul style="list-style-type: none"> ● cualitativa nominal politómica 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ porcentaje
Religión	Según religión que	<ul style="list-style-type: none"> ➤ católico ➤ evangélico 	<ul style="list-style-type: none"> ● cualitativa politómica 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ porcentaje

<ul style="list-style-type: none"> • Uso de tiempo libre • Trabaja • lugar de residencial 	<p>profesa</p> <p>Según el tiempo que dedica a actividades de su agrado</p> <p>Según su oficio</p> <p>según lugar donde vive</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ otro: responder ➤ labores domésticas ➤ recreación y deporte ➤ estudio ➤ pasarla en familia o con amigos ➤ Si ➤ No ➤ Responder 	<p>nominal</p> <ul style="list-style-type: none"> • cualitativa nominal politómica • cualitativa dicotómica • cualitativa politómica 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ porcentaje ❖ porcentaje ❖ porcentaje
--	--	--	---	--

