

# UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



*Una Institución Adventista*

## **Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19**

Tesis para optar el Título Profesional de Psicólogo (a)

**Por:**

Elsa Maria Espinoza Celis

**Asesor:**

Mtra. Flor Victoria Leiva Colos

**Lima, octubre del 2021**

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Flor Victoria Leiva Colos, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN UNA MUESTRA DE ADULTOS PERUANOS EN EL CONTEXTO DEL COVID-19”** constituye la memoria que presenta la Bachiller Elsa María Espinoza Celis para obtener el título de Profesional de Psicóloga, cuya tesis ha sido realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los ..... días del mes de .....del año 2021.



---

Flor Victoria Leiva Colos

# ACTA DE SUSTENTACIÓN



## ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Perú, Villa Unión, a 04 día(s) del mes de octubre del año 2021 siendo las 16:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Helen Sara Flores Mamani el (la) secretario(a): Psic. JOSIAS Trinidad Ticsé  
 y los demás miembros Vocal 1: Psic. Cristian Edwin Adriano Rangifo  
 y el (la) asesor(a) Mg. Flor Victoria Leiza Colos

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado  
 • Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultas peruanas en el contexto del COVID 19”  
 del(los) bachiller(es) Esta María Espinoza Celis

b) \_\_\_\_\_  
 c) \_\_\_\_\_  
 conducente a la obtención del título profesional de:

Psicólogo  
(Categorización del TÍTULO Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) / a (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) / a (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Elsa María Espinoza Celis

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Liberal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): \_\_\_\_\_

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Liberal	Cualitativa	

Bachiller (c): \_\_\_\_\_

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Liberal	Cualitativa	

(\*) Ver parte posterior esta sustentación por diligencia de momento virtual urgente convocada.   
 Confirmando el reglamento de jurado y títulos.   
 Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) / a (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
 Presidente

\_\_\_\_\_  
 Asesor(a)

\_\_\_\_\_  
 Miembro

\_\_\_\_\_  
 Miembro

### **Dedicatoria**

Dedico el presente trabajo a Dios, a mis padres por su apoyo incondicional, a mi pareja y a mi hijo que son mi motivación para seguir adelante.

## **Agradecimientos**

Agradezco a mi asesora, Mg. Flor Leiva, por su apoyo y paciencia, de igual manera a las personas que colaboraron con el desarrollo de este proyecto.

## Índice de Contenido

Dedicatoria .....	4
Agradecimientos .....	5
Índice de Contenido.....	6
Resumen .....	7
Abstract .....	8
Introducción.....	9
1. Planteamiento problema.....	9
Materiales y métodos.....	16
1. Diseño, tipo de investigación .....	16
2. Participantes.....	16
3. Instrumentos.....	16
3.1. Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE 60). 16	
3.2. Escala de satisfacción con la vida.....	18
3.3. Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes. 19	
4. Proceso de recolección de datos y aspectos éticos .....	20
5. Análisis estadístico .....	20
Resultados.....	22
1. Resultados descriptivos.....	22
1.1. Datos sociodemográficos.....	22
1.2. Resultado descriptivo de la variable Estilos de afrontamiento al estrés... 23	
1.3. Resultado descriptivo de la variable Satisfacción con la vida. ....	25
2. Prueba de normalidad .....	26
3. Análisis de correlación de las variables estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida.....	27
Discusión .....	28
Referencias .....	36

# **Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19**

## **Resumen**

El presente estudio tuvo como objetivo determinar si existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. El diseño y tipo de investigación es cuantitativo, correlacional de tipo no experimental y corte transversal. La muestra estuvo conformada por 306 adultos de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 18 y 64 años. Los instrumentos utilizados para la recolección de los datos fueron el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE 60) de Carver, Scheier y Weintraub; y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener, Emmons, Larsen y Griffin. La presente investigación es relevante ya que permitirá determinar y conocer si existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. Los resultados indican que existe relación positiva altamente significativa entre nivel de satisfacción con la vida y el afrontamiento tarea/aproximación ((rho = .200;  $p < .01$ ); sin embargo, se encontró relación negativa altamente significativa entre la satisfacción de la vida con el afrontamiento social emocional (rho = -.319;  $p < .01$ ), asimismo, con el afrontamiento evitativo (rho = -.251;  $p < .01$ ); de este modo, se establece que existe relación significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida.

**Palabras clave:** Estilos de afrontamiento al estrés, tarea/aproximación, social emocional, evitación, satisfacción con la vida.

## **Stress coping styles and life satisfaction in a sample of Peruvian adults in the context of COVID-19**

### **Abstract**

The present study aimed to determine if there is a relationship between the styles of coping with stress and satisfaction with life in a sample of Peruvian adults in the context of COVID-19. The design and type of research is quantitative, non-experimental correlational and cross-sectional. The sample consisted of 306 adults of both sexes, whose ages fluctuate between 18 and 64 years. The instruments used for data collection were the Multidimensional Coping Estimation Inventory (COPE 60) by Carver, Scheier and Weintraub; and the Diener, Emmons, Larsen, and Griffin Satisfaction with Life Scale (SWLS). This research is relevant since it will allow to determine and know if there is a significant relationship between coping styles and life satisfaction in a sample of Peruvian adults in the context of COVID-19. The results indicate that there is a highly significant positive relationship between the level of satisfaction with life and the task / approach coping ( $\rho = .200$ ;  $p < .01$ ); however, a highly significant negative relationship was found between life satisfaction with social emotional coping ( $\rho = -.319$ ;  $p < .01$ ), likewise, with avoidance coping ( $\rho = -.251$ ;  $p < .01$ ); thus, it is established that there is a significant relationship between the styles of coping with stress and satisfaction with life.

**Keywords:** Stress coping styles, task / approach, social emotional, avoidance, life satisfaction.

## Introducción

### 1. Planteamiento problema

Los adultos a diferencia de los demás ciclos vitales, están expuestos a diversos cambios como parte de su madurez e independencia; las exigencias y responsabilidades sociales, familiares y laborales empiezan a ser mayores. Las dificultades personales, emocionales, sociales, económicas, la paternidad, el desempleo, los problemas en relación a la salud; la aparición de nuevas enfermedades, la jubilación e incluso la muerte son algunas de esas exigencias (De la Serna, 2020; A. Izquierdo, 2007; T. Izquierdo, 2012). Un estudio realizado por el Instituto de opinión pública de la Pontificia Universidad Católica del Perú (2018), menciona que a nivel nacional urbano-rural el 38,8% de la población sufre o han sufrido estrés, siendo el 47.7% de las mujeres las que están frecuentemente bajo estrés a diferencia de los hombres que conforman un 29.9%. Algunas de las razones tienen que ver con la extensión de horas laborales, la discriminación, la violencia, entre otros (Instituto de Opinión Pública, 2018). Por otro lado, entre las crisis de salud se puede hacer referencia a las pandemias, situación actual que se vive con el COVID-19 (De la Serna, 2020). El COVID-19, es una enfermedad infecciosa causada por un coronavirus SARS-CoV-2, una amplia familia de virus, que tuvo su primera aparición en China el 31 de diciembre del 2019 (Gobierno del Perú, 2020a; Organización Mundial de la Salud, 2020a). De esta manera, el comité de emergencias de la Organización Mundial de la Salud (OMS) indicó que, a causa del brote en diferentes países, declaró al mundo en estado de emergencia (Organización Panamericana de la Salud, 2020). Este virus se puede presentar desde un resfriado común y leve, hasta infecciones respiratorias graves; las personas de la tercera edad, las que padecen

enfermedades respiratorias crónicas, diabetes o cáncer conforman el grupo más vulnerable (Gobierno del Perú, 2020a; Organización Mundial de la Salud, 2020b) . En la actualidad existe 114, 991,131 casos de coronavirus en el mundo y 2, 550, 193 fallecidos (Worldometer, 2021). En el caso de Perú, el COVID-19 hizo su aparición el 6 de marzo del 2020, motivo por el cual el presidente declara al país en estado de emergencia (Gestión, 2020; Gobierno del Perú, 2020b). En la actualidad el Perú tiene 2.125.848 casos confirmados y 197.029 fallecidos por coronavirus, ubicándolo en el décimo noveno país con más número de infectados en el mundo (Worldometer, 2021). Cabe resaltar que, en el caso de Lima y Callao, existen 1,027,376 casos confirmados y 97,458 fallecidos, ubicando a la capital del país como el departamento de mayor contagio y fallecidos a nivel nacional (Gobierno del Perú, 2021b). Este aumento de contagios que informa las noticias mediante los medios de comunicación, ocasiona en los peruanos, incertidumbre y estados emocionales negativos que los afecta psicológicamente (Gobierno del Perú, 2020c; Huarcaya-Victoria, 2020). Se suma a esto, el distanciamiento físico, el aislamiento domiciliario, toques de queda impuestas por el gobierno, la suspensión de actividades, el cierre de los colegios, la pérdida y escases de empleo y problemas económicos (Deutsche Welle, 2020; Gobierno del Perú, 2021a) . Además, la falta de cercanía hacia sus seres queridos, podría ocasionar que la depresión y la ansiedad afloren o se agraven (Xiao, 2020), provocando estados emocionales como la soledad, tristeza, ira, aburrimiento, frustración, temor y estrés (Abate-Flores et al., 2020; Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2021; Deutsche Welle, 2020; Gobierno del Perú, 2020c; Organización Panamericana de la Salud, 2021).

En relación a lo mencionado, se realizaron estudios sobre la influencia que tiene la pandemia en el ámbito psicológico. Entre ellas, una encuesta realizada por la

Asociación Americana de Psicología (2020) en Estados Unidos, sobre el estrés en tiempos del COVID-19, refiere que la población adulta de padres de familia presentan niveles altos de estrés y que las principales causas son las necesidades básicas como la educación, la alimentación, la vivienda, el acceso a los servicios de salud, así como las clases en línea. Otro estudio en China, realizado a 52,730 personas durante la primera fase de la pandemia se reveló que el 35% de los encuestados experimentaron estrés psicológico con altos niveles en mujeres y en edades de 18 y 30 años y adultos mayores de 60 años (Qiu et al., 2020). En el caso de Perú, se realizaron estudios en Lima Metropolitana, en un grupo de 348 personas que laboran como personal de salud en primera línea de atención de pacientes con COVID-19, entre ellas se encuentran: técnicos en enfermería, tecnólogos médicos, enfermeros, obstetras, médicos y psicólogos clínicos. Los resultados arrojaron que el 58,6% del personal de salud presentaba niveles altos de estrés, siendo el personal femenino de enfermería y del sector público del ministerio de salud el grupo con los niveles más altos (Marquina-Lujan & Adriazola, 2020) . Así mismo, otro estudio realizado a 296 estudiantes de una universidad pública de Perú mencionó que el 37,8% de estudiantes presentaron síntomas de estrés, 48% síntomas de depresión moderada y 65,2% refirió tener ansiedad moderada, siendo las mujeres el grupo más vulnerables frente al aislamiento por el COVID-19 (Apaza et al., 2020). De esta manera, la página del Diario El Peruano (2020), publicó que el estrés creció en un 70% en la población nacional, durante el estado de emergencia y que la principal fuente de estrés de los adultos dentro de la pandemia, es la economía del hogar, razón por la cual las personas se ven en la necesidad de salir a trabajar (Ipsos, 2020; Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, 2020).

Todo esto, son retos que la población ha estado tratando de manejar, haciendo uso de distintos tipos de afrontamiento con la finalidad de obtener tranquilidad; sin embargo, y a pesar de que cada individuo lo pueda sobrellevar según su realidad o personalidad, los efectos negativos surgen de alguna forma y son los que caracterizan en su mayoría esta situación (Gabinet Psicològic Mataró, 2020; Massachusetts General Hospital, 2020). Es por ello, que la adaptación dentro de una sociedad se debe a la forma en que los seres humanos afrontan diferentes exigencias a la que están expuestos dentro de su entorno (Scafarelli & García, 2010).

De este modo, para Lázarus y Folkman (1984), el afrontamiento es una expresión que indica el esmero por resolver los conflictos vinculados al estrés . Así mismo, ayuda a la adaptación de diferentes situaciones (Eckenrode, 2013). Sin embargo, Castaño y León (2010) refieren que el uso de los distintos estilos o estrategias de afrontamiento pueden influir de forma positiva o negativa en nuestro ambiente o relaciones interpersonales.

Frente a esto la literatura señala que el uso de estilos de afrontamiento tiene relación con distintas variables, como la edad (Estévez et al., 2012; Fujiki, 2016; Tacca & Tacca, 2019; Verde, 2014; Verdugo-Lucero et al., 2013), el género (Del Aguila, 2016; Estévez et al., 2012; Fujiki, 2016; Verdugo-Lucero et al., 2013), rendimiento académico (Ávila et al., 2014), satisfacción familiar (Cuenca, 2019), consumo de sustancias (Arango, 2018; Del Aguila, 2016) autoestima, , ansiedad, depresión, personalidad, resiliencia e inteligencia emocional (Ascencio, 2015; Castillo et al., 2019; Castro et al., 2017; Contreras-Torres et al., 2009; Leiva, 2017; Vidal, 2019), aspectos médicos como el cáncer, psoriasis y obesidad (Castillo et al., 2019; Fujiki, 2016; López-Ibor, 2009). Pero también, lo relacionan con el bienestar psicológico, calidad de vida o satisfacción con la vida (Del Aguila, 2016; Tacca & Tacca, 2019; Urbano,

2019; Urrelo & Huamani, 2019; Verde, 2014). Estudios demuestran que el uso adecuado de los estilos de afrontamiento se relaciona con las satisfacciones vitales (Del Aguila, 2016; Mikkelsen, 2009; Verde, 2014; Yauri & Vargas, 2016), generando relaciones interpersonales positivas, experiencias agradables, mejor manejo de situaciones estresantes y mejor estima personal (Figuerola et al., 2005). Los estados emocionales negativos y el estrés son menores y ayudan a la salud mental en no presentar patologías (Atienza et al., 2000; Knoop & Delle-Fave, 2013).

De esta manera, un estudio realizado en Barcelona, España por Cantón, Checa y Budzynska (2013), en población deportiva, encontraron que el uso del estilo enfocado en la tarea acompañado de altos niveles de optimismo genera en los futbolistas mayores satisfacciones con su vida. En el caso de Perú algunos estudios con adolescentes mencionan que la satisfacción con la vida está relacionada con su forma de afrontar diversas situaciones, describiendo que el estilo de mayor uso es el estilo de afrontamiento enfocado en el problema y el estilo emocional, que significa ver las dificultades de forma positiva, así como el recibir apoyo mediante la escucha y consejos de los demás generando de esta manera mayor satisfacción vital (Del Aguila, 2016; Mikkelsen, 2009; Verde, 2014). De igual forma, una investigación sobre los estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en 158 estudiantes de postgrado, con edad promedio de 38 años. Encontraron que, el estilo de afrontamiento centrado en la tarea y el estilo de afrontamiento centrado en lo socio/emocional se relacionan positivamente con el bienestar psicológico a diferencia del estilo evitativo que no se encontró relación. Además, se encontró que los estudiantes de más de 41 años emplean más los estilos centrado en el problema y centrado en la emoción y también presentan mayor nivel de bienestar psicológico (Tacca & Tacca, 2019).

Otro estudio realizado por la Universidad de Palermo (2011), en Argentina, indica que en relación a la edad y al género, los más felices son los adolescentes y las mujeres; también se menciona que el 89% se siente feliz en pareja que estando solteros, el 84% manifiesta sentirse feliz viviendo al interior del país que en la capital; el 95% refiere estar feliz por el nivel socioeconómico que presenta y el 87% declara estar feliz por tener trabajo.. En Perú, Martínez (2004) revela en su estudio que la satisfacción aumenta a medida que la edad avanza, los adultos medios y tardíos presentan niveles altos de satisfacción con la vida debido al interés por los demás, en estas incluyen las metas familiares y de los hijos, de la misma manera se menciona la influencia de la estabilidad en la personalidad; y a diferencia de los adolescentes, los adultos jóvenes también presentaron un nivel alto en la satisfacción con su vida, esto podría deberse al logro de sus objetivos como la finalización de alguna carrera (P. Martínez, 2004). Así mismo, estudios realizados por Gallup International (2017), menciona que el 65% de los peruanos refiere encontrarse feliz con su vida. En relación al contexto del COVID-19, un estudio realizado en 25 países, refieren que las personas de edad avanzada y las personas con trabajo, que viven con una pareja, hacen deporte y que perciben una buena salud, manifiestan tener menos insatisfacciones con su vida (De Pedraza et al., 2020).

Como se ha podido notar, en la etapa adulta existen diversos factores que lleva al ser humano a enfrentar situaciones de estrés, lo que podría afectar su satisfacción con la vida. De esta manera, las investigaciones mencionadas forman parte del grupo de antecedentes relevantes que apoyan la importancia de realizar nuevos estudios sobre la relación de los estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida. Sin embargo, se observa que los antecedentes de investigación en relación a las dos variables, han abordado poblaciones jóvenes, adolescentes o que cursan una

actividad formativa; dado el contexto de pandemia por la COVID-19 resulta relevante conocer nuevos hallazgos sobre las variables en estudio en una población adulta en general, que por su etapa de desarrollo vivencia la situación de forma más clara, debido a su capacidad para comprender y afrontar situaciones de estrés, además de ser una población que asume responsabilidades en su entorno social.

Por tal razón, la presente investigación busca encontrar la relación existente entre el uso de los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del Covid-19.

## **Materiales y métodos**

### **1. Diseño, tipo de investigación**

La investigación fue de diseño no experimental ya que no se manipularon las variables de estudio. Es de corte transversal, porque se recolectó la información en un determinado momento, así también, es de enfoque cuantitativo y de alcance correlacional debido a que la investigación se relacionan dos variables en un contexto, las cuales se miden, se cuantifican y se analizan (Hernández et al., 2010).

### **2. Participantes**

Para el presente estudio se seleccionó participantes a través de un muestreo no probabilístico acorde con las exigencias del estudio (Hernández et al., 2010). En la investigación participaron 306 adultos de Lima Metropolitana y del Callao, mayores de 18 años, que además aceptaron participar voluntariamente de la investigación y aceptaron el consentimiento informado.

### **3. Instrumentos**

#### **3.1. Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE 60).**

El COPE es un inventario multidimensional que fue desarrollado por Carver, Scheier y Weintraub en 1989 en Estados Unidos, cuyo objetivo es conocer las respuestas de las personas en una situación estresante mediante los estilos y las estrategias de afrontamiento (Carver et al., 1989). El instrumento atravesó cambios a través del tiempo, siendo la última versión del COPE compuesta de 60 ítems y 15 estrategias de afrontamiento (Carver & Scheier, 1994; Kallasmaa & Pulver, 2000). Cabe mencionar que el COPE 60 ha tenido adaptaciones en diferentes países, demostrando datos de validez y confiabilidad (Crașovan & Sava, 2013; Crespo & Cruzado, 1997; Kallasmaa & Pulver, 2000); así mismo, el instrumento ha sido traducido al español por Calvete, profesora de la Universidad de Deusto en España.

De este modo, el instrumento está compuesto por 60 ítems, el que se distribuye en 3 estilos y a su vez, cada estilo incluye estrategias. El primer estilo es el de afrontamiento enfocado a la tarea/aproximación, conformado por las estrategias de afrontamiento activo, planificación, contención del afrontamiento, supresión de actividades, reinterpretación positiva y crecimiento, y aceptación; el segundo estilo es el de afrontamiento social/ emocional, conformado por las estrategias de enfocar y liberar emociones, búsqueda de soporte social instrumental y búsqueda de soporte social emocional; finalmente, el tercer estilo es el de afrontamiento enfocado a la evitación que incluye las estrategias de desentendimiento mental, desentendimiento conductual y negación. Su calificación posee un formato tipo Likert que va del 1 al 4, 1 equivale a casi nunca lo hago, 2 a veces hago esto, 3 usualmente hago esto y 4 hago esto con mucha frecuencia. Para la obtención de los resultados según los estilos, se considera el valor Likert de la respuesta a cada una de las consignas y se suma al estilo al que pertenece; de esta manera cada estilo tendrá una puntuación y el que consiga el mayor puntaje es el predominante (Castro et al., 2017). Por otro lado, la edad de aplicación de la prueba es de 16 años a más (Sánchez, 2017), y puede aplicarse de forma individual o grupal, el tiempo de aplicación es de 10 minutos aproximadamente (Cuenca, 2019). El instrumento, posee formas de aplicación, situacional y disposicional; en el caso de la primera forma, las respuestas están dirigidas a determinadas situaciones y en el caso de la segunda forma, las respuestas están dirigidas a conductas habituales de las personas (Carver et al., 1989), el estudio hizo uso de la forma disposicional.

La prueba traducida al español por Calvete, fue adapta por Cassaretto y Chau en el 2016, en una muestra peruana conformada por 300 estudiantes universitarios de una universidad de Lima, entre 16 y 25 años de ambos sexos, los resultados de

confiabilidad refirieron puntajes de alfa de Cronbach entre 0.54 y 0.91. Para la validez, se hizo un análisis factorial con rotación oblicua ( $KMO = 0.80$ ,  $p < 0.001$ ) que dio como resultado el 65.15 % de varianza para 15 factores. Luego, se realizó un análisis factorial exploratorio de segundo orden, el cual arrojó una estructura de 3 factores que explicaban el 55.92 % de la varianza ( $KMO = 0.69$ ,  $p < 0.01$ ) (Cassaretto & Chau, 2016).

### **3.2. Escala de satisfacción con la vida.**

La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) fue creada por primera vez por los investigadores Diener, Emmons, Larsen y Griffin en el año 1985 en Estados Unidos con el objetivo de medir y evaluar el juicio global de la persona sobre su satisfacción con la vida (Diener et al., 1985). La versión original del SWLS cuenta con 5 ítems y tiene una escala de respuesta de tipo *Likert* con 7 opciones de respuesta (Diener et al., 1985). En relación a la validez, los autores realizaron un análisis factorial de la escala encontrando un factor que explicó el 66% de la varianza en una población de 176 estudiantes universitarios y luego se tomó a 76 estudiantes un re test, que indica que todos los ítems miden el mismo constructo, demostrando la validez del instrumento (Diener et al., 1985). En relación a la confiabilidad, los autores llevaron a cabo estudios de consistencia interna utilizando el método de alfa de Cronbach, y hallaron un coeficiente de 0.87, una correlación ítems-test entre 0.57 y 0.75 y un coeficiente de estabilidad mediante el método test-retest de 0.82 que se llevaron a cabo a los dos meses, lo que demuestra la confiabilidad del instrumento (Diener et al., 1985).

Por otro lado, Atienza et al. (2000) analizaron el instrumento en 697 adolescentes en España; la adaptaron al castellano y realizaron una reducción en las opciones de respuesta. De esta manera el instrumento queda compuesto por 5 ítems y 5 opciones de respuesta en escala *Likert* (1=Totalmente en desacuerdo, 5= Totalmente de

acuerdo), obteniendo un puntaje máximo de 25 puntos que equivale a una alta satisfacción y una puntuación mínima de 5 puntos equivalente a una baja satisfacción. En este caso, el análisis factorial exploratorio mostró una estructura monofactorial que mostró el 53.7 % de la varianza, así mismo se obtuvo un alfa de Cronbach de 0.84, demostrando una buena consistencia interna.

En cuanto a la validez de la prueba en el Perú, Oliver, Galiana y Bustos (2018) realizaron un estudio en 527 estudiantes universitarios de Lima, entre mujeres y varones de 19 años a más, los resultados señalan que la confiabilidad de consistencia interna de la prueba fue adecuada, con un alfa de Cronbach de 0.78 y un análisis factorial confirmatorio ofreciendo unos índices de ajuste adecuados ( $\chi^2(5) = 19.464$ ,  $p = .001$ , CFI = .985, RMSEA = .075 [.042-.111]), en relación al ajuste analítico, sus saturaciones factoriales fueron elevadas y significativas que se encuentran entre 0.61 y 0.84 demostrando fiabilidad de la escala y sus ítems. La prueba está dirigida a adolescentes y adultos, y su aplicación puede ser individual o colectiva, teniendo una duración de 5 minutos aproximadamente (Díaz, 2017).

### **3.3. Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes.**

Se elaboró una ficha de datos sociodemográficos donde se solicitó a cada participante la siguiente información: edad, sexo (masculino, femenino), estado civil (casado, soltero, conviviente, divorciado), grado de instrucción (primaria, secundaria, superior, técnico), ocupación (ama de casa, independiente, dependiente laboral), número de hijos y distrito donde vive.

#### **4. Proceso de recolección de datos y aspectos éticos**

El presente estudio contó, como parte del proceso de tesis, con la aprobación del comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión (Ver anexo 3). Así mismo, se solicitó los permisos correspondientes para el uso de los instrumentos, en este sentido se obtuvo la autorización de los autores de los instrumentos a utilizar; finalmente, para la aplicación de los instrumentos se utilizó consentimientos informados donde cada sujeto decidió voluntariamente su participación, el consentimiento informado brindó información que señalaba el objetivo del estudio y la confidencialidad de la información consignada, siendo la participación voluntaria y anónima; del mismo modo, es importante detallar que el consentimiento informado y los instrumentos se aplicaron de modo virtual mediante *Google Form*, el que fue enviado mediante un link por correo electrónico, redes sociales o mensajes de texto. La data que se recolectó no está disponible para el público, respecto a la publicación del artículo, el equipo de investigación asume la responsabilidad y el crédito de la autoría los cuales pretenden reflejar con precisión las contribuciones científicas de todas las personas involucradas.

#### **5. Análisis estadístico**

La información recopilada se procesó a través de la base de datos en el SPSS 20.0, completada la recolección se llevó a cabo todo lo referente al análisis estadístico de los datos para establecer las relaciones, los márgenes de error de variables para concluir si los datos son consistentes, según corresponde a los objetivos de la investigación. Para encontrar la normalidad de la muestra se utilizó la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov, donde las variables presentaron una distribución no normal, por lo que se utilizó estadística no paramétrica para los análisis

de correlación, el coeficiente de correlación rho de Spearman. Finalmente, los datos obtenidos se presentan organizados en tablas.

## Resultados

### 1. Resultados descriptivos

A continuación, se presenta los niveles de las variables estudiadas, sus dimensiones, prueba de normalidad y análisis de correlación.

#### 1.1. Datos sociodemográficos.

En la tabla 1 se observa que la mayoría de los participantes fueron mujeres (64.4%). El 97.7% tenían la edad de 25 a 64 años. El 34.6% tenían el estado civil de casado. El 44.1% tenían un nivel de educación superior. El 50.3% tienen un trabajo dependiente. El 75.2% de los participantes tenían de 1 a 2 hijos. El 37.3% de los participantes residen en Lima Centro.

Tabla 1

*Datos sociodemográficos de los participantes*

	N	%
Sexos		
Femenino	197	64.4%
Masculino	109	35.6%
Edad		
De 18 a 24 años	7	2.3%
De 25 a 64 años	299	97.7%
Estado civil		
Soltero	95	31.0%
Conviviente	89	29.1%
Casado	106	34.6%
Divorciado	16	5.2%
Grado instrucción		
Primaria	1	0.3%
Secundaria	70	22.9%
Técnico	100	32.7%
Superior	135	44.1%
Ocupación		
Ama de casa	53	17.3%
Independiente	99	32.4%
Dependiente	154	50.3%
N° Hijos		
Ninguno	10	3.3%
1 a 2 hijos	230	75.2%
3 a 5 hijos	66	21.6%
Residencia		
Lima Norte	74	24.2%

Lima Sur	46	15.0%
Lima Este	61	19.9%
Lima Centro	114	37.3%
Callao	11	3.6%

## 1.2. Resultado descriptivo de la variable Estilos de afrontamiento al estrés.

En la tabla 2 se visualiza que el 21.8% de mujeres se encuentra en un nivel alto de afrontamiento de tarea y el 24.8% de varones también se encuentra en el mismo nivel, significa que son los varones quienes se caracterizan más por utilizar el afrontamiento de tarea, a diferencia de las mujeres, es decir, los varones eliminan actividades irrelevantes para enfocarse en la solución, evalúa el problema de manera positiva y extrae lo bueno. En cuanto al afrontamiento socioemocional, se aprecia que el 20.2% de varones presentan un nivel alto, y el 25.4% de las mujeres también se encuentran en el mismo nivel, esto evidencia que son las mujeres quienes se caracterizan por utilizar más el afrontamiento socioemocional, a comparación de los varones, es decir, las mujeres tratan de centrarse en las emociones desagradables que genera el problema expresándolas de manera abierta, busca consejos, empatía y comprensión en otras personas.

Tabla 2

*Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés según sexo*

	Femenino		Masculino	
	n	%	n	%
<b>Afrontamiento de tarea/aproximación</b>				
Bajo	47	23.9%	26	23.9%
Medio	107	54.3%	56	51.4%
Alto	43	21.8%	27	24.8%
<b>Afrontamiento social/emocional</b>				
Bajo	38	19.3%	36	33.0%
Medio	109	55.3%	51	46.8%
Alto	50	25.4%	22	20.2%
<b>Afrontamiento de evitación</b>				
Bajo	44	22.3%	30	27.5%
Medio	104	52.8%	53	48.6%
Alto	49	24.9%	26	23.9%

En la tabla 3 se aprecia que el 23.4% de los participantes de 25 a 64 años se encuentran en un nivel alto de afrontamiento en la tarea, significa que los participantes de mayor edad suelen enfocarse y buscan estrategias para solucionar el problema. A diferencia de los participantes de 18 a 24 años (57.1%) presentan un nivel alto de afrontamiento evitativo, es decir, los participantes de menor edad suelen distraerse con distintas actividades para no prestar atención al problema, inclusive dejan de actuar y darse por vencido.

Tabla 3

*Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés según edad*

	18 a 24 años		25 a 64 años	
	N	%	n	%
<b>Afrontamiento de tarea/aproximación</b>				
Bajo	2	28.6%	71	23.7%
Medio	5	71.4%	158	52.8%
Alto	0	0.0%	70	23.4%
<b>Afrontamiento social emocional</b>				
Bajo	1	14.3%	73	24.4%
Medio	4	57.1%	156	52.2%
Alto	2	28.6%	70	23.4%
<b>Afrontamiento de evitación</b>				
Bajo	0	0.0%	74	24.7%
Medio	3	42.9%	154	51.5%
Alto	4	57.1%	71	23.7%

En la tabla 4 se observa que la mayoría de los participantes (53.3%) presentan un nivel medio de afrontamiento enfocado en la tarea, aunque hay un 23.9% que presentan un nivel bajo, significa que estos participantes tienen dificultades para tomar acciones, elaborar una estrategia y enfocarse en solucionar el problema generador estrés. Respecto al estilo de afrontamiento socioemocional, se aprecia que el 23.5% se encuentra en un nivel alto, es decir, estos participantes toman acciones que conducen al ajuste emocional para disminuir las consecuencias negativas del estrés, como expresar sus emociones de manera abierta, buscan consejos, empatía y comprensión en otras personas. Finalmente se aprecia que un 24.5% de los

participantes presentan un nivel alto de afrontamiento evitativo, es decir, suelen distraerse con distintas actividades para no prestar atención al problema, inclusive dejan de actuar y darse por vencido.

Tabla 4

*Niveles de los estilos de afrontamiento al estrés de los participantes*

	Bajo		Medio		Alto	
	N	%	N	%	n	%
Afrontamiento de tarea/aproximación	73	23.9%	163	53.3%	70	22.9%
Afrontamiento social/emocional	74	24.2%	160	52.3%	72	23.5%
Afrontamiento de evitación	14	24.2%	157	51.3%	75	24.5%

### 1.3. Resultado descriptivo de la variable Satisfacción con la vida.

En la tabla 5 se observa que la mayoría de mujeres (53.8%) y varones (50.0%) se encuentran en nivel moderado de satisfacción con la vida, aunque se aprecia una ligera diferencia de porcentajes en el nivel bajo, las mujeres (20.8%) y varones (26.6%), se puede entender que los varones se autoperciben menos satisfechos con la calidad de su vida, ya sea en aspectos relacionados a su salud, trabajo y relaciones interpersonales.

Tabla 5

*Niveles de satisfacción con la vida según sexo*

	Femenino		Masculino	
	N	%	N	%
Satisfacción con la vida				
Bajo	41	20.8%	29	26.6%
Moderado	106	53.8%	55	50.5%
Alto	50	25.4%	25	22.9%

En la tabla 6 se observa que la mayoría de los participantes de 18 a 24 años (57.1%) y participantes de 25 a 64 años (52.5%) se encuentran en nivel moderado de satisfacción con la vida, aunque se aprecia que un 25.1% de participantes de 25 a 64 años presentan un nivel alto. Significa que los participantes de mayor edad muestran

mayor satisfacción con la calidad de su vida, ya sea en aspectos relacionados a su salud, trabajo y relaciones interpersonales.

Tabla 6

*Niveles de satisfacción con la vida según edad*

	18 a 24 años		25 a 64 años	
	N	%	N	%
Satisfacción con la vida				
Bajo	3	42.9%	67	22.4%
Moderado	4	57.1%	157	52.5%
Alto	0	0.0%	75	25.1%

En la tabla 7 se puede visualizar que la mayoría de los participantes (52.6%) presentan un nivel moderado de satisfacción con la vida, aunque también se aprecia que un 24.5% presenta un nivel alto, lo que significa que estos participantes muestran satisfacción con la calidad de vida que llevan, ya sean aspectos relacionados con su salud, área laboral, relaciones interpersonales, entre otros.

Tabla 7

*Nivel de satisfacción con la vida de los participantes*

	Bajo		Moderado		Alto	
	N	%	n	%	n	%
Satisfacción con la vida	70	22.9%	161	52.6%	75	24.5%

## 2. Prueba de normalidad

Con el propósito de realizar los análisis de correlación y contrastar las hipótesis planteadas, se procedido a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En ese sentido, la tabla 8 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Como se observa en la Tabla 8 los datos correspondientes a las 4 variables presentan una distribución no normal dado que el coeficiente obtenido (K-S) es

significativo ( $p < 0.05$ ). Por tal motivo, se utilizará prueba estadística no paramétrica para los análisis de correlación.

Tabla 8

*Análisis de ajuste a la curva normal de las variables de estudio*

Variables	Media	D.E.	K-S	P
Estilos de afrontamiento al estrés				
Afrontamiento de tarea/aproximación	64.61	8.565	0.063	0.005
Afrontamiento social emocional	29.00	5.810	0.089	0.000
Afrontamiento de evitación	23.07	5.748	0.124	0.000
Satisfacción con la vida	22.52	6.582	0.126	0.000

### 3. Análisis de correlación de las variables estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida

En la tabla 9 se puede apreciar que el coeficiente de correlación rho de Spearman indica que si existe relación positiva altamente significativa entre nivel de satisfacción con la vida y el afrontamiento de tarea/aproximación ( $\rho = .200$ ;  $p < .01$ ). Por otro lado, se encontró relación negativa altamente significativa entre la satisfacción de la vida con el afrontamiento social emocional ( $\rho = -.319$ ;  $p < .01$ ), asimismo, con el afrontamiento evitativo ( $\rho = -.251$ ;  $p < .01$ ), es decir, cuánto mayor sea el nivel de satisfacción con la vida menor será el uso de un afrontamiento social emocional y un afrontamiento evitativo.

Tabla 9

*Análisis de correlación entre las variables de estudio*

	Satisfacción con la vida	
	Rho	P
Estilos de afrontamiento al estrés		
Afrontamiento de tarea/aproximación	.200**	.000
Afrontamiento social emocional	-.319**	.000
Afrontamiento de evitación	-.251**	.000

\*\*La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

## Discusión

La presente investigación ha explorado la relación entre las dimensiones de la variable estilos de afrontamiento ante el estrés y la satisfacción con la vida, siendo esta la hipótesis general, a la que se dará respuesta mediante el análisis de los objetivos específicos.

En este sentido, se halló relación positiva y altamente significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado en la tarea con la satisfacción con la vida ( $\rho=.200$ ;  $p<.01$ ), es decir, mientras mayor sea el uso o aplicación de este estilo donde se toman acciones para enfocarse en solucionar el problema y elaborar una estrategia para resolver los conflictos generadoras de estrés; mayor será la satisfacción con la calidad de vida, ya sean aspectos relacionados con la salud, área laboral, relaciones interpersonales, entre otros. Esto, debido a que es un estilo favorable, ya que las personas evalúan sus conflictos positivamente, considerándolos como experiencias para un futuro aprendizaje (Carver et al., 1989; Matalinares et al., 2017; Mikkelsen, 2009; Ryff & Keyes, 1995). Las personas que hacen uso de este estilo se caracterizan por tener aceptación propia, autoestima, y relaciones positivas con los demás (Carver et al., 1989; Galeano, 2017; Mikkelsen, 2009; Vigo, 2021). Además, estudios mencionan que el uso de este estilo hace que las personas tengan un buen manejo de su ambiente, buscan solucionar sus conflictos enfocándose en el origen de su estrés y son más responsables de sus acciones, lo cual es acompañada de emociones positivas, generando en el individuo satisfacción con su vida (Aldwin & Revenson, 1987; Becerra, 2013; Boullosa, 2013; Matalinares et al., 2017; Mikkelsen, 2009).

Por otro lado, se halló relación negativa y altamente significativa entre el estilo socioemocional con la satisfacción con la vida ( $\rho=-.319$ ;  $p<.01$ ), es decir, cuanta más atención se otorga a las emociones generadas por el estrés, menor será la satisfacción

con la vida. Esto sucede porque las personas se preocupan más en reducir su molestia que en tratar de corregir la fuente de su malestar (Mikkelsen, 2009), ya que presentan dificultades para afrontar y solucionar problemas, razón por la cual, el centrarse en la fuente de su estrés podría generarles frustración, ira o depresión que conlleva a una insatisfacción con su vida (Gaona & Ruiz, 2020). Sin embargo, hay estudios que mencionan lo contrario, refiriéndose que las personas necesitan expresarse emocionalmente para sentirse más satisfechas, sobre todo cuando no se puede hacer casi nada para solucionar el conflicto, ya que la expresión de estas permite calmar estados negativos como la ira, el estrés, la ansiedad, la depresión, generando en ocasiones cierta esperanza y devolviendo la tranquilidad (Becerra, 2013; Fernández & Polo, 2011; Matalinares et al., 2017; Urbano, 2019; Uribe et al., 2018; Verde, 2014).

De igual forma, se encontró relación negativa altamente significativa entre el estilo evitativo con la satisfacción con la vida ( $\rho = -.251$ ;  $p < .01$ ), es decir, mientras más se usen estrategias relacionadas a no prestar atención al problema o a no aceptarlas, la satisfacción con la vida será menor. Esto ocurre debido a que es considerado un estilo disfuncional, ya que sólo alivia la tensión temporalmente y no ayuda a la adaptación en futuras situaciones estresantes, pues se relaciona con el escape, negación y la falta de afrontamiento hacia el problema, generando malestar físico y psicológico como la ansiedad y depresión que conlleva a una insatisfacción vital (Becerra, 2013; Carver & Scheier, 1994; Cassaretto et al., 2003; Del Aguila, 2016; Mikkelsen, 2009; Verdugo-Lucero et al., 2013). Además, investigaciones mencionan que el uso de este estilo se relaciona con la falta de capacidad para solucionar los problemas, suele acompañarse de pensamientos negativos sobre sí mismos y sobre la situación estresante, razón por la cual en ocasiones podrían no actuar de forma adecuada, demostrando un escaso control emocional y alejándose de los demás con la finalidad

de que no perciban sus problemas, impidiendo de esta manera la recepción de algún apoyo (Contini et al., 2003; Matalinares et al., 2017; Uribe et al., 2018; Vigo, 2021). No obstante, algunas personas por escapar de contextos complicados y por esforzarse en estar emocionalmente estables hacen uso de este estilo (Estévez et al., 2012; Krzemien & Urquijo, 2009; Zanini & Forns, 2014). A pesar de lo mencionado, algunas investigaciones mencionan que el uso del estilo evitativo tuvo buenos resultados adaptativos para el funcionamiento psicológico en personas que trataban de sobrellevar escenarios bastante estresantes o situaciones que no podían controlar (Brodzinsky et al., 1992; Halama & Bakošová, 2009), un ejemplo de ello es la estadía en prisión (Champi & Mancha, 2015; Rambal et al., 2014; Zamble & Porporino, 1988). Cabe resaltar que Rambal, Madariaga e Ibáñez (2014), mencionan en su investigación que la capacidad de hacer frente a las dificultades y no evadirlos conlleva a las personas a tener mejores pensamientos y actitudes, relacionados a una mejor satisfacción con su vida.

La presente investigación tuvo como objetivo general analizar la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y la satisfacción con la vida, encontrándose de esta manera reciprocidad entre ambas variables debido a que diversas investigaciones mencionan que las personas que hacen uso de los estilos de afrontamiento perciben bienestar y satisfacción con sus vidas (Becerra, 2013; Champi & Mancha, 2015; Del Aguila, 2016; Gaona & Ruiz, 2020; Mikkelsen, 2009; Verde, 2014). Cabe mencionar que distintos resultados indican que el estilo centrado en la tarea está relacionadas a un mejor funcionamiento con mayores respuestas positivas a diferencia de los estilos orientados a lo socioemocional y evitación que se relaciona con el aumento de conflictos conductuales y emocionales (Compas et al., 1993; Halama & Bakošová, 2009; Matalinares et al., 2017; Morales & Trianes, 2010). Sin embargo, se menciona

que para que los estilos y estrategias se adapten, dependerá del origen del estrés (Halama & Bakošová, 2009; Romero et al., 2010).

Por otro lado, se realizó una discusión sobre los datos sociodemográficos que parecen importantes en la presente investigación. Se encontró que un mayor porcentaje de varones hacen uso del estilo de afrontamiento enfocado en tarea, y un mayor porcentaje de mujeres el estilo social/emocional; según la literatura, esto puede ocurrir por ciertos estereotipos, ya sea por la cultura o el enfoque sobre los roles de género; desde la crianza los hombres están orientados a ser más independientes, a solucionar sus problemas y a la vez a ocultar lo que sienten, ya que al ser expresivos sería una muestra de debilidad para su género; a diferencia de las mujeres que se les admite hacer uso de la expresión emocional y buscar ayuda, accediendo más la comprensión (Arango, 2018; Cassaretto et al., 2003; Cuenca, 2019; M. Davis et al., 2011; Del Aguila, 2016; Fujiki, 2016; Jackson, 2011; Scafarelli & García, 2010; Vento, 2017).

En relación a la edad se encontró que Las personas entre los 25 y 64 años suelen utilizar en mayor medida, el afrontamiento en la tarea, mientras que los más jóvenes, edades entre 18 y 24 años, presentan mayores niveles de afrontamiento evitativo. Probablemente, esto se da debido a que los más jóvenes están expuestos a diversas situaciones estresantes como la preocupación sobre su independencia y autorrealización, la adaptación a la vida adulta, los estudios, problemas económicos, familias disfuncionales, el ingreso al trabajo, las amistades, las relaciones de pareja, entre otros; por tal razón algunos estudios mencionan que la falta de apoyo en estas edades y los problemas emocionales, hace que este grupo esté propenso al uso del afrontamiento evitativo (Chao, 2011; Chau & Vilela, 2017; Dwyer & Cummings, 2001; Gustems & Calderón, 2017). Del mismo modo, cuando la persona no puede controlar

algunas situaciones, es probable que hagan uso de este estilo; un ejemplo de ello son las restricciones que se exigen durante la pandemia por el COVID-19 (Tahara et al., 2021).

Sin embargo, a medida que la edad avanza, se adquiere mejores formas de afrontamiento, ya que los adultos se van exponiendo a escenarios más estresantes debido a los distintos compromisos u obligaciones; en la cual, de alguna u otra forma aprenderán a confrontar y a raíz de la experiencia se sentirán más competentes, ya que solucionarán mejor sus problemas y como consecuencia manejarán mejor su vida (Arango, 2018; Becerra, 2013; Cassaretto et al., 2003; Fujiki, 2016; Gómez-Fraguela et al., 2006; Seiffge-krenke, 1998).

En relación a la segunda variable, se encontró que los adultos de entre 25 a 64 años presentan un nivel alto de satisfacción con su vida a diferencia de aquellos que tienen edades de entre 18 a 24 años. Lo hallado, podría sugerir que los participantes de mayor edad muestran mayor satisfacción con la calidad de su vida, ya sea en aspectos relacionados a su salud, trabajo y relaciones interpersonales. Según la investigación de Martínez (2004) esto sucede porque las edades más jóvenes de los participantes (18-24 años) son cercanos al de los adolescentes, eso implica que muchos de ellos aún mantengan algunas características de esa etapa y vivan aún en casa de los padres; el autor menciona que una de las razones de que no puedan independizarse es la falta de empleo en el Perú. Del mismo modo, en estas edades, los jóvenes aún están fortaleciendo su personalidad, estableciendo objetivos en su vida y empezando a asumir algunas responsabilidades, ya que comienzan a entrar a la vida adulta y los compromisos y prioridades se hacen mayores y es nuevo para ellos; esto hace que se preocupen más de su futuro y vivan menos de su presente, ya que sus objetivos aún están en proceso, razones por la cual podrían experimentar

mayor insatisfacción (Liberalesso, 2002; P. Martínez, 2004; Moyano & Ramos, 2007; Verdugo-Lucero et al., 2013). No obstante, a medida que se logra la autorrealización y logro de sus metas, como la finalización de algún estudio, perciben un mejor bienestar (Liberalesso, 2002; P. Martínez, 2004). De esta manera los niveles de satisfacción con la vida crecen a medida que la edad avanza, los adultos medios y tardíos se sienten satisfechos con su vida debido al interés en las metas alcanzadas, ya sean propias, de los familiares y de los hijos, a causa de esto, van apareciendo mayores libertades en realizar distintas actividades de entretenimiento, al percibir que las obligaciones en el trayecto de su vida han sido cumplidas, además se menciona la influencia que tiene la estabilidad en la personalidad (Liberalesso, 2002; P. Martínez, 2004). Zamarrón (2006) también describe que durante esta etapa se aprende a sobrellevar mejor las situaciones difíciles que cuando son más jóvenes; así mismo las actividades en la etapa de la adultez tardía influyen mucho en la satisfacción con la vida. Del mismo modo, un estudio refiere, que a pesar de que los adultos tardíos es un grupo vulnerable frente al COVID 19, se reporta mayores satisfacciones con su vida (De Pedraza et al., 2020).

### **Limitaciones**

En relación a las limitaciones de la presente investigación, se encontró dificultad en la aplicación de los cuestionarios, debido a que la modalidad fue virtual, resultó complejo alcanzar la mayor cantidad de personas dado que su participación requería que estas tengan acceso a internet y el manejo del mismo, lo que a su vez repercutió en el tiempo, ya que este se extendió más del esperado.

### **Recomendaciones**

En función a los resultados encontrados se recomienda diseñar y aplicar proyectos virtuales debido a la pandemia por el COVID-19, que promuevan la salud mental y

dentro de ella el fortalecimiento de los estilos de afrontamiento en población adulta, de tal manera que hagan uso adecuado de ellas frente a una situación negativa. Desarrollar programas virtuales sobre el manejo y resolución de problemas con la finalidad de entrenar o reforzar el estilo enfocado en la tarea, ya que es el estilo con mejores resultados, favorables y satisfactorios. Esto permitirá que los adultos aprendan a evaluar, plantearse objetivos y puedan tener una mejor toma de decisiones sobre su situación problemática. Se les recomienda a los adultos, asistir a consultas individuales virtuales en donde expresen sus emociones y las dificultades que les genera insatisfacción y de esta manera psicoeducarse y recibir apoyo para un mejor bienestar psicológico. Del mismo modo, que sean partícipes de talleres de intervención y prevención sobre el manejo del estrés para que puedan incrementar sus conocimientos, aprendizajes y puedan hacer frente a futuras situaciones estresantes mediante el uso de nuevas técnicas de afrontamiento según su problemática y así favorecer su bienestar y satisfacción con su vida.

Por otro lado, se recomienda que la presente investigación sirva como antecedente a próximas investigaciones, incrementando la cantidad de la población, para comprender mejor las variables analizadas, obtener mejores resultados y consolidar la validez del estudio. De esta manera, se recomienda ampliar la investigación del tema en el Perú teniendo en cuenta los diferentes conceptos de satisfacción y afrontamiento según la cultura en diferentes partes del país. Así mismo, realizar estudios sobre los estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida relacionados a variables como la edad y el género, para corroborar la información obtenida en los datos descriptivos en la presente investigación; de igual forma, realizar estudios relacionados con la variable de creencias religiosas, debido a que la religión es una fuente de fortaleza, genera niveles de estrés bajos e influye positivamente con

la satisfacción vital (M. Martínez, 2014; Salgado, 2014); y estudios relacionados con el clima familiar, ya que influye significativamente en la conducta y en el desarrollo de distintas áreas del ser humano (Contreras, 2014; Moreno et al., 2009). De igual manera, se debería ejecutar investigaciones sobre ambas variables en personas que están expuestas a niveles altos de tensión como, padres de familia, personal de salud, personal de seguridad, la policía, las fuerzas armadas, entidad de bomberos, entre otros.

**Declaración de financiamiento y de conflicto de interés:**

Los autores declaran que no hay conflicto de intereses potenciales.

## Referencias

- Abate-Flores, C., Urtecho-Osorto, Ó. R., & Agüero, M. (2020). Efectos psicológicos del confinamiento social por COVID-19 en la población hondureña. *Revista Ciencia y Tecnología*, 13(25), 21–33. <https://doi.org/10.5377/rct.v13i25.10409>
- Aldwin, C., & Revenson, T. (1987). Does Coping Help? A Reexamination of the Relation Between Coping and Mental Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 337–348. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.2.337>
- American Psychological Association. (2020). *Stress in America 2020: Stress in the Time of COVID-19, volume one* (Vol. 1). <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/stress-in-america-covid.pdf>
- Apaza, C., Seminario, R., & Santa-Cruz, J. (2020). Factores psicosociales durante el confinamiento por el covid-19 – Perú. *Revista Venezolana de Gerencia*, 25(90), 402–413. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/290/29063559022/29063559022.pdf>
- Arango, J. (2018). *Consumo de drogas y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de una universidad privada de Lima Sur* [Universidad Autónoma del Perú]. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/661>
- Ascencio, A. (2015). Resiliencia y Estilos de afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un hospital estatal de Chiclayo 2013 [Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. In *Repositorio Dspace*. <http://tesis.usat.edu.pe/xmlui/handle/20.500.12423/336>
- Atienza, F. L., Pons, D., Balaguer, I., & García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en adolescentes.

*Psicothema*, 12(2), 314–319. <http://www.psicothema.com/pdf/296.pdf>

Ávila, Á., Montaña, G., Jiménez, D., & Burgos, J. (2014). Estilos y estrategias de afrontamiento y rendimiento académico: una revisión empírica. *Enfoques*, 1(1), 15–44. <https://doi.org/https://doi.org/10.24267/23898798.79>

Becerra, S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima* [Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/5013>

Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* [Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>

Brodzinsky, D., Elias, M., Steiger, C., Simon, J., Gill, M., & Hitt, J. (1992). Coping scale for children and youth: Scale development and validation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 13(2), 195–214. [https://doi.org/10.1016/0193-3973\(92\)90029-H](https://doi.org/10.1016/0193-3973(92)90029-H)

Cadena, S. (2012). *Estilos de afrontamiento en mujeres diagnosticadas con cáncer de mama* [Universidad Central del Ecuador]. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672009000200020](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020)

Cantón Chirivella, E., Checa, I., & Budzynska, N. (2013). *Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar*. 22(2), 337–343. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235128058001>

Cantú, R., Alegre, J., Martínez, O., Chávez, M., Arellano, S., Saucedo, C.,

- Talamantes, J., & Landero, R. (2013). Satisfacción con la vida, comunicación con padres y estrés percibido en jóvenes universitarios del noreste de México. *Summa Psicológica UST*, 7(2), 83–92. <https://doi.org/10.18774/448x.2010.7.126>
- Carver, C., & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184–195. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cassaretto, M., & Chau, C. (2016). Afrontamiento al estrés: Adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación – e Avaliação Psicológica. RIDEP · Nº42* , 42(2), 95–109. [http://www.aidep.org/03\\_ridep/R42/Art9.pdf](http://www.aidep.org/03_ridep/R42/Art9.pdf)
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de La PUCP*, 21(2), 363–392. <https://doi.org/https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Castañó, E., & León del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(2), 245–257. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56017095004>
- Castillo, E., Campos, N., Moreno, T., Murillo, H., Roja, Y., & Rivas, E. (2019). Estilos de afrontamiento, depresión, ansiedad, niveles de autoestima y riesgo cardiovascular en adolescentes obesos. *Revista Cubana de Cardiología y*

*Cirugía Cardiovascular*, 25(1). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85707>

Castro, N., Gómez, R., Lindo, W., & Vega, M. (2017). Estilos de afrontamiento al estrés e inteligencia emocional en la mujer ejecutiva en Lima Metropolitana [Pontificia Universidad Católica del Perú]. In *Repositorio de Tesis de la PUCP*. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/8066>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2021). *Sobrellevar el estrés*. <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Champi, S., & Mancha, L. (2015). *Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en internos del establecimiento penitenciario de Huancavelica*. Universidad Nacional de Huancavelica.

Chao, R. (2011). Managing stress and maintaining well-being: Social support, problem-focused coping, and avoidant coping. *Journal of Counseling and Development*, 89(3), 338–348. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2011.tb00098.x>

Chau, C., & Vilela, P. (2017). Variables asociadas a la salud física y mental percibida en estudiantes universitarios de Lima. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 23(1), 89–102. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.06>

Compas, B., Orosan, P., & Grant, K. (1993). Adolescent stress and coping: implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*, 16(3), 331–349. <https://doi.org/https://doi.org/10.1006/jado.1993.1028>

Contini, N., Coronel, P., Levin, M., & Estevez, A. (2003). Estrategias de

afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología de La PUCP*, 21(1).

<http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3723>

Contreras-Torres, F., Espinosa-Méndez, J., & Esguerra-Pérez, G. (2009).

Personalidad y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 8(2), 311–322.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4045968>

Contreras, R. (2014). *Clima social en el entorno familiar según opinión de los adultos mayores usuarios del centro de salud Leonor Saavedra, S.J.M.-2013*

[Universidad Mayor de San Marcos].

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56012876010>

Crașovan, D., & Sava, F. (2013). Translation, adaptation, and validation on romanian population of cope questionnaire for coping mechanisms analysis. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*, 17(1), 61–76.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41019916/Translation\\_\\_adaptation\\_and\\_validation\\_on\\_Romanian\\_population\\_of\\_COPE\\_Questionnaire\\_for\\_coping\\_mechanisms\\_analysis.pdf?1452353197=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTranslation\\_adaptation\\_and\\_](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/41019916/Translation__adaptation_and_validation_on_Romanian_population_of_COPE_Questionnaire_for_coping_mechanisms_analysis.pdf?1452353197=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DTranslation_adaptation_and_)

Crespo, M., & Cruzado, J. (1997). La Evaluación del afrontamiento: Adaptación española del cuestionario Cope con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de Conducta*, 23(92), 797–830.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7071279>

Cuenca, L. (2019). *Satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca* [Universidad de San Martín

- de Porres]. <https://repositorio.usmp.edu.pe/handle/20.500.12727/4984>
- Davis, K., & Newstrom, J. (2003). *Comportamiento humano en el trabajo*. McGraw-Hill.
- Davis, M., Burlison, M., & Kruszeroski, D. (2011). *Gender: Its relationship to stressor exposure, cognitive appraisal/coping processes, stress responses and health outcomes* (R. Contrada & A. Baum (eds.)). Springer Publishing Company, Inc.
- De la Serna, J. M. (2020). *Aspectos psicologicos del COVID-19* (J. M. de la Serna (ed.); Primera Ed). Tektime. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.13489671>
- De Pedraza, P., Guzi, M., & Tijdens, K. (2020). *Life Dissatisfaction and Anxiety in COVID-19 pandemic*. <https://doi.org/10.2760/755327>
- Del Aguila, D. (2016). Afrontamiento y satisfacción con la vida en relación al consumo de sustancias de jóvenes universitarios [Pontificia Universidad Católica del Perú]. In *Pontificia Universidad Católica del Perú*. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7317>
- Deutsche Welle. (2020). *OMS: El impacto psicológico del COVID-19 en la sociedad no debe ser ignorado*. <https://www.dw.com/es/oms-el-impacto-psicológico-del-covid-19-en-la-sociedad-no-debe-ser-ignorado/a-52925095>
- Diaz, J. (2017). *Relación Entre Las Dimensiones Del Clima Social Familiar Y La Satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad privada de Lima metropolitana* [Universidad Peruana Cayetano Heredia]. [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1433/Relacion\\_DiazRamos\\_Jackeline.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/1433/Relacion_DiazRamos_Jackeline.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista Humanidades Médicas*, 10(1). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-81202010000100007&script=sci_arttext&tlng=en)
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dwyer, A., & Cummings, A. (2001). Stress, self-efficacy, social support, and coping strategies in university students. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy / Revue Canadienne de Counseling et de Psychothérapie*, 35(3), 208–220.
- Eckenrode. (2013). *The social context of coping*. Springer.
- Estévez, R., Oliva, A., & Parra, Á. (2012). Acontecimientos vitales estresantes, estilo de afrontamiento y ajuste adolescente: Un análisis longitudinal de los efectos de moderación. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 39–53. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80524058003>
- Everly, G., & Lating, J. (2013). *A clinical guide to the treatment of the human stress response*. Springer. [https://books.google.com.pe/books?id=H9U\\_vJomhxcC&printsec=frontcover&dq=A+Clinical+guide+to+the+treatment+of+the+human+stress+response+\(3rd+ed.\)&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjM073vulbvAhXIRTABHWwXAk8Q6AEwAHoECAUQ](https://books.google.com.pe/books?id=H9U_vJomhxcC&printsec=frontcover&dq=A+Clinical+guide+to+the+treatment+of+the+human+stress+response+(3rd+ed.)&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjM073vulbvAhXIRTABHWwXAk8Q6AEwAHoECAUQ)

Ag#v=onepage&q=A Clinical guide to the treatm

Fernández, C., & Polo, M. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 10(2), 177–192.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3896794>

Figueroa, M., Contini, N., Betina, A., Levin, M., & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina).

*Anales de Psicología*, 21(1), 66–72.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16721108>

Folkman, S., Lazarus, R., Gruen, R., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571–579. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.3.571>

Fujiki, V. (2016). *Estilos de afrontamiento en adultos que padecen de psoriasis en Lima metropolitana* [Universidad de Lima].

<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/3281>

Gabinet Psicològic Mataró. (2020). *Coronavirus/COVID-19: Impacto y estrategias de afrontamiento*. <https://gabinetpsicologicmataro.com/coronavirus-covid-19-impacto-y-estrategias-de-afrontamiento/>

Galeano, R. (2017). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en funcionarios de una institución educativa. *Academo Revista de Investigación En Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(2), 31–38.

<https://doi.org/10.30545/academo.2017.jul-dic.5>

Gallup International. (2017). *Happiness, hope, economic optimism*.

[https://iro.ph/article\\_doc/f6355aaf\\_2017\\_Happiness\\_Hope\\_Economic-Optimism.pdf](https://iro.ph/article_doc/f6355aaf_2017_Happiness_Hope_Economic-Optimism.pdf)

Gaona, G., & Ruiz, M. (2020). Las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en adultos que estudian y trabajan en Lima Metropolitana [Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. In *Repositorio academico UPC*.

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/650452>

García-Viniegras, C., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586–592.

[https://www.researchgate.net/publication/242241780\\_La\\_categoria\\_bienestar\\_psicologico\\_Su\\_relacion\\_con\\_otras\\_categorias\\_sociales](https://www.researchgate.net/publication/242241780_La_categoria_bienestar_psicologico_Su_relacion_con_otras_categorias_sociales)

Gestión. (2020). *Primer caso de coronavirus en Perú: La historia de contagio en el piloto*. <https://gestion.pe/peru/primer-caso-de-coronavirus-en-peru-los-detalles-del-contagio-del-piloto-noticia/?ref=gesr>

Gobierno del Perú. (2020a). *Conoce qué es el coronavirus COVID-19*.

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/campañas/699-conoce-que-es-el-coronavirus-covid-19>

Gobierno del Perú. (2020b). *Declaratoria de emergencia sanitaria nacional*.

<https://www.gob.pe/institucion/mtc/informes-publicaciones/1074671-declaratoria-de-emergencia-sanitaria-nacional>

Gobierno del Perú. (2020c). *La salud mental en tiempos de COVID-19*.

<https://www.gob.pe/institucion/saludpol/noticias/112161-la-salud-mental-en->

tiempos-de-covid-19

Gobierno del Perú. (2021a). *Coronavirus: medidas para enfrentar la pandemia según nivel de alerta y región*. <https://www.gob.pe/12365-coronavirus-medidas-para-enfrentar-la-pandemia-segun-nivel-de-alerta-y-region>

Gobierno del Perú. (2021b). *Sala situacional COVID-19 Perú*.  
[https://covid19.minsa.gob.pe/sala\\_situacional.asp](https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp)

Gómez-Fraguela, J., Luengo-Martín, Á., Romero-Triñanes, E., Villar-Torres, P., & Sobral-Fernández, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 581–597.

Guevara, G., Hernández, H., & Flores, T. (2001). Estilos de afrontamiento al estrés en pacientes drogadependientes. *Revista de Investigación En Psicología*, 4(1).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.15381/rinvp.v4i1.5007>

Gustems, J., & Calderón, C. (2017). Empatía y estrategias de afrontamiento como predictores del bienestar en estudiantes universitarios españoles. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 12(1), 129–146.  
<https://doi.org/10.14204/ejrep.32.13117>

Halama, P., & Bakošová, K. (2009). Meaning in life as a moderator of the relationship between perceived stress and coping. *Studia Psychologica*, 51(2–3), 143–148.

Herbert, T. (1994). Stress and the immune system. *World Health Organization*, 47(2), 4–5. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326983>

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2010). Metodología de la investigación. In *Casa del Libro*. The McGraw-Hill Companies, Inc.  
<http://www.casadellibro.com/libro-metodologia-de-la-investigacion-5-ed-incluye-cd-rom/9786071502919/1960006>
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327–334. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.370.5419>
- Instituto de Opinión Pública. (2018). *Boletín estado de la opinión pública: Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos*.  
<http://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/112469%0A>
- Ipsos. (2020). *Actitudes hacia el COVID-19*.  
[https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2020-08/encuesta\\_nacional\\_urbana\\_agosto\\_2020\\_-\\_actitudes\\_hacia\\_el\\_covid-19.pdf](https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2020-08/encuesta_nacional_urbana_agosto_2020_-_actitudes_hacia_el_covid-19.pdf)
- Izquierdo, A. (2007). Psicología del desarrollo de la edad adulta: Teorías y contextos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(2), 67–86. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832315005.pdf>
- Izquierdo, T. (2012). Life cycle and psycho-social characteristics of unemployed adults. *Salud Mental*, 35(3), 225–230.  
<http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v35n3/v35n3a6.pdf>
- Jackson, J. (2011). Gender differences in seeking help. *Online Thesis and Dissertations*, 14, 1–67.
- Kallasmaa, T., & Pulver, A. (2000). The structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29(5), 881–894.

[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00240-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00240-8)

Knoop, H., & Delle-Fave, A. (2013). *Well-being and cultures: Perspectives from positive psychology*. Springer.

[https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=vtOITQFADagC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Well-being+and+cultures:+Perspectives+from+Positive+Psychology.&ots=-t0wfAX-XV&sig=dwlirdHw\\_UCmcrXjPNTbl2T7xHQ#v=onepage&q=Well-being and cultures%3APerspectives from Positive P](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=vtOITQFADagC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Well-being+and+cultures:+Perspectives+from+Positive+Psychology.&ots=-t0wfAX-XV&sig=dwlirdHw_UCmcrXjPNTbl2T7xHQ#v=onepage&q=Well-being+and+cultures%3APerspectives+from+Positive+P)

Krzemien, D., & Urquijo, S. (2009). Estilos y estrategias de afrontamiento a eventos de vida críticos y estilos de personalidad en mujeres adultas mayores. *Acta Académica*. <https://www.aacademica.org/sebastian.urquijo/96>

Lazarus, B., & Lazarus, R. (1994). *Passion & reason*. Oxford University Press, Inc. [https://books.google.com.pe/books?id=FY3-eRwyxtwC&printsec=frontcover&dq=Passion+%26+reason.+Lazarus+%26+Lazarus&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjvh5D5hJjqAhVLn-AKHQj0DckQ6AEwAHoECAAQA#v=onepage&q=Passion %26 reason.Lazarus %26 Lazarus&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=FY3-eRwyxtwC&printsec=frontcover&dq=Passion+%26+reason.+Lazarus+%26+Lazarus&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwjvh5D5hJjqAhVLn-AKHQj0DckQ6AEwAHoECAAQA#v=onepage&q=Passion+%26+reason.Lazarus+%26+Lazarus&f=false)

Lazarus, R. (1998). *Fifty years of the research and theory of R. S.Lazarus. An analysis of historical and perennial issues*. Spectrum. [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Cgm-krO77HgC&oi=fnd&pg=PA182&dq=The+stress+and+coping+paradigm&ots=ew95yccE7i&sig=Duy5YKKq-Ums2DsdTFgO91TqPJ4#v=onepage&q=The stress and coping paradigm&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=Cgm-krO77HgC&oi=fnd&pg=PA182&dq=The+stress+and+coping+paradigm&ots=ew95yccE7i&sig=Duy5YKKq-Ums2DsdTFgO91TqPJ4#v=onepage&q=The+stress+and+coping+paradigm&f=false)

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer

Publishing Company, Inc. <https://books.google.com.pe/books?id=i-ySQQUupr8C&printsec=frontcover&dq=Stress,+appraisal+and+coping&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi3sbut7onqAhURJ7kGHUHIDSMQ6AEIJjAA#v=onepage&q=Stress%2C appraisal and coping&f=false>

Leal, I. (2006). El estrés: Cómo nos afecta. *Revista Científica General José María Córdova*, 4(4), 56–58. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476259067015>

Leiva, C. (2017). *Autoestima y estilos de afrontamiento al estrés, en el personal de salud de la policía nacional del Perú, red norte y red oeste, Lima, 2016*

[Universidad Peruana Unión].

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/679/Carla\\_Tesis\\_Maestría\\_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/679/Carla_Tesis_Maestría_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Liberalesso, A. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: Hacia una psicología positiva en América Latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1–2), 55–74.

López-Ibor, B. (2009). Aspectos médicos, psicológicos y sociales del cáncer infantil. *Psicooncología*, 6(2–3), 281–284.

<https://revistas.ucm.es/index.php/PSIC/article/view/PSIC0909220281A/15115>

López, Y., Díaz, Y., Cintra, Y., & Limonta, R. (2014). Estrés, el gran depredador.

*Revista Información Científica*, 84(2), 375–384.

<https://www.redalyc.org/pdf/5517/551757261019.pdf>

Macías, M., Madariaga, C., Valle, M., & Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico.

*Psicología Desde El Caribe.*, 30(1), 123–145.

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

Marquina-Lujan, R., & Adriaola, R. (2020). Autopercepción del estrés del personal de salud en primera línea de atención de pacientes con COVID-19 en Lima Metropolitana, Perú. *ACC CIETNA: Revista de La Escuela de Enfermería*, 7(2), 35–42. <https://doi.org/10.35383/cietna.v7i2.391>

Martínez-otero, V. (2014). Prevención del estrés escolar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 295–305. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v1.375>

Martínez, M. (2014). *Religiosidad, Prácticas Religiosas Y Bienestar Jóvenes Católicos De Lima Norte* [Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://core.ac.uk/reader/196533260>

Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología de La PUCP*, 22(2), 216–252. <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6858>

Massachusetts General Hospital. (2020). *Salud mental general y estrategias de afrontamiento*. <https://www.massgeneral.org/es/guia-de-recursos-de-salud-mental/salud-mental-general>

Matalinares, M., Díaz, G., Arenas, C., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación En Psicología*, 19(2), 123–143. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>

Mikkelsen, F. de M. (2009). *Tesis PUCP* [Pontificia Universidad Católica del Perú]. <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/416>

- Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (2020). *Encuesta sobre percepciones y actitudes de mujeres y hombres frente al aislamiento social obligatorio a consecuencia del COVID-19*. [https://observatorioviolencia.pe/wp-content/uploads/2020/07/Encuesta\\_sobre\\_percepciones\\_y\\_actitudes\\_COVID-19.pdf](https://observatorioviolencia.pe/wp-content/uploads/2020/07/Encuesta_sobre_percepciones_y_actitudes_COVID-19.pdf)
- Montoya, B., & Landero, R. (2008). *Satisfacción con la vida y autoestima en jóvenes de familias monoparentales y biparentales*. 18(01), 117–122. <https://www.redalyc.org/pdf/291/29118113.pdf>
- Morales, F., & Trianes, M. (2010). Estrategias de afrontamiento e inadaptación en niños y adolescentes. *European Journal of Education and Psychology*, 3(2), 275–286. <https://doi.org/https://doi.org/10.30552/ejep.v3i2.42>
- Morán, C., Landero, R., & González, M. (2010). COPE-28: Un análisis psicométrico de la versión en español del brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543–552. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-92672009000200020](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672009000200020)
- Moreno, D., Estévez, E., Murgui, S., & Musitu, G. (2009). Relación entre el clima familiar y el clima escolar: el rol de la empatía, la actitud hacia la autoridad y la conducta violenta en la adolescencia. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 9(1). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56012876010>
- Moyano, E., & Ramos, N. (2007). 65027764012. *Revista UNIVERSUM*, 2(22), 184–200. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=65027764012>
- Oliver, A., Galiana, L., & Bustos, V. (2018). Validación de la escala de satisfacción

con la vida y su relación con las dimensiones del autoconcepto en universitarios peruanos. *Persona*, 2(21). <https://doi.org/10.26439/persona2018.n021.3018>

Organización Mundial de la Salud. (2020a). *Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. [https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAlalQobChMIpr29pLDy7glVEG6GCh3EeQBeEAAYASAAEgJRufD\\_BwE](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019?gclid=EAlalQobChMIpr29pLDy7glVEG6GCh3EeQBeEAAYASAAEgJRufD_BwE)

Organización Mundial de la Salud. (2020b). *Coronavirus*. [https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)

Organización Panamericana de la Salud. (2020). *La OMS declara que el nuevo brote de coronavirus es una emergencia de salud pública de importancia internacional*.

[https://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=15706:statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-2005-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-2019-ncov&Itemid=1926&lang=es](https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15706:statement-on-the-second-meeting-of-the-international-health-regulations-2005-emergency-committee-regarding-the-outbreak-of-novel-coronavirus-2019-ncov&Itemid=1926&lang=es)

Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Cuidado y autocuidado de la salud mental en tiempos de COVID-19*.

[https://www.paho.org/per/index.php?option=com\\_content&view=article&id=4546:cuidado-y-autocuidado-de-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19&Itemid=1062](https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=4546:cuidado-y-autocuidado-de-la-salud-mental-en-tiempos-de-covid-19&Itemid=1062)

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale.

*Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>

Polanco, J. (2019). *Adaptación del inventario de afrontamiento COPE en adultos*

*pertenecientes a la población económicamente activa de Lima metropolitana*  
[Universidad de Lima].

<https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/9994>

Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 19–21.  
<https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>

Rambal, M., Madariaga, C., & Ibáñez, L. (2014). Estudio sobre las estrategias de afrontamiento y el bienestar subjetivo, psicológico y social en mujeres internadas en un centro de reclusión femenino del Caribe colombiano (2012). *Revista Criminalidad*, 56(3), 45–57.

Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R., & Letelier, A. (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología Del Deporte*, 19(1), 117–133.

Ryff, C., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Salgado, A. (2014). Revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores. *Propósitos y Representaciones*, 2(1). <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2014.v2n1.55>

Sánchez, F. (2017). *Estrategias De Afrontamiento Al Estrés En Trabajadores De Una Municipalidad Distrital* [Universidad Científica del Perú].  
<http://repositorio.ucp.edu.pe/bitstream/handle/UCP/175/HIDALGO-1-Trabajo->

Depresión.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sandin, B. (1995). *Manual de psicopatología*. McGraw-Hill.

<https://serproductivo.org/wp-content/uploads/2017/04/Manual-de-psicopatología.-Volumen-II.pdf>

Sandin, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales.

*International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3(1), 141–157.

<https://www.redalyc.org/pdf/337/33730109.pdf>

Scafarelli, L., & García, R. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de jóvenes universitarios uruguayos. *Ciencias Psicológicas*, 4(2), 165–175. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459545426004>

Scott, H. M., & Haverkamp, S. M. (2014). Mental Health for People With Intellectual Disability: The Impact of Stress and Social Support. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119(6), 552–564.

<https://doi.org/10.1352/1944-7558-119.6.552>

Seiffge-krenke, I. (1998). *Adolescents' health*. Lawrence Earlbaum Associates, Inc.

Selye, H. (1974). *Stress without distress*. The New American Library, Inc.

<http://library.lol/main/2F0EBE420580FAD7CDFCD0EC582BB5BB>

Shepperd, J., & Kashani, J. (1991). The Relationship of Hardiness, gender, and stress to health outcomes in adolescents. *Journal of Personality*, 59(4), 747–768. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1991.tb00930.x>

Tacca, D., & Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Psicología*, 15(21), 37–56.

[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322019000100004](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322019000100004)

Tahara, M., Mashizume, Y., & Takahashi, K. (2021). Coping mechanisms: Exploring strategies utilized by japanese healthcare workers to reduce stress and improve mental health during the covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(1), 1–12.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18010131>

Ticona, S. B., Santos, E., & Siqueira, A. (2015). Diferencias de género en la percepción de estrés y estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer colorrectal que reciben quimioterapia. *Aquichan*, 15(1), 9–20.

<https://doi.org/10.5294/aqui.2015.15.1.2>

Universidad de Palermo. (2011). *Estudio sobre la felicidad*. Tns gallup.

[https://www.palermo.edu/economicas/PDF\\_2012/Informeobrefelicidad-combo.pdf](https://www.palermo.edu/economicas/PDF_2012/Informeobrefelicidad-combo.pdf)

Urbano, E. (2019). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte-2017 [Universidad Peruana Cayetano Heredia]. In *Repositorio de la Universidad Peruana Cayetano Heredia*. <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/6441>

Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440–457.

<https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>

Urrelo, A., & Huamani, J. (2019). Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento

- en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología Universidad Católica San Pablo*, 9(2), 13–32.  
<https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/394>
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *El Estudio de La Satisfacción Con La Vida*, 3, 87–116. <https://cutt.ly/3hTXN51>
- Vento, R. (2017). *Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de un conservatorio de música*. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Verde, J. (2014). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral , 2014. *PsiqueMag*, 4(1), 273–286. <https://www.semanticscholar.org/paper/Estilos-de-afrontamiento-y-satisfacción-con-la-vida-Sevillano/95ef1d6bc0704d0cd40c10d2a6596b4f332cd18e?p2df>
- Verdugo-Lucero, J., Ponce DeLeón-Pagaza, B., Guardado-Llamas, R., Meda-Lara, Rosa, Uribe-Alvarado, J., & Guzmán-Muñiz, 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://ns520666.ip-158-69-118.net/rlcsnj/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/834>
- Vidal, E. (2019). Autoestima y estilos de afrontamiento en estudiantes de 3° de secundaria de la Institución Educativa 2095 Herman Busse de la Guerra -Los Olivos, 2018 [Universidad César Vallejo]. In *Universidad César Vallejo*.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/29261>
- Vigo, L. (2021). *Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en voluntarios*

*que trabajan con pacientes oncológicos* . [Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/653450>

Worldometer. (2021). *COVID-19 Coronavirus Pandemic*.

<https://www.worldometers.info/coronavirus/#countries>

Xiao, C. (2020). A novel approach of consultation on 2019 novel coronavirus (COVID-19)-related psychological and mental problems: Structured letter therapy. *Psychiatry Investigation*, 17(2), 175–176.

<https://doi.org/10.30773/pi.2020.0047>

Yauri, D., & Vargas, M. (2016). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015* [Universidad Peruana Unión].

<http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/522>

Zamarrón, M. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. *Informes Portal Mayores*, 59, 1–21.

<http://envejecimiento.csic.es/documentacion/biblioteca/registro.htm?iPos=3&id=51707&irPag=1&clave=oD1pw6rd5E&pos=0>

Zamble, E., & Porporino, F. (1988). *Coping, behavior, and adaptation in prison inmates*. Springer-Verlag New York Inc.

Zanini, D., & Forns, M. (2014). Does Coping Mediate Personality and Behavioural Problems Relationship? *Psychology*, 05(09), 1111–1119.

<https://doi.org/10.4236/psych.2014.59123>

## Anexo 1

### Evidencia de Sumisión del Artículo en una revista de prestigio



The screenshot shows an email client interface. At the top, there is a toolbar with icons for search, info, delete, reply, forward, and a menu. On the right, it says "1 de 3.655" and has navigation arrows. The email subject is "[Academo] Acuse de recibo del envío" with a yellow "Externo" label and a "Recibidos x" label. The sender is "Dra. Viviana Jiménez <investigacion@ua.edu.py>" and the recipient is "para mí". The time is "17:34 (hace 1 minuto)". The body of the email contains the following text:

Cristian Edwin Adriano Rengifo:

Gracias por enviar el manuscrito "El Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19: Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en el contexto del COVID-19" a ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades. Con el sistema de gestión de publicaciones en línea que utilizamos podrá seguir el progreso a través del proceso editorial tras iniciar sesión en el sitio web de la publicación:

URL del manuscrito: <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/authorDashboard/submission/662>  
Nombre de usuario/a: cristian\_adriano

Si tiene alguna duda puede ponerse en contacto conmigo. Gracias por elegir esta editorial para mostrar su trabajo.

Dra. Viviana Jiménez

---

[ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades](#)

## Anexo 2

Copia de la Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de Tesis en formato artículo



"Año de la Universalización de la Salud"

RESOLUCIÓN N° 2911-2020/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 29 de diciembre de 2020

### VISTO:

El expediente de **ELSA MARÍA ESPINOZA CELIS**, identificada con Código Universitario N° 200710421 de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

### CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **ELSA MARÍA ESPINOZA CELIS**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado "*Estrategias de Afrontamiento del Estrés y Satisfacción con la vida en padres de familia de Lima Metropolitana en el Contexto del Covid-19.*" y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 29 de diciembre de 2020 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

### SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado "*Estrategias de Afrontamiento del Estrés y Satisfacción con la vida en padres de familia de Lima Metropolitana en el Contexto del Covid-19.*" y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Psic. Flor Victoria Leiva Colos** como **ASESORA**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el **Psic. Josías Trinidad Ticse** y el **Psic. Cristian Edwin Adriano Rengifo**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Mtro. Roger Albornoz Esteban  
DECANO



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio  
SECRETARIA ACADÉMICA

cc:  
- Interesado  
- Asesor  
- Archivo

### Anexo 3

#### Carta de Aprobación del comité de ética

Lima, Ñaña, 07 de abril de 2021

#### EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LASALUD

#### CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Elsa María Espinoza Celis**, identificada con DNI No. **46159838**, y su asesora **Flor Leiva Colos**, identificada con DNI No. **44796465**, con el título: **“Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19”** fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la Universidad Peruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

1) Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número 2021-CE-FCS - UPeU-00199.



  
Mg. Maria Magdalena Díaz Orihuela  
Presidente

Comité de Ética de Investigación



  
Psic. Cristian Adriano Rengifo  
Secretario

Comité de Ética de Investigación

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho – Chosica, Lima 15, Perú

Teléfono: (01) 618-6300

Fax: 618-6364

E-mail: [etica@upeu.edu.pe](mailto:etica@upeu.edu.pe)

## Anexo 4

### Consentimiento informado

#### **Estilos de afrontamiento al estrés y Satisfacción con la vida**

Hola, mi nombre es Elsa María Espinoza Celis, bachiller de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud. Soy investigadora de la Universidad Peruana Unión y estoy desarrollando un trabajo de investigación sobre los Estilos de afrontamiento al estrés y Satisfacción con la vida en población adulta, deseando su colaboración voluntaria para el desarrollo de esta encuesta.

Cualquier consulta o mayor información sobre este estudio podrás comunicarte conmigo al siguiente correo electrónico.

Elsa María Espinoza Celis

[elsa\\_maria@upeu.edu.pe](mailto:elsa_maria@upeu.edu.pe)

**Consentimiento informado:** *Estoy de acuerdo con la realización de esta encuesta por parte de los investigadores, entendiendo los propósitos de investigación, que no existe ningún riesgo y que la información se manejará bajo los parámetros éticos de confidencialidad.*

No

Si

## Anexo 5

### Instrumento 1

#### Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE 60)

##### Instrucciones

Estamos interesados en conocer la forma en que las personas responden cuando se enfrentan a diferentes tipos de problemas, dificultades o situaciones estresantes en sus vidas. Hay muchas formas de manejar esas situaciones. Este cuestionario le pide que indique lo que generalmente hace y siente cuando experimenta acontecimientos estresantes. Naturalmente, en situaciones diferentes reacciona en forma diferente, pero piense en lo que habitualmente hace en esas circunstancias.

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones sobre cómo actuar o sentir en esas situaciones. Señala en cada una de ellas si coinciden o no con su propia forma de actuar o sentir, de acuerdo a lo siguiente:

**1= Casi nunca hago esto**

**2= A veces hago esto**

**3= Usualmente hago esto**

**4= Hago esto con mucha frecuencia**

Elija sus respuestas cuidadosamente, y responda de la forma más sincera que le sea posible. Responda todos los ítems. Recuerde, no hay respuestas correctas o incorrectas, de modo que elija la respuestas que más se le ajuste a usted no la que usted piense que la mayoría de la gente diría o haría.

Indique lo que usted **generalmente hace o siente cuando experimenta situaciones difíciles o estresantes.**

Afirmaciones	1 Casi nunca hago esto	2 A veces hago esto	3 Usualmente hago esto	4 Hago esto con mucha frecuencia
1. Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia				
2. Me concentro en el trabajo u otras actividades sustitutivas para alejar el tema de mi mente				
3. Me altero y dejo aflorar mis emociones				
4. Trato de conseguir consejo de alguien sobre qué hacer				
5. Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación.				
6. Me digo a mí mismo(a): "Esto no es real".				
7. Confío en Dios.				
8. Me río acerca de la situación.				

9. Admito que no puedo lidiar con el problema y dejo de intentar resolverlo.				
10. Me contengo a mí mismo(a) de hacer algo apresuradamente.				
11. Hablo de mis sentimientos con alguien.				
12. Consumo alcohol o drogas para sentirme mejor.				
13. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.				
14. Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.				
15. Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.				
16. Sueño despierto(a) con otras cosas diferentes.				
17. Me enojo y me doy cuenta de la situación.				
18. Pido la ayuda de Dios.				
19. Hago un plan de acción				
20. Hago bromas sobre la situación				
21. Acepto que el hecho ha sucedido y que no puede cambiarse.				
22. No hago nada hasta que tenga más clara la situación.				
23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.				
24. Dejo de intentar alcanzar mi meta.				
25. Tomo medidas adicionales para intentar librarme del problema				
26. Intento evadirme un rato bebiendo alcohol o tomando drogas.				
27. Me niego a creer que haya sucedido.				
28. Dejo aflorar mis sentimientos.				
29. Intento ver el problema de una forma diferente, para que parezca más positivo.				
30. Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema.				
31. Duermo más de lo habitual.				
32. Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer.				
33. Me concentro en el manejo del problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.				

34. Consigo la compasión y comprensión de alguien.				
35. Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello				
36. Bromeo sobre ello.				
37. Renuncio a conseguir mis metas y objetivos				
38. Busco algo bueno en lo que está sucediendo.				
39. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.				
40. Actúo como si realmente no hubiera sucedido.				
41. Evito actuar rápidamente para no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto.				
42. Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación.				
43. Voy al cine o veo la televisión para pensar menos en ello.				
44. Acepto que es una realidad que el hecho ha sucedido.				
45. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.				
46. Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento				
47. Llevo a cabo una acción directa en torno al problema				
48. Intento encontrar consuelo en mi religión				
49. Me obligo a mí mismo(a) a esperar el momento oportuno para hacer algo.				
50. Hago bromas de la situación				
51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que dedico a resolver el problema.				
52. Hablo con alguien acerca de cómo me siento.				
53. Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.				
54. Aprendo a vivir con el problema.				
55. Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.				
56. Pienso profundamente acerca de qué pasos tomar.				
57. Actúo como si nunca hubiera ocurrido.				
58. Hago lo que hay que hacer, paso a paso.				

59. Aprendo algo de la experiencia.				
60. Rezo más de lo habitual.				

## Anexo 6

### Instrumento 2

#### Escala de Satisfacción con la vida (SWLS)

A continuación, encontrará cinco afirmaciones que reflejan cómo pueden pensar las personas respecto a su vida. Por favor, indique que tan de acuerdo o que tan en desacuerdo estás con cada frase, marcando la opción que más se asemeja a tu vida.

Por favor, responde a las preguntas abierta y sinceramente.

1= Totalmente en desacuerdo

2= En desacuerdo

3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo

4= De acuerdo

5= Totalmente de acuerdo

Nº	Ítem	1	2	3	4	5
1.	En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal.					
2.	Las condiciones de vida son excelentes.					
3.	Estoy satisfecho con mi vida.					
4.	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.					
5.	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida.					

## Anexo 7

### Propiedades psicométricas del Inventario Multidimensional de Estimación de Afrontamiento (COPE 60)

Para valorar la fiabilidad del instrumento se calculó el índice de consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach. En este sentido, se puede observar en la tabla 1 que la consistencia interna de las dimensiones del Inventario de Afrontamiento al Estrés en la muestra estudiada oscila entre 0.771 a 0.885 superando el punto de corte igual a 0.70, lo que es considerado como indicador de una buena fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica (Miech, 2002).

Tabla 1

#### *Estimaciones de consistencia interna del Inventario Afrontamiento Estrés*

Dimensiones	Nº de ítems	Alfa
Afrontamiento de tarea/aproximación	24	.848
Afrontamiento social emocional	12	.885
Afrontamiento de evitación	12	.829
Afrontamiento otros	12	.771

## Anexo 8

### Propiedades psicométricas de la Escala Satisfacción con la Vida

Para valorar la fiabilidad del instrumento se calculó el índice de consistencia interna a través del coeficiente Alpha de Cronbach. En este sentido, se puede observar en la tabla 1 que la consistencia interna de la Escala de Satisfacción con la Vida (5 ítems) en la muestra estudiada es de 0.922 superando el punto de corte igual a 0.70, lo que es considerado como indicador de una elevada fiabilidad para los instrumentos de medición psicológica (Miech, 2002).

Tabla 1

#### *Estimaciones de consistencia interna de la Escala Satisfacción con la Vida*

Dimensiones	Nº de ítems	Alfa
Satisfacción con la vida	5	.922

## Anexo 9

### Baremos de los instrumentos

La tabla 2 presenta los baremos obtenidos con la muestra estudiada (n=322). Para la obtención de los niveles de la variable de Afrontamiento al Estrés y Satisfacción con la Vida. Se utilizó las medidas de posición percentilar, obteniendo dos cortes, el percentil 25 y 75.

Tabla 2

#### *Baremos de los instrumentos*

Percentiles	Afrontamiento de tarea/ aproximación	Afrontamiento social emocional	Afrontamiento de evitación	Afrontamiento Otros	Satisfacción con la Vida
1	30.15	14.00	12.07	12.23	8.23
2	44.46	15.00	14.14	14.46	10.00
3	47.69	17.21	15.21	15.69	10.00
4	49.00	19.28	16.00	16.00	10.00
5	50.15	20.00	16.00	16.00	11.00
10	54.00	21.00	17.00	18.00	14.00
20	58.00	24.00	18.00	18.60	16.00
25	60.00	25.00	19.00	19.00	18.00
30	61.00	25.00	19.00	20.00	19.00
40	63.00	27.00	20.00	20.00	20.00
50	64.00	30.00	22.00	22.00	21.00
60	66.00	31.00	24.00	23.00	25.80
70	69.00	32.00	25.00	24.10	28.00
75	70.00	33.00	26.00	26.00	28.00
80	71.00	34.00	28.00	27.00	30.00
90	74.00	36.00	32.00	29.00	30.00
95	79.00	37.00	35.00	32.00	32.00
96	80.08	38.72	35.72	32.08	33.00
97	81.00	39.00	36.00	33.00	33.00
98	82.54	41.86	36.86	34.00	33.54
99	84.00	42.93	39.79	35.77	34.00
Muestra	306	306	306	306	306
Media	64.38	29.00	23.07	22.61	22.47
D.E.	8.823	5.810	5.748	4.714	6.567