

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Psicología



Una Institución Adventista

TESIS

**Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios
de una universidad privada de Lima, 2015**

Trabajo presentado como requisito para obtener el título de Psicólogo

Autores:

Diego José Yauri Yancachajlla

Mario Fredy Vargas Barrios

Asesora

Ps. Sara Doménica Hidalgo Anchiraico

Lima, febrero del 2016

Dedicatoria

A mi madre Leonor por su amor, cariño
y brindarme la inspiración que motivó a
hacer realidad mis sueños y a mi padre
Martín por su amistad y su infinito apoyo
en los planes que emprendí.

Diego Yauri.

Dedicatoria

A mis padres Felicitas y Eusebio,
por su imprescindible amor que a
pesar de estar lejos están siempre a
mi lado y mi hija Sheyla quien es la
razón de seguir luchando.

Mario Vargas.

Agradecimientos

A Dios, quien nos sustentó en todo el trayecto de tesis y nos mostró su infinito amor, en distintas situaciones de la tesis.

A la Dirección General de Investigación, por su cortés apoyo en el permiso de aplicación del instrumento, igualmente a los decanos de la Facultad de Teología e Ingeniería y Arquitectura, por su accesible y amable disposición en la aplicación de los instrumentos.

A nuestros asesores, por su paciencia y amabilidad en las asesorías y construcción metodológica de nuestro trabajo.

A los psicólogos: Josías, Martín, Yesica, César, por su disposición y colaboración con la validación de los instrumentos.

Índice

Resumen	ix
Abstract	x
Introducción.....	xi
Capítulo I: El problema	1
1. Planteamiento del problema.....	1
2. Formulación del problema	4
2.1. Problema general.	4
2.2. Problemas específicos.....	5
3. Justificación	5
4. Objetivos de la investigación	6
4.1. Objetivo general.....	6
4.2. Objetivos específicos.	6
Capítulo II: Marco teórico	7
1. Marco bíblico filosófico.....	7
2. Antecedentes de la investigación	9
2.1. Antecedentes internacionales.....	9
2.2. Antecedentes nacionales.....	12
3. Marco teórico.....	14
3.1. Satisfacción con la vida.	14
3.2. Estrategias de afrontamiento.....	23
3.3. Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento	32
3.4. Marco teórico referente a la población de estudio.	33
4. Definición de términos.....	36

5. Hipótesis de la investigación	37
5.1. Hipótesis general.....	37
5.2. Hipótesis específicas.....	37
Capítulo III: Materiales y métodos	38
1. Diseño y tipo de investigación.....	38
2. Variables de la investigación	38
2.1. Identificación de las variables.....	38
2.2. Operacionalización de las variables.....	39
3. Delimitación geográfica y temporal	40
4. Participantes.....	40
4.1. Muestra.	40
5. Técnica e instrumentos de recolección de datos	41
5.1. Escala de satisfacción con la vida – SWLS.	41
5.2. Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés – COPE.	42
6. Proceso de recolección de datos	44
7. Procesamiento y análisis de datos.....	44
Capítulo IV: Resultados y discusión	45
1. Resultados.....	45
1.1. Análisis descriptivo.....	45
1.2. Prueba de normalidad.	51
1.3. Análisis de correlación/comparación.....	52
2. Discusión	53
Conclusiones y recomendaciones	56
1. Conclusiones.....	56
2. Recomendaciones	57

Referencias	58
Anexos	78

Índice de tablas

Tabla 1: <i>Operacionalización del cuestionario de modos de afrontamiento del stress (COPE)</i>	39
Tabla 2: <i>Operacionalización de la escala de satisfacción con la vida (SWLS)</i>	39
Tabla 3: <i>Niveles de satisfacción con la vida en adolescentes de 16 a 22 años</i>	45
Tabla 4: <i>Niveles de satisfacción con la vida por áreas en adolescentes de 16 a 22 años</i> . ..	46
Tabla 5: <i>Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción por áreas</i>	46
Tabla 6: <i>Niveles de satisfacción con la vida según sexo</i>	47
Tabla 7: <i>Niveles de satisfacción con la vida según facultad</i>	47
Tabla 8: <i>Niveles de satisfacción con la vida según religión</i>	48
Tabla 9: <i>Niveles de los estilos de afrontamiento de 16 a 22 años</i>	49
Tabla 10: <i>Niveles de las dimensiones de estilos de afrontamiento según sexo</i>	49
Tabla 11: <i>Niveles de las dimensiones de estrategias de afrontamiento según la Facultad</i> . 50	
Tabla 12: <i>Niveles de las dimensiones de estrategias de afrontamiento según religión</i>	51
Tabla 13: <i>Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio</i> . ..	51
Tabla 14: <i>Correlación entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento</i>	52

Índice de figuras

<i>Figura 1.</i> La pirámide de jerarquía de las necesidades de A. H. Maslow, (1943).	21
---	----

Índice de Anexos

Anexo 1: Propiedades psicométricas de la satisfacción con la vida.....	78
Anexo 2: Modelo de validación de contenido – V Aiken	80
Anexo 3: Propiedades psicométricas de las estrategias de afrontamiento.....	82
Anexo 4: Criterio de jueces	83
Anexo 5: Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE)	88
Anexo 6: Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)	91
Anexo 7: Consentimiento informado	92
Anexo 8: Carta de autorización	93
Anexo 9: Matriz de consistencia	94

Resumen

El objetivo del presente estudio fue evaluar la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en 216 adolescentes de una universidad privada de Lima entre 16 y 22 años. El estudio fue de tipo correlacional y los instrumentos de evaluación fueron la Escala de Satisfacción con la Vida-SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés- COPE (Carver, Sheier & Weintraub, 1989). En cuanto a la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento los resultados pusieron de manifiesto que solo existe relación significativa, con el afrontamiento activo ($r=,144$; $p<0.05$) y la reinterpretación positiva y desarrollo personal ($r=,150$; $p<0.05$). En relación a la satisfacción con la vida y el estilo enfocados en el problema y la emoción no se encontró relación significativa.

***Palabras clave:** satisfacción con la vida, adolescencia, estilos y estrategias de afrotamiento.*

Abstract

The objective of this research is to evaluate the relationship between satisfaction with life and coping strategies of 216 adolescents from a private university in Lima between 16 and 22 years. The study is correlational and assessment tools were the of Satisfaction With Life Scale-SWLS (Diener, Emmons, Larsen Y Griffin, 1985) and Ways of Coping Questionnaire Stress - COPE (Carver, Sheier y Weintraub, 1989). In terms of satisfaction with life and coping strategies the results showed that there is only meaningful relationship with active coping ($r = .144$; $p < 0.05$) and positive reinterpretation and personal development ($r = .150$; $p < 0.05$). In relation with the satisfaction with life and coping styles satisfaction with life and coping styles focused on the problems and the emotion no significant relationship was found.

Key words: *Satisfaction with life, adolescence, styles and coping strategies.*

Introducción

El interés por el estudio de las fortalezas humanas y las emociones positivas, aunque de interés reciente en el campo de la psicología, ha causado gran impacto en la población, ya que permite mejorar la calidad de vida, previene problemas psicológicos y brinda la oportunidad de valorar satisfactoriamente los acontecimientos vividos. Asimismo, este bienestar, que por mucho tiempo fue relacionado con factores externos de la persona, hoy es claramente vinculado con otras de nivel individual y subjetivo. En relación a esto, los estudios resaltan que las personas más felices y satisfechas presentan menos quejas, mejor dominio del entorno y manejo de las relaciones interpersonales sanamente. Y considerando, la adolescencia como una etapa en la que además de pasar por muchos cambios, se tiene la necesidad de consolidación en áreas como: académica, emocional y social. Todo esto ubica al adolescente en una situación en que depende no solo de factores sociales, sino personales. Entonces, el adolescente se ubica en un contexto en el que tiene enfrentar diversas exigencias, presiones y preocupaciones, que repercutirán en el uso de algún tipo de estrategias de afrontamiento ya que si no se manejan adecuadamente pueden desequilibrar la salud, bienestar y satisfacción personal. Por lo tanto, la presente investigación se centra en conocer la relación entre satisfacción con la vida y estrategia de afrontamiento. Además, de reconocer aquellos factores que preservan la satisfacción con la vida y activan las distintas estrategias de afrontamiento.

En el capítulo I, se realizó el planteamiento y formulación del problema, se plantearon el problema general y los problemas específicos, la justificación de la investigación y se establecieron el objetivo general y específicos.

En el capítulo II, se desarrolló el marco teórico, el marco filosófico y los antecedentes internacionales y naciones de la investigación, así mismo, se trabajó con el marco teórico, las definiciones, características y modelos teóricos de las variables y población de estudio.

El capítulo III, trata de materiales y métodos, explicación del diseño y tipo de investigación, además se realizó la identificación de las variables estudiadas, la operacionalización de las variables, la delimitación geográfica y temporal, los participantes, considerándose los criterios de inclusión y exclusión, se describieron las técnicas y recolección de datos. También se describió el proceso de recolección, proceso y análisis de datos.

En el capítulo IV, se trabajó los resultados y las discusiones, haciendo la descripción de las tablas y el análisis de las correlaciones.

Por último en el capítulo V, se incluyeron las conclusiones y las recomendaciones.

Capítulo I

El problema

1. Planteamiento del problema

Durante muchos años, la psicología ha puesto gran énfasis en el estudio de las alteraciones mentales y el efecto de las emociones negativas en la persona desde un enfoque clínico (González, 2004), buscando así aliviar el sufrimiento y reparar el daño vivenciado, aspecto que contribuyó a que la psicología sea relacionada con la psicopatología o la psicoterapia; sin embargo, en estos últimos años, se empieza a abordar la existencia humana desde una mirada positiva (Vera, 2006). De esta manera surge un interés por el estudio de las fortalezas humanas y las emociones positivas, las cuales permiten mejorar la calidad de vida, prevenir la aparición de problemas psicológicos y por lo tanto lograr una mayor satisfacción con la vida y sensación de bienestar (Mikkelsen, 2009).

En relación a esto, existen datos de los niveles de satisfacción con la vida, Páez, Morales y Fernández-Ballesteros (2007) en la aplicación de la encuesta mundial de valores (Word Survey Values, WVS) realizada con muestras representativas de 81 países, encontraron que el 56% de los participantes muestran un elevado nivel de satisfacción con la vida. Por su parte, la Red Independiente Mundial en Investigación del Mercado (WIN) (El Comercio, 20 de Marzo del 2013) realizó la aplicación del Barómetro Global de la Esperanza y la Felicidad en 54 países, publicado en el año 2012, el cual fue difundido por Datum internacional, donde presentó el listado de los países más felices del mundo, en el que Colombia ocupó el primer lugar, seguido de Malasia y Arabia Saudita, cabe indicar que Perú alcanzó la octava posición; sin embargo, es necesario mencionar que dicha ubicación no logró mantenerse,

siendo así que para el año 2014 en la encuesta por WIN-Gallup International en 65 países de todo el mundo (El País, 3 de Enero del 2014) Perú fue desplazado a la décimo quinta posición. Según la misma fuente, América es el continente más feliz del mundo ya que países como Argentina, México, Perú y Brasil están por encima del promedio de felicidad global. Según los evaluadores dicha felicidad es grandemente influenciada por la esperanza de mejora en la economía, no así por el nivel económico actual, ya que potencias mundiales como Estados Unidos y Alemania se encuentran en posiciones inferiores a la nuestra.

En Perú, Martínez (2004) realizó una investigación con el objetivo de conocer las actitudes que muestran las personas frente al futuro, presente y pasado en Lima, utilizando una adaptación del Método de Inducción Motivacional y de la Escala de Actitudes Temporales de Nuttin y una adaptación de la Escala de Satisfacción con la Vida-SWLS de Diener. La muestra estuvo conformada por 570 personas de ambos sexos entre los 16 y los 65 años, de dos niveles socioeconómicos, los resultados reportan que los jóvenes están medianamente satisfechos con sus vidas. Esto respalda la investigación de Alarcón (2001), Sánchez y Aparicio (2001) quienes, además, señalan que las personas con más edad son las que reportan estar más satisfechas, al igual que las personas casadas.

En este sentido Pavot y Diener (1993) definen la satisfacción con la vida como el proceso de evaluación o juicio cognitivo de la propia vida y de los dominios de la misma a través de criterios que están en función de cada persona.

Con frecuencia la satisfacción con la vida se ha visto relacionada con el nivel socioeconómico, en tal sentido, se debe entender que la satisfacción financiera o económica está fuertemente relacionada con la satisfacción con la vida sobretodo en naciones pobres, como es el caso de Perú (Alarcón, 2002). No obstante Vecina (2006) considera que el cultivo de emociones positivas se está convirtiendo en un poderoso recurso para transformar la vida ordinaria de muchas personas en algo plenamente satisfactorio y con sentido.

Por otro lado, para Mikkelsen (2009) la satisfacción con la propia vida está asociada con numerosos factores tanto internos como externos al ser humano, por lo tanto, la forma de enfrentar los eventos estresantes, demandas, desafíos y responsabilidades que generan preocupación, ocupan un lugar relevante en el grado de satisfacción.

Al respecto Lazarus y Folkman (1986) señalan que las estrategias de afrontamiento o formas de enfrentar los eventos, son los esfuerzos cognitivos y conductuales empleados para manejar las demandas internas o externas del individuo.

Cantón, Checa y Budzynska (2013) realizaron un estudio correlacional con el objetivo de determinar la relación entre estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos, con 61 participantes y utilizando el Test de Orientación Vital-revisado, la Escala de Satisfacción con la Vida y el Inventario de Afrontamiento para Situaciones Estresantes – CISS, encontrando una relación positiva entre la utilización de estrategias de afrontamiento centradas en la tarea y unos niveles altos de optimismo y de satisfacción con la propia vida. Por su parte, Mikkelsen (2009) en un estudio correlacional con el objetivo de determinar la relación entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes de Lima, con 362 adolescentes entre 16 y 22 años, encontró un nivel promedio de satisfacción y un adecuado uso de las estrategias de afrontamiento.

Frente a estos alcances, es imposible negar el papel explícito que tienen las estrategias de afrontamiento para el logro de una satisfacción adecuada con la vida, como lo afirma Gaudreau y Blondin (2004), la utilización de estrategias activas y centradas en la tarea correlacionan positivamente con niveles altos de satisfacción con la vida.

De acuerdo con Frydenberg y Lewis (1996) y Mikkelsen (2009) la adolescencia al ser una etapa en la que, además, de producirse cambios biológicos, cognitivos, emocionales y sociales, hay la necesidad de consolidación en áreas como: académica, sexual, psicosocial y

familiar, convirtiéndola en un periodo que depende de factores personales, sociales e históricos, por ello en la actualidad, las sociedades exigen cada vez mayores competencias y habilidades a los adolescentes. En este contexto el adolescente se enfrenta a diversas exigencias, presiones y preocupaciones, las cuales van a repercutir en el desarrollo de algún tipo de estrategias de afrontamiento ya que si no son adecuadamente manejadas pueden generar desequilibrio en la salud, bienestar y satisfacción personal.

Asimismo, al realizar la evaluación de inteligencia emocional a través del Inventario de la Inteligencia Emocional de Baron (Ice-Baron) en estudiantes que ingresaron a la Facultad de Teología de la institución seleccionada para la investigación, se evidenciaron resultados alentadores. Siendo así que casi la totalidad de evaluados alcanzó un nivel promedio a promedio alto, en los que destacan positivamente: impresión positiva, estado de ánimo, y manejo de estrés. Los cuales generan mucha sorpresa ya que la facultad es conformada, en su gran mayoría, por estudiantes de autofinanciamiento y recursos austeros; no obstante, ellos alcanzaron un nivel más elevado que sus compañeros de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura del mismo grado, quienes a pesar de contar con gran porcentaje de estudiantes cuyo financiamiento proviene de sus padres y tener mejor condición en recursos económicos, alcanzaron puntajes menores en dichas áreas.

Por lo expuesto, la presente investigación pretende determinar la relación entre satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de Lima.

2. Formulación del problema

2.1. Problema general.

¿Existe relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015?

2.2. Problemas específicos.

¿Existe relación entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015?

¿Existe relación entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en la emoción en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015?

3. Justificación

El presente estudio es relevante ya que nos permite profundizar los conocimientos sobre la relación entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios. Esto con la finalidad de corroborar si las teorías e investigaciones realizadas por Mikkelsen (2009) y Cantón, Checa y Budzynska (2013) en otras poblaciones coinciden con los resultados del presente estudio.

Asimismo, tras este trabajo se podrán producir nuevas formas de investigación, programas de intervención y capacitaciones con la finalidad de potenciar las estrategias de afrontamiento y aumentar el nivel de satisfacción en la población de estudio y poblaciones afines.

En el ámbito social, brinda un aporte al conocimiento de la comunidad; al proporcionar información sobre aspectos básicos de las teorías estudiadas, actualiza datos sobre el nivel de satisfacción con la vida y las estrategias que más utilizan los adolescentes universitarios en una realidad similar a la población de estudio, contribuyendo así a la comprensión de estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes.

A nivel institucional, favorece a la actualización de los datos respecto a las variables de estudio y permite tomar decisiones de intervención que refuercen los estilos de afrontamiento, buscando el desarrollo armónico e integral del adolescente.

Por último, muestra evidencia empírica de las propiedades psicométricas de los instrumentos utilizados.

4. Objetivos de la investigación

4.1. Objetivo general.

Determinar si existe relación significativa entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.

4.2. Objetivos específicos.

Establecer la relación entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.

Establecer la relación entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en la emoción en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.

Capítulo II

Marco teórico

1. Marco bíblico filosófico

La Biblia, entre sus páginas, narra aquello que el hombre necesita para alcanzar la plenitud en su vida, a través del relato de las experiencias de sus personajes. Una de las más destacadas es la historia de Salomón, quien después de hablar acerca de la trivialidad de la vida, viviendo en este mundo con todo lo que se pudiera tener, nos brinda importantes conclusiones, citadas en el libro de Eclesiastés: “El fin de todo el discurso oído es este: Teme a Dios, y guarda sus mandamientos; porque esto es el todo del hombre. Porque Dios traerá toda obra a juicio, juntamente con toda cosa encubierta, sea buena o sea mala.” (Eclesiastés 12:13-14). Salomón indica que honrar a Dios con nuestros pensamientos y vida, guardando sus mandamientos es lo que le da sentido al ser humano, convirtiéndose así en la fuente de mayor satisfacción que el hombre puede tener.

Al revisar otras crónicas se encuentran maneras distintas de alcanzar la satisfacción con la vida, están quienes ponen mayor énfasis a los aspectos terrenales del presente, mientras que otros depositan su satisfacción en Dios y en el campo de lo espiritual.

A diferencia de aquellos cuyas ganancias están en esta vida, David buscaba su satisfacción en el futuro, él decía: “En cuanto a mí, veré tu rostro en justicia; estaré satisfecho cuando despierte a tu semejanza” (Salmo 17:15). Para David, satisfacción plena, llegaría el día cuando despierte (en la vida futura), mirando la faz de Dios (en compañerismo con Él) y siendo a su semejanza (1 Juan 3:2). Asimismo Asaf en el Salmo 73, habla acerca de cómo él fue tentado a envidiar a los impíos, quienes parecían no tener problemas y aumentaban

sus riquezas sobre las espaldas de aquellos de quienes se aprovechaban, pero entonces consideró su destino final, que lo animó a declarar: “¿A quién tengo yo en los cielos sino a Ti? Y fuera de Ti nada deseo en la tierra.” (Salmo 73:25). Así pues, para él una relación con Dios es lo que más importa en la vida, proporcionándole, además, una mayor satisfacción que los bienes materiales pueden dar, a pesar de un intrincado presente. Por su parte, el apóstol Pablo habló acerca de todo lo que él había logrado antes de ser confrontado por “el Cristo resucitado”, y cómo todo lo que una vez tenía o había alcanzado (especialmente en lo religioso), era como una pila de basura para él, comparado ahora con la excelencia del conocimiento de Jesucristo, aun cuando eso incluía el sufrir la pérdida de todas las cosas, él dice que el anhelo de su corazón es “...ser hallado en Él, no teniendo mi propia justicia, que es por la ley, sino la que es por la fe de Cristo, la justicia que es de Dios por la fe, a fin de conocerle, y el poder de su resurrección, y la participación de sus padecimientos, llegando a ser semejante a Él en su muerte.” (Filipenses 3:9-10). Por tanto, Pablo considera que lo que más importa es conocer a Cristo y ser hallado justo, por la justicia obtenida de Dios a través de la fe en Jesucristo, y vivir en comunión con Él, aun cuando eso le acarrearía sufrimientos (2 Timoteo 3:12). Es decir, él anhelaba el momento cuando tendría parte en la resurrección de entre los muertos (1 Tesalonicenses 4:14).

De la misma forma, los evangelios narran en sus páginas el secreto de la felicidad, descrita en el sexto capítulo del libro de Lucas. Esta escena conocida como “el sermón del monte”, registra las promesas del gran maestro. "Abriendo su boca, les enseñaba, diciendo: Bienaventurados los pobres en espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos" (Lucas 6: 20). Estas palabras resonaron en los oídos de la muchedumbre como algo desconocido y nuevo, tal enseñanza era opuesta a cuanto habían oído del sacerdote o el rabino. Sus palabras descendían "como la lluvia sobre la hierba cortada; como el rocío que destila sobre la tierra" (White, 1972, p.11.). Las personas comprendían que estaban frente a uno que era capaz de

leer los secretos del alma. Cada uno de ellos abría sus corazones y el Espíritu Santo revelaba algo del significado de la lección, el secreto de la verdadera felicidad (White, 1972).

Según Gonzales (2013), la vida está llena de desafíos. Enfrentar estos desafíos nos puede ayudar a descubrir los maravillosos recursos que Dios nos ha entregado para disfrutarla. Ya que, además, de nuestra familia y amigos, tenemos a Dios y su palabra. El estudio de la Biblia es nuestro mayor y mejor apoyo en momentos de adversidad; nos brinda consuelo, consejos, corrección y el ánimo necesario en los momentos precisos, como se expresa en Filipenses 4:13, donde el apóstol proclama: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”. Constituyendo así, una efectiva forma de afrontamiento ante las demandas que la vida, como se ve reflejado en la experiencia de David al proclamar “Cuando en mí la angustia iba en aumento tu consuelo llenaba mi alma de alegría” (salmo 94:19). De igual modo se ve representada en la vida del apóstol Pablo, quien a pesar de las tribulaciones que padecía por cumplir el ministerio de Cristo, sabía cómo hacer frente a todas esas opresiones y dificultades que la vida disponía para él, al aseverar que “Por eso me regocijo en debilidades, insultos, privaciones, persecuciones y dificultades que sufro por Cristo; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte (2 Corintios 12:10). Para ellos la felicidad se alcanzaba a pesar del dolor y padecimiento, ya que la felicidad era resultado de un modo efectivo de afrontamiento ante las vicisitudes de la vida, si se busca en el lugar adecuado (como es en Dios) se podrá lograr tal felicidad, ya que otras fuentes constituyen herramientas ineficaces para tal pretensión.

2. Antecedentes de la investigación

2.1. Antecedentes internacionales.

Snettler *et al.* (2014) realizaron un estudio en el sur de Chile, con el objetivo de analizar las variables que influyen en la satisfacción con la vida de personas de distinto nivel

socioeconómico en 316 residentes de las principales ciudades; el estudio fue de tipo explicativo y los instrumentos utilizados fueron: Escala de Satisfacción con la Vida-SWLS (Diener et al., 1985), Escala de Satisfacción con la Alimentación-SWFL (Grunert, Dean, Raats, Nielsen, & Lumbers, 2007), Índice de Calidad de Vida Relativo a la Salud- ICVRS (Hennessy, Moriarty, Zack, Scherr & Brackbill, 1994) y la Escala de Discrepancia del Yo (Dittmar & Beattie, 1998), los investigadores encontraron que la mayor proporción de personas extremadamente satisfechas con su vida se encuentran en el nivel socioeconómico más alto y que las personas con alta satisfacción con su alimentación tienen mayor probabilidad de tener alta satisfacción con la vida; por último, hallaron que otras variables relacionadas con la satisfacción con la vida son la salud, la familia, la discrepancia con el yo ideal, la edad y la tenencia de bienes en el hogar.

Salotti (2006) realizó un estudio con el objetivo de analizar el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento en Buenos Aires. La muestra estuvo conformada por 125 adolescentes escolarizados; el estudio fue de tipo descriptivo correlacional y los instrumentos utilizados fueron: Escala de Bienestar Psicológico-BIEPS-J (Casullo & Castro, 2000) y las Estrategias de Afrontamiento para Adolescentes-ACS (Frydenberg & Lewis, 1993), los investigadores encontraron una correlación positiva en las siguientes estrategias: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, ayuda profesional y distracción física con el nivel de bienestar, mientras que las correlaciones negativas fueron las estrategias de no afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse y reservarlo para sí, presentaron una correlación negativa con el nivel de bienestar.

Dela Coleta y Dela Coleta (2006) realizaron un estudio en Brasil con el objetivo de determinar índices de felicidad y bienestar y su relación con el comportamiento académico en 252 estudiantes universitarios; el estudio fue de tipo correlacional y los test utilizados

fueron: un cuestionario compuesto de preguntas sobre datos biográficos y escalas sobre el sentimiento de felicidad, satisfacción y bienestar subjetivo (Adaptación de Diener & Diener, 1995 & Diener y Suh, 1998), los resultados evidenciaron que los estudiantes evalúan su satisfacción, bienestar y felicidad de modo bastante positivo, es decir, que están satisfechos con la facultad y con el propio rendimiento académico, aunque denotan preocupación en cuanto a la garantía de éxito profesional que la formación recibida les pueda ofrecer.

Figuroa, Contini, Betina, Levín y Estévez (2005) realizaron un estudio en Tucumán, con el objetivo de identificar y analizar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes, con una muestra de 150 adolescentes escolarizados de 13 a 18 años; la investigación es de tipo descriptivo y los instrumentos empleados fueron la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (TEA, 1997) y Escala de Bienestar Psicológico (Casullo & Castro, 2000) para Adolescentes. Los resultados demostraron diferencias significativas en el empleo de estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo nivel de bienestar psicológico, así como también entre estrategias de afrontamiento y sexo.

González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) realizaron un estudio en Valencia, con el objetivo de estudiar la relación entre Afrontamiento y el Bienestar Psicológico en 417 adolescentes entre 15 y 18 años; el estudio es de tipo correlacional y las pruebas empleadas fueron: las Estrategias de Afrontamiento (Frydenberg y Lewis, 1996) y el Bienestar Psicológico (Casullo y Castro, 2000). Los resultados señalan una escasa relación de la edad con el afrontamiento y el bienestar psicológico. Así pues, con respecto al género, las mujeres poseen mayor repertorio de estrategias de afrontamiento y menos habilidades para afrontar los problemas que los varones y finalmente el nivel de bienestar psicológico establece diferencias más claras respecto a las estrategias de afrontamiento utilizadas que la edad y el género.

2.2. Antecedentes nacionales.

Martínez (2006) en un estudio correlacional de tipo transversal, con el objetivo de determinar la relación entre Perspectiva futura del Perú y el nivel de satisfacción con él, en Lima. Utilizó una adaptación del Método de Inducción Motivacional (Nuttin, 1985) y de la Escala de Actitudes Temporales (Nuttin, 1985) y Escala de Satisfacción con la Vida-SWLS (Pavot y Diener, 1993). Los participantes fueron 482 hombres y mujeres entre 15 y 80 años de tres niveles socioeconómicos. Los resultados señalan que los deseos de los participantes se orientan principalmente a temas como la paz, justicia, honestidad y condiciones de vida, se muestran insatisfechos con el país y con una actitud cauta frente al futuro, aunque con un cierto matiz de esperanza en relación al presente.

Alarcón (2001) realizó un estudio correlacional de corte transversal, con el objetivo de determinar la relación entre felicidad, género, edad y estado conyugal, en Lima. Se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida-SWLS, más un ítem que indagó los niveles de felicidad, la muestra estuvo conformada por 163 sujetos de clase media, solteros y casados, de 20 a 60 años. Los resultados señalan que no existen diferencias significativas entre las puntuaciones medias de felicidad de varones y mujeres. Y la satisfacción no declina con la edad, entre, 20 a 60 años. Además, se halló que las personas casadas son más felices que las solteras.

Martínez (2004) realizó un estudio correlacional de tipo evolutivo transversal con el objetivo de determinar la relación entre Perspectiva Temporal Futura y Satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital en Lima. Los instrumentos utilizados fueron el Método de Inducción Motivacional-MIM (Nuttin, 1985), la Escala de Actitudes Temporales-TAS (Nuttin, 1985) y la Escala de Satisfacción con la Vida- SWLS (Pavot y Diener, 1993), la muestra estuvo conformada por 570 personas de ambos sexos entre los 16 y los 65 años, de dos niveles socioeconómicos. Los resultados muestran que la edad supone diferencias

importantes en la construcción de las metas y su ubicación temporal, así como en las actitudes hacia el presente, pasado y futuro y en los niveles de satisfacción. Asimismo, evidencia que el nivel socioeconómico, y el sexo, influyen en estos procesos.

Araujo (2005) realizó un estudio correlacional con el objetivo de investigar la relación entre el grado de satisfacción familiar, la agresividad y las estrategias de afrontamiento al estrés en Lima. Se utilizaron el Cuestionario de Satisfacción Familiar (Bueno, 1996), el Inventario de Agresividad y el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) la muestra estuvo conformada por 225 escolares de quinto año de secundaria, de ambos sexo procedentes de colegios estatales, los resultados muestran que las mujeres utilizan significativamente más estrategias centradas en el problema que los hombres en problemas académicos, además, se encontró una correlación positiva entre satisfacción familiar y los modos de afrontamiento centrados en el problema; y negativamente con las que se centran en la emoción.

Ticona, Paucar y Llerena (2010) realizaron un estudio correlacional de tipo transaccional, con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento en Arequipa; se utilizaron la Escala de Estrés (Holmes & Rahe, 1967) el Cuestionario de Estimación de Afrontamiento (Carver, Scheier & Weintraub, 1989). en muestra de 234 estudiantes de primero a cuarto año. Las estrategias más utilizadas orientadas al problema fueron: "planificación" y "afrontamiento activo"; orientadas a la emoción: "reinterpretación positiva y crecimiento" y "negación" y orientadas a la percepción: "desentendimiento mental" y "enfocar y liberar emociones". Finalmente se encontró que existe relación entre el nivel de estrés y las estrategias de afrontamiento.

Mikkelsen (2009) realizó un estudio correlacional de tipo transaccional, con el objetivo de determinar la relación entre la satisfacción con la vida y los estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de Lima. Utilizó la Escala de Satisfacción con

la Vida-SWLS y la escala de Afrontamiento para adolescentes (Frydenberg & Lewis, 1997), la muestra estuvo conformado por 362 adolescentes. Se halló correlaciones positivas entre satisfacción con la vida y el estilo resolver el problema y referencia a otros, y correlaciones negativas con el estilo no productivo. También se reportaron asociaciones significativas entre satisfacción con la vida y la mayor parte de estrategias, las más altas fueron con estrategias como fijarse en lo positivo, concentrarse en resolver el problema y falta de afrontamiento.

3. Marco teórico

3.1. Satisfacción con la vida.

3.1.1. Definiciones.

Por consiguiente, el bienestar subjetivo conocido habitualmente como felicidad, es entendido como la percepción de un estado de equilibrio interno, de satisfacción plena, vivenciado por una persona (Alarcón, 2006). Acompañado de sensaciones afectivas placenteras y que resulta de evaluaciones continuas de la vida, en la que se forman metas, creencias y se pretende satisfacer necesidades del desarrollo (Arita, 2005).

Existen varias formas para abordar el bienestar. Para algunos resulta de la diferencia entre las aspiraciones y los logros alcanzados (García, 2002) mientras que otros lo definen como el grado en que una persona juzga su vida en términos favorables (Mikkelsen, 2009). Para Diener y Diener (1995) implica, la valoración del individuo de manera positiva, superioridad de afectos o sentimientos positivos sobre los negativos y tener una condición deseable. Por su parte, Myers y Diener (1995) señalan que el bienestar subjetivo está constituido de tres componentes interconectados, uno cognitivo (satisfacción vital) y dos afectivos (felicidad): el afecto positivo y afecto negativo, unidos a reacciones emocionales agradables o desagradables. Consideración que coincide con la mayor parte de los autores (García, 2002).

En este contexto para Pavot, Diener, Colvin y Sandvik (1991) la satisfacción con la vida vendría a ser el proceso de evaluación o juicio cognitivo global de la propia vida y de los dominios de la misma a través de criterios o razonamientos que están en función de cada individuo (Pavot & Diener, 1993). Esto indica que la persona al evaluar aspectos tangibles de su vida, hace un balance de lo bueno con lo malo, lo contrasta con un estándar o criterio elegido por ella y llega a un juicio sobre la satisfacción con la vida (Pavot et al., 1991). Por consiguiente, sus juicios o evaluaciones dependen de las comparaciones que el sujeto hace entre las circunstancias de su vida y un estándar que considera adecuado (Zubieta, Delfino & Fernández, 2008), es decir, no es un estándar impuesto externamente sino que es un criterio autoimpuesto, cuyo rango evaluativo va desde la sensación de realización personal hasta la experiencia vital de fracaso o frustración, además, al ser una evaluación global de la vida implica todos los criterios que figuren en la mente de la persona: cómo se siente, si se cumplen sus expectativas, se considera deseable u otras cosas (Veenhoven, 1994). Siendo así que para Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) resulta fundamental preguntarle a la persona por una evaluación global sobre su vida, en lugar de sumar la satisfacción a través de dominios específicos, ya que el objetivo es la vida en conjunto y no el estado momentáneo (Veenhoven, 1994).

3.1.2. Características.

3.1.2.1. Subjetividad y componente cognitivo.

La satisfacción con la vida tiene un énfasis de carácter subjetivo, ya que la valoración depende de los criterios que están en función de cada persona (Veenhoven, 1994). Además, es considerada como el componente cognitivo del bienestar subjetivo (Díaz & Sánchez, 2001).

3.1.2.2. *Complejidad.*

Autores como Cummins, McCabe, Romeo y Gullone (1994) y Cummins (1996) proponen diferentes dominios para la descomposición de los juicios que la persona realiza sobre su vida. En este sentido Bharadwaj y Wilkening (1977) proponen que la satisfacción con la vida se halla determinada por el siguiente orden de satisfacción experimentada con los siguientes dominios: familia ($r = .50$), condiciones de vida ($r = .46$), trabajo ($r = .45$), salud ($r = .41$), actividades de ocio ($r = .41$) e ingresos ($r = .39$). Para Diener *et al.* (1999) resulta importante diferenciar entre satisfacción con la vida en términos globales y una serie de dominios de satisfacción concretos. Asimismo, Michalos (1985) en su Teoría de las Discrepancias Múltiples ha considerado igualmente la complejidad de este componente evaluativo, contemplando múltiples referentes o puntos de comparación para el estudio de los procesos que lleva a una persona a establecer un juicio entre sus aspiraciones y los logros alcanzados en la vida.

3.1.2.3. *Vida conjunta en el presente.*

Otro punto importante, es el objeto de evaluación, que es la vida en conjunta, no un área específica o el estado momentáneo; siendo así que no es lo mismo sentirse eufórico que estar satisfecho. A pesar de esto, es imposible negar la influencia del afecto momentáneo en las percepciones de las experiencias y en el juicio o valoración sobre la vida (Veenhoven, 1994). Aunque, las apreciaciones de la vida pueden referirse a distintos periodos de tiempo: cómo ha sido, cómo es ahora y cómo será probablemente en el futuro; dichas evaluaciones no coinciden necesariamente, ya que pueden ser positivo en lo referente a lo pasado, pero negativo en cuanto al futuro, no obstante esta investigación centra su atención en la satisfacción con la vida presente (Veenhoven, 1998).

3.1.2.4. Influencia de múltiples variables.

Rosich (2000) enfatiza que la satisfacción con la vida es influenciada por múltiples variables tanto de índole social como cultural. Para Veenhoven (1994) la influencia de aspectos propios de la persona pueden influir en la satisfacción vital, al afirmar que la evaluación de la propia vida puede diferir en varios aspectos, entre ellas la certeza y estabilidad, ya que algunas personas son lo bastantes claras, mientras que otras vacilan. Otra variación es el juicio; algunos lo hacen de manera bastante intuitiva, mientras otras lo hacen tras una meditación elaborada. Más aún, las apreciaciones de la vida probablemente no son siempre las más acertadas, del mismo las percepciones pueden ser distorsionadas de diversas maneras, como la atribución incorrecta y el autoengaño. No obstante una satisfacción con la vida inapropiada sigue siendo aún satisfacción con la vida, ya que el concepto no se limita a juicios que son estimados correctos por otros, sino de la misma persona.

3.1.3. Variables asociadas.

Existen variables sociodemográficas que se han investigado y se vinculan con la satisfacción con la vida o bienestar (Diener, 1984).

3.1.3.1. Género.

Con respecto al género, a pesar de que las investigaciones de Laca, Verdugo y Guzmán (2005) señalan que la satisfacción con la vida es significativamente más alta en mujeres que en hombres. Tarazona (2005) contrasta dicho hallazgo, al afirmar que son los varones quienes presentan mayor satisfacción con la vida. Sin embargo, la mayor parte de estudios no encuentran diferencias significativas entre la satisfacción con la vida de hombres y mujeres (Diener & Diener, 1995; Alarcón, 2001; Cardona & Agudelo, 2007; 2005; Mikkelsen, 2009).

3.1.3.2. Edad.

En relación a la edad, los resultados también son variables, ya que algunos estudios no identifican diferencias significativas (Alarcón, 2001; Casullo & Castro, 2000), sin embargo, existen quienes reportan que las personas mayores son las menos satisfechas con sus vidas, ubicando a los más jóvenes con mayor satisfacción (Clemente, Molero & González, 2000), hallazgos que probarían que la satisfacción decrece con la edad (Fernández-Ballesteros, 1997). En relación a esto Clemente, Molero y González (2000) afirman que es indudable que con el paso de los años las personas atraviesan por diferentes sucesos en sus vidas; se les aparta del trabajo, ya que se piensa que han trabajado bastante, sin preguntarles a ellos, por su naturaleza su propio cuerpo nostálgico les retira las fuerzas de antaño, los achaques aumentan con el paso de los años, los hijos ya se van, tienen su propia vida, poco pueden hacer por ellos mismos, más aún, a la postre encuentran que la misma sociedad en gran número de ocasiones los hace mayores, viejos sin serlos, les quita algo por lo que seguir viviendo. Por tanto, sin expectativas y sin aspiraciones en muchos casos terminan apartándose de la vida, y es precisamente en ese estado letárgico de indiferencia que paulatinamente crece, donde surge el juicio, la valoración de que la vida ya no es como era antes, y la insatisfacción presente con ella cobra fuerza en un gran número de corazones. En contraste a lo planteado, Mikkelsen (2009) afirma que más bien son los jóvenes los menos satisfechos. Por tanto, la satisfacción vital cambiaría según la etapa de desarrollo (Martínez, 2004).

3.1.3.3. Nivel socioeconómico.

Los estudios muestran que un nivel socioeconómico alto generaría mayor satisfacción con la vida (Mikkelsen, 2009), sobre todo, con mayor intensidad en naciones con una marcada pobreza (Veenhoven, 1994), como es el Perú (Alarcón, 2002), ya que naciones con

ingresos más elevados, donde las necesidades básicas son cubiertas, lo económico resulta menos relevante para estar satisfecho con la vida. (Biswas-Diener & Diener, 2006).

3.1.3.4. Rasgos de personalidad.

Lo rasgos de personalidad juegan un papel importante en la satisfacción con la vida (Benatuil, 2004), la representación de la satisfacción es diferente según las características personales (Díaz y Sánchez, 2002). Es así que Díaz y Sánchez (2002), quienes analizaron la relación entre las variables de personalidad y la satisfacción con la vida, identificaron que los optimistas y los mejor ajustados estaban más satisfechos con su vida, entre tanto los pesimistas mostraron menor nivel de satisfacción (Uribe, 2006). Igualmente, Chico (2006) detectó que los jóvenes con mayor satisfacción tienen niveles altos de extraversión y los menos satisfechos presentan mayores niveles de Neuroticismo. En este sentido para Martínez (2006) la satisfacción puede entenderse como disposición general de la personalidad.

3.1.3.5. Cultura.

Así mismo, la cultura juega un papel importante en la satisfacción con la vida. En algunas investigaciones se reportan asociaciones significativas entre la satisfacción con la vida y la satisfacción con uno mismo, con la familia y situación económica. Sin embargo, estas correlaciones varían según Diener y Diener (1995) a través de cada cultura, diferencia lingüística, étnica y de religión de cada país. Respecto a esto, se han realizado investigaciones en personas en extrema pobreza de India y Estados Unidos y en países individualistas hallándose diferencias en los niveles de satisfacción con la vida y por áreas (Biswas-Diener & Diener, 2006). Por lo tanto, la cultura explica las diferencias en los niveles de satisfacción entre países, pudiendo ser considerada entre las variables del bienestar de las personas (Diener, Oishi & Lucas., 2003). Actualmente, los estudios en torno al Bienestar

Subjetivo evidencian que aspectos como cultura y personalidad son los que muestran relaciones más significativas.

3.1.4. Modelos teóricos.

3.1.4.1. Modelo (abajo-arriba).

Conocida también con el nombre de Bottom-up, según Diener (1984) este modelo interpreta que las personas están satisfechas debido a los muchos momentos o situaciones satisfactorias que experimentan. Además, se centran en identificar qué necesidades o factores externos al sujeto influyen en su bienestar (García, 2002).

Dentro de este modelo se encuentra las denominadas teorías finalistas o de “punto final”, que defienden la idea que la satisfacción se logra cuando se alcanza una necesidad u objetivo. Según Wilson (1960, p.71) la "satisfacción de las necesidades causa felicidad y a la inversa, la persistencia de las necesidades no cubiertas causa infelicidad". En este modelo engloba: las teorías de las necesidades y las teorías del objetivo; el primero abarca los postulados humanistas de Maslow, con su jerarquía de las necesidades, que brinda una clasificación ordenada de aspectos carenciales (necesidades), presentes en cada uno de nosotros, las que deben ser satisfechos para alcanzar el bienestar o , cuando menos, evitar el malestar por su ausencia (García, 2002), estas jerarquías aparecen en el mismo orden para todas las personas y pueden ser o no conscientes (Wilson, 1967).

Como se ve en la figura, los cinco niveles de la pirámide representan necesidades que deben ser satisfechas, estos se hallan en orden de importancia, considerándose necesario que se satisfaga los niveles inferiores para pasar a las superiores, experimentándose así una mayor satisfacción

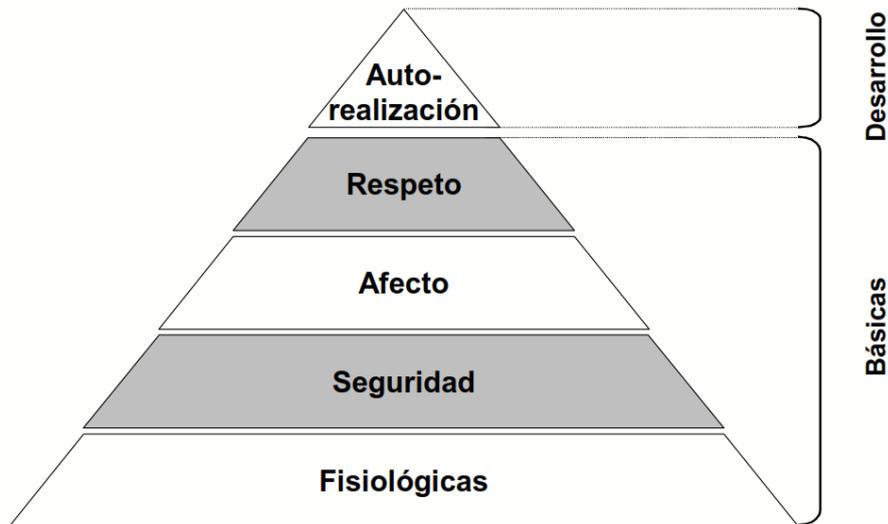


Figura 1. La pirámide de jerarquía de las necesidades de A. H. Maslow, (1943).

En contraste, las teorías del objetivo se basan en deseos específicos que la persona es consciente. La persona busca conscientemente ciertas metas, y la felicidad se obtiene cuando éstas se alcanzan (Michalos, 1980). Esta teoría es apoyada por modelo de autoconcordancia (Sheldon y Elliot, 1999), en el que las necesidades no se consideran universales sino mediadas por el interés de cada uno.

No obstante, teorías actuales sostienen que el proceso orientado a la consecución de una meta puede ser más importante para la satisfacción que el propio objetivo o estado final alcanzado (Carver, Lawrence & Scheier, 1996).

Finalmente, de acuerdo a este enfoque existen algunas cosas que pueden interferir con el logro de la satisfacción. En primer lugar, los individuos puedan desear objetivos que interfieran con otras metas, en segundo lugar, las metas y deseos de las personas pueden estar en conflicto, lo que convertiría en imposible satisfacerlos todos, además, al ser algunos de estos necesidades o deseos inconscientes, sería imposible integrarlos si estuvieran en conflicto, en tercer lugar, algunas personas estarían privadas de dicha satisfacción debido a

no tener metas ni deseos. Por último, resultaría imposible para algunos alcanzar sus objetivos, al no contar con las habilidades necesarias o por objetivos demasiado elevados.

3.1.4.2. Modelo (arriba-abajo).

Debido a muchas evidencias empíricas que indicaban la escasa varianza explicada por las variables objetivas y factores demográficos en estudios sociológicos sobre el bienestar subjetivo, un grupo de investigadores han intentado definir una teoría que les permitiera identificar las variables internas que llevan a las personas a experimentar bienestar o considerarse asimismo felices (García, 2002). De esta manera, se dio origen al modelo arriba-abajo, que según Diener (1984) sería uno de los pocos modelos que pueden dar explicación a la satisfacción con la vida, ya que se interesa en descubrir los constituyentes internos que determinarían la percepción de los sucesos vitales de la persona, muy aparte de como ocurran objetivamente, y de la forma en que estos constituyentes intervienen en las estimaciones sobre la satisfacción personal. Para Diener, existe una predisposición en todas las personas al interpretar sus experiencias, la cual determinaría sus evaluaciones de satisfacción en diferentes áreas. Dicha propensión procedería de un temperamento innato al igual que de una experiencia temprana (Veenhoven, 1994). De esta forma existen factores internos que pueden predisponer a sentirse satisfecho (Freudenthaler, Neubauer & Haller, 2008).

Según Kozma y Stones (1983) este modelo se deriva del idealismo Kantiano, debido a la concepción de la mente como intérprete activo y organizador de la experiencia sensorial, Kant erradica cualquier idea de pasividad, y considera que el conocimiento puede ser “puro” y no solamente empírico (Ramírez, 2006). Por lo tanto, la mente no sólo acepta simplemente las sensaciones entrantes, sino que filtra y selecciona aquellas que son congruentes con las creencias y actitudes del individuo (Diener, 1984), por esta razón, esta perspectiva considera

que es nuestra interpretación subjetiva de los eventos diarios y no las circunstancias en sí mismas, las que deberían constituir la principal influencia sobre la satisfacción con la vida.

En este sentido, esta teoría niega la esperanza de crear felicidad para un número mayor de personas, ya que la mejora en las condiciones de vida, no tendrá como resultado una mayor satisfacción con la vida, la valoración seguirá siendo la misma, los descontentos estarán insatisfechos y los satisfechos percibirán el lado positivo de las cosas (Veenhoven, 1994). Sin embargo, Veenhoven (1994) encontró evidencias empíricas que contrastan con lo dicho anteriormente. En primer lugar, la satisfacción con la vida es mutable a lo largo del tiempo, especialmente a lo largo de la vida, debido a que las personas habitualmente revisan su evaluación, generando así un cambio en su satisfacción con la vida. En segundo lugar, la satisfacción con la vida, es sensible al cambio de las condiciones de vida, puesto que la mejora seguirá de una elevación, o el deterioro resultará en un declive de la apreciación, ejemplos claros serían la viudez o el divorcio. Por último, aunque es imposible negar la influencia de las características personales y orientaciones colectivas, la satisfacción con la vida no es netamente una cuestión interna, ya estas solo modifican el impacto de los efectos ambientales.

La presente investigación se realizará en base a los modelos: abajo arriba y arriba abajo, modelos propuestos Diener, pionero en investigaciones sobre este tema, para dar explicación a la satisfacción con la vida.

3.2. Estrategias de afrontamiento.

3.2.1. Definiciones.

Lazarus y Folkman (1984; 1986) consideran el afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian constantemente y se van desarrollando para manejar las demandas específicas externas o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Los diferentes estudios realizados sobre afrontamiento llevaron a conceptualizar los tipos y dimensiones de la personalidad a denominarlos estilos y estrategias de afrontamiento (Solís & Vidal, 2006). En este sentido, los estilos de afrontamiento son aquellas actitudes que tiene una persona para afrontar una actividad concreta de diversas situaciones y estas determinarán el uso de ciertas estrategias de afrontamiento, es decir, el uso de los procesos concretos y específicos que se utilizan en el ambiente donde se encuentre el individuo y estos pueden cambiar de acuerdo a las condiciones desencadenantes (Carver & Scheier, 1994).

3.2.2. Características.

Folkman, Lazarus, Gruen y Delongis (1986) proponen dos procesos evaluación, cognitiva y afrontamiento, como mediadores esenciales de la relación individuo-ambiente. En un segundo paso proponen la existencia de dos niveles o fases de evaluación, primaria y secundaria.

En el primer nivel, el individuo evalúa el evento problemático, ansioso o estresante, y se pueden dar por tres tipos: daño, amenaza o desafío, por consiguiente en el nivel secundario se consideran las disponibilidades del individuo, en la cual se consideran varias opciones de cómo cambiar la situación, aceptarla, buscar información o actuar impulsivamente (Lazarus & Folkman, 1984).

Para Compas, Connor, Osowiecki y Welch (1997) el afrontamiento tiene un inicio al resolver los eventos estresantes mediante intentos conscientes, esto podría convertirse en algo automático a través de la práctica repetitiva, mientras que otros autores (Hardy *et al.*, 1996) mencionan que las estrategias de afrontamiento pueden tener un inicio de cognición mínima.

Lazarus (1993), Sandín (1995) y Frydenberg (1997) consideran como un proceso al afrontamiento, asumiendo estos principios:

- El afrontamiento depende del ambiente y este puede cambiar frente a una situación determinada.
- Los pensamientos y las acciones del afrontamiento se definen por el esfuerzo y no por el éxito.
- La teoría del afrontamiento enfatiza dos funciones principales, una orientada al problema y otra orientada a la emoción, cuya utilización depende del grado de control que se tenga sobre la situación.
- Algunas estrategias de afrontamiento son más estables o consistentes en situaciones estresantes que otras.
- El afrontamiento es capaz de mediar el resultado emocional, modificando el estado emocional del inicio al fin en un encuentro estresante.

Por último, Kleinke (2007) señala que toda definición de afrontamiento implica tres características básicas:

- La presencia de cierto monto de esfuerzo y planificación.
- No se asume que los resultados de los esfuerzos de afrontamiento sean necesariamente positivos.
- Se enfatiza que el afrontamiento es un proceso que ocurre a lo largo del tiempo.

3.2.3. Variables asociadas.

Lo que constituye un estilo estable de afrontamiento en el adolescente es el uso adecuado de las estrategias de afrontamiento, que se pueden dar como resultado de las experiencias anteriores, para determinar las estrategias situacionales (Frydenberg & Lewis, 1997).

Existen factores sociodemográficos como: edad, género, escolaridad y religión, y factores emocionales o afectivos como: estrés ansiedad y afrontamiento efectivo, que muestran las diferentes estrategias afrontamiento que utiliza la persona.

3.2.3.1. Factores sociodemográficos.

Según Mullis y Chapman (2000) las estrategias de afrontamiento de acuerdo a la edad y el género son opuestas; por su parte Compas, Orosan y Grant (1993) señalan que el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción es el más utilizado por los adolescentes más jóvenes, por su parte, los mayores utilizan los estilos enfocados en los problemas (Gamble, 1994), con respecto al género Frydenberg y Lewis (1991, 1999) mencionan que los varones utilizan más la búsqueda de diversiones relajantes y la distracción física a diferencia de las mujeres; este grupo según Öngen (2006) presentan niveles altos de afrontamiento de aproximación, no así los varones quienes mostraron en mayor medida un afrontamiento de evitación, el uso de estrategias del estilo improductivo aumenta con la edad en ambos géneros, especialmente, en las mujeres (Frydenberg & Lewis, 1999).

Para Öngen (2006) los adolescentes ocupan gran parte de su tiempo en la escuela, este al mismo tiempo es un agente de socialización; las características de escuelas, particulares y estatales, podrían influir en las conductas de los estudiantes generando diferencias en los estilos de afrontamiento (Henderson *et al.*, 2008).

De la misma forma, para Megan y Erin (2010) la espiritualidad o religión es conocida como una de las estrategias de afrontamiento de impacto positivo que tiene diversas funciones a largo plazo: transcurso de ajuste a enfermedades, fortalecimiento de la autoestima, sentido y propósito a la vida, estabilidad emocional y facilita sentimientos de esperanza. Para Lazarus y Folkman (1986), esta estrategia es un factor importante para los que lo practican debido a que, el rezo, la oración y la creencia en un Dios paternalista, ayuda en la tolerancia ante un problema, generar soluciones del mismo o influir sobre la actividad estresante tanto en dirección como en intensidad, a diferencia de los que no lo practican.

3.2.3.2. Factores emocionales o afectivos.

Para Lazarus (1990) el uso inadecuado de una estrategia puede incrementar en vez de disminuir la intensidad del estrés percibido y generar consecuencias negativas serias en aspectos emocionales como en el rendimiento.

El estrés y afrontamiento están relacionados debido al acto que realiza una persona para afrontar una adversidad, afectando la valoración del problema y en consecuencia al afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986; Stone, Greenberg, Kennedy-Moore & Newman, 1991), las investigaciones en este tema se han dado con frecuencia durante las últimas décadas, por ello, Endler y Parker (1990) dicen que el rol del afrontamiento es como un mediador entre acontecimientos estresantes y consecuencias tales como ansiedad, depresión y malestar psicológico; también, generarían problemas físicos y en la salud como: desorden cardiovascular, hipertensión arterial, entre otros, por ello se considera al afrontamiento como mediador importante en la respuesta emocional (Arévalo, 2007).

3.2.4. Modelos teóricos.

3.2.4.1. Perspectivas de afrontamiento.

Moos y Schaefer (1993) señalan diferentes perspectivas de afrontamiento: la teoría de la evolución y la adaptación de la conducta; algunos conceptos psicoanalíticos; el desarrollo de las teorías del ciclo de vida; y afrontamiento en relación a crisis de vida y situaciones de transición.

La teoría de la evolución.

Se enfatiza en los procesos de la adaptación al ambiente, la diferenciación en la reproducción y herencia de los organismos vivientes de modo similar a la selección natural para la supervivencia del más fuerte. Esta teoría principalmente centra su investigación en la adaptación del hombre al entorno físico, social o comunitario que se pueda encontrar y

las actividades que realiza en éstas para solucionar problemas y facilitar una mejor supervivencia.

Los conceptos psicoanalíticos.

Freud (1926) definió el afrontamiento como un mecanismo de defensa que permite contener la satisfacción de los deseos sexuales y agresivos para disminuir la tensión.

Por su parte Moos y Schaefer (1993) el psicoanálisis contribuye al tema en que los procesos del yo se entiendan como mecanismos cognitivos del cual algunos poseen funciones que distorsionan la realidad y funciones que se centran en reducir la tensión, dicho de otra forma se centra en la emoción.

Teorías del ciclo de vida.

Su representante principal es Erik Erikson, quien menciona ocho estadios en la vida, en donde la persona resolverá un determinado reto para afrontar la siguiente etapa, este proceso aumentará los recursos de afrontamiento.

Afrontamiento en relación a crisis de vida y situaciones de transición.

En esta perspectiva se propone investigar las diversas situaciones extremadamente estresantes que la persona experimentó ya sea durante un tiempo corto o en un proceso relativamente largo; estos estudios enfatizaron los aspectos adaptativos del afrontamiento individual o grupal para demostrar que las personas en su mayoría afrontan con efectividad transiciones y crisis de la vida.

3.2.4.2. Posturas explicativas del afrontamiento

Carver *et al* (1989) mencionan que las diferencias individuales podrían intervenir en el afrontamiento, por ello se mencionan dos posturas explicativas: de carácter estable y situacional.

Las estrategias de afrontamiento tienen un carácter estable.

Dentro de esta posición algunos investigadores opinan que las personas tienen un conjunto de estrategias de afrontamiento favoritas las cuales pueden ser consideradas como estilos de afrontamiento de tipo disposicional que permanecen fijos a través del tiempo y las circunstancias. Otros investigadores como Kobasa, Maddi y Courington (1981) mencionan que estas estrategias preferidas, sea la evaluación cognitiva o acción dirigida hacia el evento, están influenciados por la personalidad; incluso plantea que las situaciones estresantes pueden disminuir con una serie de características de personalidad a la que se le denomina personalidad fuerte (citado por Taylor, 2003).

Las estrategias de afrontamiento tienen un carácter situacional.

Lazarus y Folkman (1986) mencionan que el afrontamiento es de desarrollo cambiante y dinámico donde las personas componen diferentes estrategias aplicándose en diversas formas. La diferencia inicia a partir de la situación y no en función a los rasgos de personalidad, debido a que estos rasgos de afrontamiento son pobres predictores de las formas en que se actúa frente a las situaciones cotidianas; por lo tanto, se produce una variabilidad más que la estabilidad en el afrontamiento; una visión de este tipo le quitaría libertad y flexibilidad a la persona (Carver *et al.*, 1989).

3.2.4.3. Modelo de afrontamiento de Lazarus.

Lazarus y Folkman (1986) plantea dos estilos o tipos diferentes de afrontamiento: enfocados en los problemas y enfocados en la emoción; el estilo enfocado en los problemas hacen referencia a diferentes situaciones que generan estrés en la persona, intentando disminuir o solucionar la génesis del problema; y el afrontamiento enfocado en la emoción implica reducir, manejar o regular la respuesta emocional que surge como consecuencia de la situación o evento problemático.

También se mencionan dos orientaciones básicas o categorías para afrontar el estrés: la aproximación y la evitación. El afrontamiento aproximativo incluye todas aquellas estrategias de confrontación y enfrentamiento que aproximan a la situación problemática que genera estrés o una emoción negativa, mientras que el afrontamiento evitativo implica todas aquellas estrategias cognitivas o comportamentales que permiten escapar o evitar la consideración del problema o emociones negativas relacionadas. Ambas estrategias no podrían clasificarse como aproximativas o evitativas absolutas (Rodríguez, 1995).

Por último la categorización se basa en los tipos de destrezas que las personas utilizan para la intervención en la respuesta de afrontamiento distinguiéndolo entre afrontamiento comportamental, implica la búsqueda de consejo, asistencia o consultar a un experto con el objetivo de solucionar el problema denominándolo búsqueda de ayuda instrumental, y afrontamiento cognitivo, este afrontamiento se da de manera intrapersonal utilizando la minimización del evento que genera problema.

Carver *et al.* (1984; citados por Salazar & Sánchez, 1992) basados en la teoría de Lazarus, identificaron 13 modos o estrategias de afrontamientos dentro de los dos estilos ya mencionados y un nuevo estilo, separándolas de esta manera:

Estilos de afrontamiento enfocados en los problemas:

Afronte activo: Proceso de ejecutar acciones directas para tratar de apartar o evitar el estresor para así aminorar sus efectos.

Planificación: Consiste en organizar cognitivamente las fases que se tomarán para afrontar al estresor, proponiendo estrategias de acción, pasos a realizar y selección de las mejores alternativas para afrontar el problema.

Supresión de otras actividades: Dejar de lado otras actividades, y no distraerse en estos, para poner todos los esfuerzos del individuo en el frente del estresor.

Postergación del afrontamiento: Esperar el momento adecuado para actuar sobre el problema evitando actuar apresuradamente.

Búsqueda de apoyo social: Es la búsqueda de consejo, asistencia o información con el objetivo de poder solucionar el problema.

Estilos de afrontamiento enfocados en la emoción:

Búsqueda de soporte emocional: Es la búsqueda de apoyo moral, entendimiento y comprensión de otras personas para aliviar la emoción inadecuada que le produce el problema.

Reinterpretación positiva y desarrollo personal: Consiste en evaluar de manera positiva el problema, otorgándole connotaciones favorables a la experiencia y al desarrollo de la persona.

Aceptación: Involucra aceptar la realidad como un hecho con el que se tendrá que convivir y que no se podrá cambiar.

Acudir a la religión: Refugiarse en las creencias religiosas para aliviar las emociones desagradables.

Análisis de emociones: El individuo se concentra en las consecuencias emocionales desagradables que experimenta y expresa las emociones y sentimientos producidos.

Otros estilos adicionales de afrontamiento:

Estos no implican un enfrentamiento real del estresor pero podrían resultar se disfuncionales a largo plazo

Negación: Rehusarse a creer que el estresor existe o tratar de actuar pensando como si el estresor no fuera real.

Conductas inadecuadas o desentendimiento conductual: El individuo disminuye los esfuerzos para afrontar el estresor, dándose por vencido al intentar controlarlo.

Distracción o desentendimiento mental: Conjunto de amplias actividades que sirven para distraer a la persona de pensamientos sobre el problema.

3.3. Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento

Diferentes estudios han resaltado que aquellos individuos más felices y satisfechos sufren menor malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y un manejo de los vínculos interpersonales más saludable (Veenhoven 1991, citado por Contini, Coronel, Levin & Estevez, 2003). Estar satisfecho y tener expectativas positivas en relación al futuro, permite a los jóvenes sentirse seguros de sus decisiones y llevar a cabo proyectos e ir alcanzando metas que le dan sentido a la vida (García, 2015).

Para Contini *et al.* (2003) un nivel de bienestar psicológico se convierte en un factor de protección ante situaciones estresantes que pretendan desestabilizar al individuo. En este sentido, el hallazgo de Salotti (2006) indica que el nivel de bienestar con las estrategias y estilos de afrontamiento se correlacionan positivamente, asimismo, encontró relaciones negativas entre el bienestar y las estrategias de no afrontamiento. Por lo tanto, los individuos con niveles altos de bienestar, se caracterizaron por buscar apoyo social, resolver el problema, esforzarse y tener éxito, buscar apoyo espiritual, fijarse en lo positivo, ayuda profesional y distracción física. De modo similar García (2015) descubrió que a mayor uso de estrategias de afrontamiento de tipo activo, mayores son los niveles de bienestar psicológico.

Según Mikkelsen (2009) los adolescentes con nivel alto de satisfacción con la vida, emplean un afrontamiento funcional, buscando así resolver las situaciones estresantes que atraviesen, contrariamente esto, una insatisfacción genera una preferencia por afrontar las preocupaciones desde una posición pasiva, centrándose en disminuir el malestar generado más que en buscar soluciones. De esta manera, es importante considerar la influencia que

tiene la satisfacción vital de las personas en el uso de los procesos concretos y específicos para hacer frente a las demandas de su ambiente.

3.4. Marco teórico referente a la población de estudio.

3.4.1. Adolescencia.

La adolescencia es la etapa evolutiva humana ubicada entre la niñez y la etapa adulta (Papalia, 2005) en la que se producen intensos cambios biológicos, cognitivos, emocionales y sociales, que convierten al niño en adulto y le capacitan para la función reproductora (Rivero & González, 2005). Muchos de estos propiciadoras de crisis y conflictos, pero positivos, además este va más allá de una adaptación a cambios físicos, constituye un paso previo a una independencia psicológica y social (Pineda & Aliño, 1999) Si bien no hay acuerdo en cuanto al inicio ni término de esta etapa, se considera que este periodo está marcado por los cambios biológicos propios de la pubertad concluyendo con el logro de ciertas tareas del desarrollo que son el reflejo de la madurez social alcanzada (Castillo, 2007). Desde el punto vista psicológico, se la considera como etapa humana que comienza con la pubertad y se extiende todo el tiempo que requiera la persona ejercer ciertas tareas que le permitan obtener autonomía y hacerse responsable de sí mismo (Weissmann, 2005). Por tanto, la edad exacta en que finaliza no es uniforme y dependerá de cada persona.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es un período comprendido entre los 10 y 19 años. Y considera dos fases, la primera fase es la pubertad o adolescencia inicial, que comienza normalmente a los 10 años en las niñas y a los 11 en los niños y llega hasta los 14-15 años. La segunda fase es la adolescencia media y tardía que se extiende desde los 15 a los 19 años.

3.4.2. Características de la adolescencia.

Es característico de la adolescencia el proceso de definición o consolidación de la identidad, es decir, el integrar las identificaciones pasadas reconociéndose como ser único y

diferente de los demás a través del tiempo (Erikson, 1974). Ello implica ir reconociendo las propias capacidades, los recursos, los ideales, los valores elaborando así una imagen y opinión de sí mismo que a su vez se acompaña de la separación progresiva de la familia y la formación de relaciones maduras con otras personas (Mikkelsen, 2009).

Si bien estas tareas se realizan a lo largo de toda la etapa. Es en la última de esta, en la que se dan los últimos cambios y se fortalecen muchos de los logros alcanzados anteriormente para pasar a un funcionamiento propio de la adultez (Florenzano, 1992).

3.4.2.1. Sexualidad y adolescencia

Con respecto a la sexualidad, en este periodo se logra la madurez tanto en el desarrollo sexual como en el corporal, dándose así los últimos cambios. Asimismo, los jóvenes están menos preocupados por su apariencia física pues tienen una mayor aceptación y satisfacción de su imagen corporal (Naveda, 1999). Además, continúan en un periodo de indagación y búsqueda de aproximaciones físicas, que lo lleven a entablar una relación de cercanía y solidez (Florenzano, 1992).

3.4.2.2. Cognición y adolescencia

En relación al desarrollo cognitivo, los adolescentes continúan creciendo en sus capacidad de construir hipótesis, abstracción, profundización, como también de hacer uso del pensamiento deductivo para afrontar los problemas (Stassen-Berger, 2004). Sin embargo, el pensamiento abstracto no queda necesariamente establecidos en todos. Ellos aprenden a orientarse al futuro y ser capaces de percibir y actuar de acuerdo a las disposiciones futuras de sus acciones (Rivero & González, 2005).

3.4.2.3. Aspectos psicosociales y adolescencia

En lo psicosocial, según Erikson, se tiene que enfrentarse la crisis de identidad vs confusión de identidad, necesaria para convertirse en un adulto único, tener sentido coherente del yo y ser valorado en la sociedad (Orengo, 2014). Alcanzar la identidad es el

objetivo final, que se consigue una vez que adolescentes deliberan sus objetivos y valores, aceptando algunos y rechazando otros (Sánchez, 2013). Además, se sigue con el proceso de reconocimiento personal y roles que se necesitan desempeñar en la sociedad. Respecto a esto, Sánchez (2013).menciona que los adolescentes van tomando decisiones en ámbitos como:

Sexual: incluye la identidad sexual o de género, escogiendo su orientación sexual, pero también eligiendo los rasgos definidos de la conducta y los roles de género.

Vocacional: resulta complejo lograr esta identidad, además es imposible lograr la identidad vocacional antes de los 20 años, debido al desconocimiento de muchas labores, puesto que el empleo de los adolescentes pocas veces conduce a una carrera.

Religioso: la identidad religiosa resulta relevante para los adolescentes, puesto que poseer valores, les serviría de guía, la mayoría completa esta identidad cerca de los 30 años.

Clarificando cada vez más aquellas características que los definen y distinguen de los demás (Shaffer, 2007). En este sentido, es lógico que aparezca el deseo de afinar las propias capacidades y elaborar un proyecto personal que encierre todas las expectativas planeadas con respecto al porvenir, académica, sentimental, amical y laboral. (Castillo, 2007).

3.4.2.4. Estudios y adolescencia

En el ámbito académico, sobre todo en la etapa tardía, muchos están en un proceso de adaptación a la educación universitaria, que implica trasladarse a un sistema diferente, más impersonal y donde se les presentan nuevas responsabilidades y exigencias. Este contexto puede afectar al adolescente por lo que es de necesidad que ellos generen estrategias para hacer frente a esta crisis (Giambuzzi, 2012). Sin embargo, también se vuelve un espacio de crecimiento intelectual y personal al disponer de mayores conocimientos y tener oportunidad de conocer personas con diversas opiniones, valores y creencias. (Santrock, 2006, citado por Mikkelsen, 2009).

3.4.2.5. *Familia y adolescencia*

En relación al ámbito familiar, se continúa con el trabajo de distanciamiento gradual de la familia, para pasar a una emancipación psicológica, económica y social; sin embargo, hay una reconciliación familiar, que difieren de las etapas anteriores. De esta manera, el grupo de amigos ejercen el papel de referente significativo brindando comprensión y acompañamiento al atravesar situaciones similares (Papalia, 2005).

Finalmente, la adolescencia es un ciclo que depende de factores tanto personales y sociales como históricos. Resultando que en la actualidad, las sociedades exijan a los adolescentes, mayores requerimientos en cuanto a competencias y destrezas, sin embargo, estas oportunidades no guardan la misma proporción para el desarrollo de sus planes de vida, motivo por lo cual, el adolescente extiende su tiempo en este periodo, retrasando el paso a la adultez (Florenzano, 1992, citado por Mikkelsen, 2009). Por lo tanto, los adolescentes al encontrarse en este contexto, donde deben enfrentar numerosas demandas, presiones y preocupaciones que si no son adecuadamente manejadas pueden generar desequilibrio en la salud y bienestar, le es imprescindible hacer uso de estrategias que procuren mantener su equilibrio y bienestar personal.

4. Definición de términos

Satisfacción con la vida: proceso de evaluación o juicio cognitivo de la propia vida y de los dominios de la misma a través de criterios que están en función de cada persona. (Pavot y Diener, 1993).

Estrategias de afrontamiento: esfuerzos cognitivos y conductuales empleados para manejar las demandas internas o externas del individuo. (Lazarus & Folkman, 1986).

Adolescencia: periodo de edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo. (Real Academia Española, 2012).

5. Hipótesis de la investigación

5.1. Hipótesis general.

Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.

5.2. Hipótesis específicas.

Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.

Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en la emoción en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.

Capítulo III

Materiales y métodos

1. Diseño y tipo de investigación

El presente estudio es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de tipo correlacional, de corte transversal. Intenta analizar el grado de relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento sin manipulación de las variables implicadas, en un momento determinado (Hernández, Fernández & Baptista, 2006).

2. Variables de la investigación

2.1. Identificación de las variables.

2.1.1. *Satisfacción con la vida.*

La satisfacción con la vida según Pavot y Diener (1993) es el proceso de evaluación o juicio cognitivo de la propia vida y de los dominios de la misma a través de criterios que están en función de cada persona. Es una medida fundamentalmente cognitiva que puede hacer referencia a un juicio global sobre la experiencia vital general (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985).

2.1.2. *Estrategias de afrontamiento.*

Para Lazarus y Folkman (1984) el afrontamiento es el esfuerzo cognitivo y conductual que cada persona emplea para manejar las demandas específicas internas o externas que son evaluadas como placenteras o desbordantes, estos esfuerzos surgen en reacción a una preocupación en particular para restaurar el equilibrio (Frydenberg & Lewis, 1997).

2.2. Operacionalización de las variables.

Tabla 1

Operacionalización del cuestionario de modos de afrontamiento del stress (COPE).

Definición operacional	Dimensiones	Subdimensiones	Ítems	Categorías de respuesta
Cuestionario de Modos de Afrontamiento del Estrés	Estilos de afrontamiento enfocados en el problema	Afrontamiento activo	1, 14, 27 y 40	1 = nunca 2 = a veces 3 = generalmente 4 = siempre
		Planificación	2, 15, 28 y 41	
		La supresión de otras actividades	3, 16, 29 y 42	
		La postergación del afrontamiento	4, 17, 30 y 43	
		La búsqueda de apoyo social	5, 18, 31 y 44	
	Estilos de afrontamiento enfocado en la emoción	La búsqueda de soporte emocional	6, 19, 32 y 45	
		Reinterpretación positiva y desarrollo personal	7, 20, 33 y 46	
		La aceptación	8, 21, 34 y 47	
		Acudir a la religión	9, 22, 35 y 48	
		Análisis de emociones	10, 23, 36 y 49	
Otros estilos adicionales de afrontamiento	Negación	11, 24, 37 y 50		
	Conductas inadecuadas	12, 25, 38 y 51		
	Distracción	13, 26, 39 y 52		

Tabla 2

Operacionalización de la escala de satisfacción con la vida (SWLS).

Variabes	Dimensiones	Ítems	Categorías de respuesta
Satisfacción con la Vida	Unidimensional	1, 2, 3, 4 y 5	1 = Totalmente en desacuerdo
			2 = En desacuerdo
			3 = Indiferente
			4 = De acuerdo
			5 = Totalmente de acuerdo

3. Delimitación geográfica y temporal

El presente proyecto comprendió a los estudiantes del primer año de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura y la Facultad de Teología, de la Universidad Privada de Lima; a partir de noviembre a diciembre del año 2015.

4. Participantes

Los participantes fueron 65 estudiantes de la Facultad de Teología y 181 estudiantes que pertenecen a la Facultad de Ingeniería y Arquitectura, entre 16 a 22 años, ambos del 2do ciclo académico, siendo un total de 246 estudiantes, pero debido a los criterios de exclusión se descartaron 22 por sobrepasar la edad máxima y 8 por no llenar más de tres ítems, quedando 216 estudiantes.

4.1. Muestra.

4.1.1. Criterios de inclusión.

Estudiantes nacidos en Perú.

Estudiantes mayores de 16 y menores de 22 años.

Estudiantes que están cursando el primer año de estudio universitario.

Contestar todos los ítems de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS).

Contestar todos los ítems del Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE).

4.1.2. Criterios de exclusión.

Estudiantes con más del 10% de preguntas omitidas en algunas de las pruebas.

Estudiantes que no completen datos sociodemográficos.

Estudiantes que invaliden los cuestionarios respondiendo al azar.

4.1.3. Características de la muestra.

Se considerará el sexo, edad, escuela profesional, facultad y religión.

5. Técnica e instrumentos de recolección de datos

5.1. Escala de satisfacción con la vida – SWLS.

La Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) fue creado por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) en Inglaterra. El instrumento mide el grado de satisfacción global con la vida en las personas, ubicando al evaluado en un nivel de muy satisfecho, insatisfecho, neutral, satisfecho y muy satisfecho. El test es unidimensional (ítems 1, 2, 3, 4 y 5), haciendo un total de 5 ítems, la forma de responder corresponde a una escala de tipo Likert con 5 categorías de respuestas que van desde totalmente en desacuerdo hasta totalmente de acuerdo, y se le asignan las siguientes puntuaciones: totalmente en desacuerdo = 1, desacuerdo = 2, indiferente = 3, de acuerdo = 4 y totalmente de acuerdo = 5. Las personas que puntúan extremada satisfacción con la vida significan que tienen un grado de satisfacción global con su vida, familia, amigos, pareja, estudios y situación económica. En esta investigación, se estableció la validez a través de un análisis factorial de la escala resultando un solo factor que explicó el 66% de la varianza. Asimismo, se realizaron estudios diversos en los cuales se correlacionaron el SWLS con otras medidas del bienestar subjetivo, en todos ellos, se muestra una correlación, moderadamente, fuerte con la escala satisfacción con la vida. Con respecto a la confiabilidad, el SWLS reporta un nivel de consistencia de .87 para la escala y un coeficiente de estabilidad test-retest de dos meses de .82. En el Perú Martínez (2004) realizó una investigación encontrando un solo factor que explicaba el 57.63% de la varianza total y alpha de Cronbach de .81 demostrando así su validez y confiabilidad respectivamente.

En el caso de esta investigación, se realizó la validación de contenido por criterio de jueces, de acuerdo al método de validez V de Aiken se obtuvo un puntaje mayor e igual a .80 indicando claridad en el enunciado de los ítems, guardando relación con el constructo,

no presentan palabras inusuales para nuestro contexto y evaluación específicamente la escala.

Además, se estableció la validez a través del estadístico de r de Pearson, con una puntuación no menor de .7 con relación a la satisfacción con la vida, demostrando así su validez. Con respecto a la confiabilidad del inventario se encontró una consistencia interna de .80 siendo altamente confiable. Los baremos utilizados para la población fueron los siguientes niveles: 5 – 9 la persona se encuentra muy insatisfecho con su vida, 10 – 14 corresponde a la categoría de insatisfacción, el puntaje 15 indica un punto neutral, 16 – 20 corresponde a la categoría de satisfacción y de 21 – 25 la persona se encuentra muy satisfecho con la vida.

5.2. Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés – COPE.

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) fue creado por Carver, Scheier y Weintraub (1989) en los Estados Unidos. El instrumento mide las estrategias que posee cada persona para enfrentar el estrés y las categoriza en: centradas en los problemas, en la emoción y otras estrategias de afrontamiento, pudiendo al evaluado ubicarse en un nivel bajo, moderado y alto. La dimensión centrada en los problemas consta de cinco subdimensiones: afrontamiento activo (1, 14, 27 y 40), planificación (2, 15, 28 y 41), la supresión de otras actividades (3, 16, 29 y 42), la postergación del afrontamiento (4, 17, 30 y 43) y la búsqueda de apoyo social (5, 18, 31 y 44). Con respecto dimensión estilos de afrontamiento enfocados en la emoción, se conoce que posee cinco subdimensiones: búsqueda de soporte emocional (6, 19, 32 y 45), reinterpretación positiva y desarrollo personal (7, 20, 33 y 46), aceptación (8, 21, 34 y 47), acudir a la religión (9, 22, 35 y 48) y el análisis de emociones (10, 23, 36 y 49). En la dimensión de otros estilos adicionales de afrontamiento conformadas por tres subdimensiones: negación (11, 24, 37 y 50), conductas inadecuadas (12, 25, 38 y 51) y distracción (13, 26, 39 y 52).

Haciendo un total de 52 ítems, la forma de responder de responder de este cuestionario corresponde a una escala de tipo likert con 4 categorías de respuesta que van desde nunca hasta siempre, y se le asignan las siguientes puntuaciones: nunca = 1, a veces = 2, generalmente = 3 y siempre = 4. Las personas que puntúan alto en los estilos de afrontamiento enfocados en los problemas y enfocados en la emoción significan que buscan la forma adecuada para alterar la fuente del estrés y buscan respuestas orientadas a reducir o regular el estado emocional respectivamente. Este instrumento fue adaptado en Perú por Cassuso (1996), quien al realizar el análisis de validez encontró una composición factorial de trece escalas con *eigenvalues* mayores a 1.1 mediante análisis de rotación *varimax* con cargas factoriales satisfactorias. La confiabilidad mostró valores Alfa de Cronbach de 0.68 para los estilos enfocados en el problema, 0.75 centrados en la emoción, y 0.77 para los otros estilos y ha demostrado en múltiples investigaciones su utilidad, validez y confiabilidad (Cassaretto et al, 2003).

En el caso de esta investigación, se estableció la validez a través del estadístico de r de Pearson, 2 de las tres dimensiones, estilos de afrontamiento enfocados en los problemas y enfocados en la emoción, mostraron correlaciones por encima de 0.3 a excepción de otros estilos adicional de afrontamiento. En la confiabilidad del inventario se encontraron coeficientes de alfa de Cronbach .874 en los estilos de afrontamiento enfocados en el problema, .832 en los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción y .795 en otros estilos adicionales de afrontamiento. Los baremos utilizados para la población de estudio fueron las siguientes: 20 – 48 nivel bajo, indican que las personas poseen un nivel de estrategias de afrontamiento centradas en los problemas bajo, 49 – 57 nivel moderado y del 58 – 80 nivel alto; de 20 – 49 nivel bajo, indican que poseen un nivel de estrategias de afrontamiento centrados en la emoción bajo, de 50 – 60 nivel moderado y del 61 – 80 un nivel alto.

6. Proceso de recolección de datos

La recolección de datos se realizó en el mes de octubre del 2015 en la Facultad de Ingeniería y Arquitectura y la Facultad de Teología, con los estudiantes del II ciclo de las Facultades mencionadas.

En el primer paso se realizó una carta de la E.P. de Psicología, de la Facultad de Ciencias de la Salud, previa coordinación, dirigida a la Dirección General de Investigación.

Luego se realizó la coordinación con las autoridades de cada Facultad y la programación de la fecha y hora para la aplicación de los instrumentos.

Seguidamente, se procedió a contactarse con los docentes para correspondiente aplicación de los instrumentos. Una vez en el aula se explicó a los estudiantes el propósito de los cuestionarios, solicitando su participación voluntaria. La aplicación de los instrumentos se realizó de forma grupal, en cada salón, en diferentes horarios de clases y con una duración entre 15 a 20 minutos. Los evaluadores permanecieron en el aula brindando orientación para el completamiento de los instrumentos y resolviendo sus dudas. Finalmente, los instrumentos fueron codificados, agrupados por Escuelas Profesionales.

7. Procesamiento y análisis de datos

Se utilizó el software IBM SPSS Statistics 23.0 para Windows 8. Se llenó los datos para el adecuado análisis de la fiabilidad o consistencia interna, validez, correlación de ambas variables, por los cuales se obtuvieron resultados gráficos y las respectivas tablas.

Por último se realizó el informe de los resultados obtenidos.

Capítulo IV

Resultados y discusión

1. Resultados

1.1. Análisis descriptivo.

1.1.1. Nivel de satisfacción con la vida.

En la tabla 3 se puede apreciar que si bien la mayoría de adolescentes señalan estar satisfechos (53.7%), solo el 23.6% mencionó sentirse muy satisfecho, conforme y a gusto con la vida que lleva. Por otra parte, solo el 3.2% y 13.9% manifestó sentirse muy insatisfecho e insatisfecho respectivamente, evidenciado así una minoría de adolescentes que manifiestan estar descontentos con la vida que llevan. También se observa que un 5.6% mantiene una posición neutral en su valoración de vida.

Tabla 3

Niveles de satisfacción con la vida en adolescentes de 16 a 22 años.

	Muy insatisfecho		Insatisfecho		Neutral		Satisfecho		Muy Satisfecho	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Satisfacción con la vida	7	3.2%	30	13.9%	12	5.6%	116	53.7%	51	23.6%

1.1.2. Nivel de satisfacción con la vida por áreas

En relación a la satisfacción con la vida por áreas, en la tabla 4 se aprecia que el área de mayor satisfacción es la satisfacción familiar, seguido de amical. No obstante, el área de menor agrado es con la pareja.

Tabla 4

Niveles de satisfacción con la vida por áreas en adolescentes de 16 a 22 años.

Áreas de satisfacción	N	Media	Desviación estándar
Satisfacción familiar	216	4.29	1.066
Satisfacción amical	216	4.08	1.015
Satisfacción con la pareja	216	3.35	1.050
Satisfacción académica	216	3.91	.993
Satisfacción económica	216	3.80	1.049

1.1.3. Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción por áreas

La tabla 5 muestra el análisis de la satisfacción con la vida y las áreas de satisfacción, se aprecia que todas las áreas están vinculadas, ubicándose al área académica como la de mayor relación, seguido de amical y familiar. Es decir, el factor académico presente mayor vínculo con la satisfacción global que las áreas amical o familiar.

Tabla 5

Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción por áreas.

Áreas de satisfacción	Satisfacción con la vida	
	rho	p
Satisfacción familiar	,496**	,000
Satisfacción amical	,548**	.000
Satisfacción con la pareja	,183**	.007
Satisfacción académica	,564**	.000
Satisfacción económica	,441**	.000

1.1.4. Nivel de satisfacción con la vida según datos sociodemográficos.

Nivel de satisfacción con la vida según sexo.

En la tabla 6 se puede apreciar que el grupo de varones y mujeres están en su mayoría satisfechos y muy satisfechos, no obstante los varones (54.8% y 51.4% respectivamente) presentan mayor satisfacción que la mujeres (26.0% y 18.6%). Del mismo modo, las mujeres evidencian mayor insatisfacción (12.9%) e indecisión (7.1%) en la valoración de su vida.

Tabla 6

Niveles de satisfacción con la vida según sexo.

	Sexo			
	masculino		femenino	
	n	%	n	%
Muy insatisfecho	4	2.7%	3	4.3%
Insatisfecho	17	11.6%	13	18.6%
Neutral	7	4.8%	5	7.1%
Satisfecho	80	54.8%	36	51.4%
Muy satisfecho	38	26.0%	13	18.6%

Nivel de satisfacción con la vida según facultad.

En la tabla 7 se observa que la mayoría de estudiantes de las facultades reportan estar satisfechos y muy satisfechos, Ingeniería y Arquitectura (75.5%), y Teología (81.5%). Sin embargo, la facultad de Ingeniería y Arquitectura presenta un mayor número de estudiantes insatisfechos y muy insatisfechos (18.5% en su global). Por otra parte, existe un porcentaje similar en ambas facultades que se mantiene indecisa en cuanto a la valoración de su vida, 6.0% (Ingeniería y Arquitectura) y 4.6% (Teología).

Tabla 7

Niveles de satisfacción con la vida según facultad.

	Facultad			
	Ingeniería y Arquitectura		Teología	
	n	%	n	%
Muy insatisfecho	4	2.6%	3	4.6%
Insatisfecho	24	15.9%	6	9.2%
Neutral	9	6.0%	3	4.6%
Satisfecho	82	54.3%	34	52.3%
Muy satisfecho	32	21.2%	19	29.2%

Nivel de satisfacción con la vida según religión.

Se aprecia en la tabla 8, que la mayoría de los estudiantes sean adventistas (51.0%), católicos (59.4%) u otra religión (63.0%), están satisfechos con su vida. no obstante la religión que reportó una puntuación más alta en el nivel muy satisfecho es la adventista (27.4%). Asimismo, esta misma, alcanzó un porcentaje global de 16.6% en los niveles de insatisfecho y muy insatisfecho, la más baja de todas las religiones. Por último, otras religiones evidencian un mayor porcentaje de indecisión en cuanto a su valoración con la vida.

Tabla 8

Niveles de satisfacción con la vida según religión.

	Religión					
	Adventista		Católico		Otro	
	n	%	n	%	n	%
Muy insatisfecho	5	3.2%	2	6.3%	0	0.0%
Insatisfecho	21	13.4%	4	12.5%	5	18.5%
Neutral	8	5.1%	1	3.1%	3	11.1%
Satisfecho	80	51.0%	19	59.4%	17	63.0%
Muy satisfecho	43	27.4%	6	18.8%	2	7.4%

1.1.5. Nivel de los estilos de afrontamiento.

En la tabla 9 se aprecia que la mayoría de los adolescentes tienen un nivel medio en los estilos de afrontamiento enfocados en los problemas y en la emoción (46.8% y 54.2% respectivamente), existe un grupo que evidencia un nivel alto en los estilos enfocados en el problema y en la emoción (24.1% y 19.4%), es decir, estos adolescentes (16 a 22 años) tienen adecuadas estrategias cognitivas y conductuales para manejar demandas tanto externas como internas generadoras de estrés. También se observa que un 29.2% y 26.4% de los adolescentes tiene un nivel bajo en los estilos enfocados en los problemas y en la emoción respectivamente.

Tabla 9

Niveles de los estilos de afrontamiento de 16 a 22 años.

	Bajo		Moderado		Alto	
	n	%	n	%	n	%
Enfocados en el problema	63	29.2	101	46.8	52	24.1
Enfocados en la emoción	57	26.4	117	54.2	42	19.4

1.1.6. Nivel de los estilos de afrontamiento según datos sociodemográficos.

Niveles de las dimensiones de estilos de afrontamiento según sexo.

En la tabla 10 se aprecia que el grupo de varones presentan un nivel más alto en el estilo enfocado en los problemas (27.4%) que las mujeres (17.1%), no obstante este grupo presenta un nivel más alto que los varones (21.4% y 18.5% respectivamente) en estilos enfocados en la emoción, es decir, tienen mecanismos eficaces del manejo de las demandas de su medio.

Tabla 10

Niveles de las dimensiones de estilos de afrontamiento según sexo.

	Sexo			
	Masculino		Femenino	
	n	%	n	%
Enfocado en los problemas				
Bajo	38	26.0%	25	35.7%
Medio	68	46.6%	33	47.1%
Alto	40	27.4%	12	17.1%
Enfocado en la emoción				
Bajo	40	27.4%	17	24.3%
Medio	79	54.1%	38	54.3%
Alto	27	18.5%	15	21.4%

Niveles de las dimensiones de estrategias de afrontamiento según la Facultad.

En la tabla 11 se aprecia que el grupo de la Facultad de Teología tiene un nivel alto en los estilos enfocados en los problemas y la emoción (38.5% y 26.2% respectivamente) que los de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura (17.9% y 16.6% respectivamente).

Tabla 11

Niveles de las dimensiones de estrategias de afrontamiento según la Facultad.

	Facultad			
	Ingeniería y Arquitectura		Teología	
	n	%	n	%
Enfocados en los problemas				
Bajo	49	32.5%	14	21.5%
Medio	75	49.7%	26	40.0%
Alto	27	17.9%	25	38.5%
Enfocados en la emoción				
Bajo	44	29.1%	13	20.0%
Medio	82	54.3%	35	53.8%
Alto	25	16.6%	17	26.2%

Niveles de las dimensiones de estrategias de afrontamiento según religión.

En la tabla 12 se aprecia que el grupo de adventistas presenta un nivel más alto en los estilos enfocados en los problemas y en la emoción (26.8% y 22.3% respectivamente) que los católicos (18.8% y 9.4% respectivamente) y otros (14.8%); no obstante en este estilo los católicos presentan el nivel más bajo (50.0%) que los adventistas y los otros (22.9% y 40.7% respectivamente). Sin embargo, los católicos evidencian niveles bajos en estilos enfocados en los problemas y en la emoción (50.0% y 53.1% respectivamente); esto indica que los adventistas utilizan estilos adecuados frente a los acontecimientos negativos que suscitan en la vida.

Tabla 12

Niveles de las dimensiones de estrategias de afrontamiento según religión.

	Religión					
	Adventista		Católico		Otros	
	n	%	n	%	n	%
Enfocados en los problemas						
Bajo	36	22.90%	16	50.00%	11	40.70%
Moderado	79	50.30%	10	31.30%	12	44.40%
Alto	42	26.80%	6	18.80%	4	14.80%
Enfocados en la emoción						
Bajo	31	19.70%	17	53.10%	9	33.30%
Moderado	91	58.00%	12	37.50%	14	51.90%
Alto	35	22.30%	3	9.40%	4	14.80%

1.2. Prueba de normalidad.

Con el propósito de realizar los análisis comparativos y contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. Por esta razón, la tabla 13 presentan los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S), como se observa en la tabla los datos corresponden a las 2 variables, en la que una de ellas presenta distribución normal, mientras que la otra no logra dicha distribución ya que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ($p < 0.05$). Por tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleará la estadística no paramétrica.

Tabla 13

Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio.

Instrumentos	Variables	Media	D.E.	K-S	P
Satisfacción con la vida	Satisfacción con la vida	18.13	3.940	1.21	.00
	Estilo enfocado en el problema	52.44	7.200	0.56	.10
Estrategias de afrontamiento	Estilo enfocado en la emoción	54.35	7.687	0.54	.20

1.3. Análisis de correlación/comparación.

1.3.1. Correlación entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento.

Como se puede apreciar en la tabla 14, el coeficiente de correlación Spearman indica que no existe relación significativa entre la satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema ($\rho=,102$; $p>0.05$), es decir, independientemente de su satisfacción con la vida, los estudiantes tienen una disposición personal de hacer esfuerzos para modificar la situación y disminuir la cognición de amenaza, de manera similar ocurre con el estilo enfocado en la emoción ($\rho=,101$; $p>0.05$). En relación a las estrategias de afrontamiento, se observa dos relaciones significativas: afrontamiento activo ($\rho=,144$; $p<0.05$) y reinterpretación positiva y desarrollo personal ($\rho=,150$; $p<0.05$); se infiere que a mayor satisfacción con la vida, los estudiantes ejecutan acciones directas, con el objetivo de apartar el estresor y evalúan el problema de manera positiva, otorgándole connotaciones favorables, no obstante indeterminadamente de la satisfacción con la vida, se hacen uso de las demás estrategias de afrontamiento.

Tabla 14

Correlación entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento.

Estrategias de afrontamiento	Satisfacción con la vida	
	ρ	p
Estilo enfocado en el problema	,102	,135
Afrontamiento activo	,144*	,035
Planificación	,129	,059
La supresión de otras actividades	-,029	,673
La postergación del afrontamiento	,001	,994
La búsqueda de apoyo social	,133	,051
Estilo enfocado en la emoción	,101	,138
La búsqueda de soporte emocional	,144	,096
Reinterpretación positiva y desarrollo personal	,150*	,028
La aceptación	,014	,838
Acudir a la religión	,121	,077
Análisis de emociones	-,049	,469

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

2. Discusión

En relación a la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento, se halló que existen correlaciones significativas con afrontamiento activo ($\rho=,144$; $p<0.05$) y reinterpretación positiva y desarrollo personal ($\rho=,150$; $p<0.05$). Se infiere que los estudiantes que aprecian su vida con agrado, afrontan sus problemas ejecutando acciones directas, con el objetivo de apartar el estresor y evalúan el problema desde un punto de vista positivo, otorgándole connotaciones favorables y asumiéndolas como futuro aprendizaje (Carver *et al.*, 1989). Indudablemente, sentirse a gusto con las experiencias vividas, coloca a los estudiantes en una situación, en donde le resulta fácil poder desempeñar un papel protagonista con su propia vida y tener mejor dominio del entorno (Ryff y Keyes, 1995), llevándolo a actuar en función a las demandas de su vida e ir satisfaciendo sus necesidades (Arita, 2005). Por ejemplo: Hacer mucho esfuerzo con tal de superar los problemas, o hacer lo necesario para solucionar los problemas. Estos datos concuerdan con lo hallado por Contini, Coronel, Levin y Estevez (2003) al afirmar que los adolescentes estudiados que presentaron un elevado nivel de bienestar psicológico utilizaron estrategias de afrontamiento de tipo activo: concentrarse en resolver el problema y fijarse en lo positivo. Por otra parte, no se encontraron correlaciones significativas con las demás estrategias de afrontamiento, es decir indistintamente del nivel de satisfacción con la vida, los estudiantes hacen uso de estas estrategias de afrontamiento, probablemente existan otros factores de mayor influencia con el uso de estas estrategias. La cual podría ser estilo interpersonal de la personalidad, ya que los estudios de Castaño y del Barco (2010) señalan correlaciones significativas entre los estilos interpersonales característicos y las estrategias de afrontamiento; además, puede ser que los estudiantes, no consideren necesaria el uso frecuente de todas estas estrategias, ya que no todas les resultan productivas y eficaces, sino, solo algunas, como se demostró anteriormente, ya que según Figueroa, Betina Lacunza, Levín, Alejandro y Estévez (2005)

es la apreciación subjetiva de la situación y de los recursos con que cuenta el joven lo que incide en el empleo de estrategias de afrontamiento.

Se encuentra que no existe relación significativa entre la satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema ($\rho=.102$, $p<.05$). Es decir, independientemente de su nivel de satisfacción con la vida, los estudiantes realizan esfuerzos para modificar la situación y disminuir la cognición de amenaza. Probablemente, esto se deba a que existan otros factores con mayor vinculación, como la predisposición personal, la cual tiene que ver con la forma de ser de la persona, por lo que, aspectos como la personalidad tienen mayor relación con este estilo de afrontamiento (Fantin, Florentino y Correché (2005). En este sentido Krzemien (2007) encontró asociaciones entre estilos de afrontamiento con determinados estilos de personalidad, asociándose positivamente el afrontamiento focalizado en el problema con intuición, firmeza y control, y negativamente con sensación, vacilación y sometimiento. Igualmente, Urquijo, Monchietti y Krzemien (2008) encontraron que la mayoría de los estilos y estrategias de afrontamiento se asociaron con determinados estilos de personalidad. Por lo tanto, es indudable negar el papel que juega la personalidad en el uso de los estilos de afrontamiento indistintamente del nivel de satisfacción vital, y que, además, permite predecir un alto porcentaje de la varianza de satisfacción que tienen los estudiantes (Díaz y Sánchez, 2001). No obstante, estos resultados contrastan con los hallazgos de Contini (2006); González *et al.* (2002); Salotti (2006) y Mikkelsen (2009) quienes encontraron correlaciones significativas entre satisfacción con la vida y este estilo de afrontamiento, esto podría deberse al hecho que la satisfacción alcanzada no se encuentra en igual proporción que dichos estudios; por lo tanto, no fue lo suficientemente alta para asociarse con estos modos de afrontamiento. En relación a esto, los datos revelan que la satisfacción en áreas específicas de los estudiantes, con nivel más elevado que la satisfacción global, si tuvieron relación con los estilos de afrontamiento.

Asimismo, en relación a la satisfacción con la vida y el estilo enfocado en la emoción, se encontró que no existen relación significativa entre ellas ($\rho=.101$, $p>.05$), es decir, el nivel de satisfacción de los estudiantes no está vinculado a los esfuerzos centrados en el malestar emocional experimentado en una situación estresante. Posiblemente, se deba a que otros factores tienen mayor influencia en el uso de este estilo de afrontamiento, como es la inteligencia emocional, ya que al tener por objetivo la regulación emocional del malestar producto del problema, es lógico que se haga uso de las capacidades emocionales. Respecto a esto, Martínez, Piqueras y Inglés (2011) encontraron que la inteligencia emocional está asociada a ciertas estrategias de afrontamiento al estrés y auto-regulación emocional y esta misma podría contribuir a sentirse a gusto con la valoración de su vida (Martínez, 2011). Entonces, independientemente de su nivel de satisfacción, los estudiantes podrían hacer uso de este estilo, y de las estrategias que engloba, como: búsqueda de soporte emocional, aceptación, acudir a la religión y análisis de las emociones; ya que la mayor influencia la haría su inteligencia emocional, datos que concuerdan con Echevarria (2012) al encontrar una relación significativa y moderada entre las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el cociente emocional total.

Conclusiones y recomendaciones

1. Conclusiones

En relación al objetivo general, se encontró que existen correlaciones significativas entre satisfacción con la vida y las estrategias: afrontamiento activo ($\rho=.144$; $p<0.05$) y reinterpretación positiva y desarrollo personal ($\rho=.150$; $p<0.05$), en los adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, no así con las demás estrategias de afrontamiento. Por lo tanto, una satisfacción vital contribuye a que los adolescentes afronten sus problemas con acciones directas y evalúen sus problemas desde un punto de vista positivo, además, es probable que la apreciación de las situaciones y de los recursos que cuenten, incida en el empleo de algunas o no consideren el uso de otras con mucha frecuencia.

En relación a la satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema se encontró que no existe relación ($\rho=.102$, $p>.05$) se concluye que, independientemente de su nivel de satisfacción con la vida, los estudiantes ejecutan esfuerzos para modificar la situación y disminuir la cognición de amenaza. Probablemente esto se deba a que existan otros factores de mayor relación, como la personalidad.

Finalmente, la satisfacción con la vida y el estilo enfocado en la emoción no mostraron relación ($\rho=.101$, $p>.05$) es decir, la satisfacción de los estudiantes no se vinculó a los esfuerzos centrados en disminuir el malestar emocional en situaciones estresantes. Probablemente se deba a que factores como la inteligencia emocional tiene mayor asociación.

2. Recomendaciones

- Considerar para futuras investigaciones, el estudio con otras variables como la personalidad e inteligencia emocional que demostraron tener relación con ambas variables estudiadas.
- Ampliar la población de estudio mediante la inclusión de las otras facultades de la universidad, para una efectiva generalización en toda la universidad.
- Promover al área encargada del bienestar estudiantil de la universidad, la realización de un plan de acción o intervención durante el periodo académico, para el desarrollo y uso adecuado de las estrategias afrontamiento, que propicien su bienestar personal.
- Capacitar a los docentes o tutores de la universidad para realizar espacios abiertos de diálogo y puedan brindar información adecuada o consejerías para que los estudiantes consulten, comenten o manifiesten los problemas que generen insatisfacción con su vida.

Referencias

- Alarcón, R. (2001). Relación entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(1), 20-46. Obtenido de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3620/3599>
- Alarcón, R. (2002). Fuentes de felicidad: ¿Qué hace feliz a la gente? *Revista de Psicología de la PUCP*, 20(2), 170-196. Obtenido de https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwic84Ch_ujKAhWKhZAKHRjzDkMQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fdescarga%2Farticulo%2F4531323.pdf&usg=AFQjCNFtLN2Zeorketu5J3AHcnBiWXmUmA&sig2=Ta-gkFzvASD
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una escala para medir la felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>
- Araujo, D. (2005). La satisfacción familiar y su relación con la agresividad y las estrategias de afrontamiento del estrés en adolescentes de Lima Metropolitana. *Cultura*, 19, 13-38. Obtenido de http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_19_1_la-satisfaccion-familiar-y-su-relacion-con-la-agresividad-y-las-estrategias-de-afrontamiento-del-estres-en-adolescentes-de-lima-metropolitana.pdf
- Arévalo, M. (2007). *Stress and extreme poverty in peruvian woman*. Nijmegen: Radbout Universiteit Nijmegen. Obtenido de <http://repository.uibn.ru.nl/handle/2066/56097>
- Arita, B. (2005). Satisfacción por la vida y Teoría Homeostática del Bienestar. *Psicología y Salud*, 15(1), 121-126. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/291/29115113.pdf>
- Benatuil, D. (2004). El bienestar psicológico en adolescentes desde una perspectiva cualitativa. *Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 3, 43-58. Obtenido de

- <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico3/3Psico%2004.pdf>
- Bharadwaj, L., & Wilkening, E. (1977). The prediction of perceived well-being. *Kluwer Academic Publishers*, 4(1), 421-439. Obtenido de http://www.jstor.org/stable/27521840?seq=1#page_scan_tab_contents
- Biswas-Diener, R., & Diener, E. (2006). The subjective well-being of the homeless, and lessons for happiness. *Social Indicators Research*, 76, 185-205. Obtenido de <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11205-005-8671-9>
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17(4), 582-589. Obtenido de <http://www.psicothema.com/pdf/3149.pdf>
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1987). Lottery winners and accident victims: is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917-927. Obtenido de http://pages.ucsd.edu/~nchristenfeld/Happiness_Readings_files/Class%203%20-%20Brickman%201978.pdf
- Bueno, R. (1996). *Validación, Confiabilidad y Correlación entre las Escalas de Comunicación Padres-Adolescentes y Satisfacción Familiar en Estudiantes de una Universidad de Lima*. Tesis para optar el Grado Académico de Maestro en Psicología de la USMP, Lima.
- Cantón, E., Checa, I., & Budzynska, N. (2013). Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 337-343. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/2351/235128058001.pdf>

- Cardona, D., & Agudelo, H. (2005). Construcción cultural del concepto de calidad de vida. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 23(1), 79-90. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/120/12023108.pdf>
- Cardona, D., & Agudelo, H. (2007). Satisfacción personal como componente de la calidad de vida de los adultos de Medellín. *Revista de Salud Pública*, 9, 541-549. Obtenido de <http://www.scielosp.org/pdf/rsap/v9n4/v9n4a06.pdf>
- Carver, C., & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 184-195. Obtenido de <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=1994-29622-001>
- Carver, C., Lawrence, J., & Scheier, M. (1996). A control process perspective on the origins of affect. En L. Martin, & A. Tesser, *Striving and feeling: Interactions among goals, affect, and self-regulation* (págs. 11-52). Mahwah, NJ: Erlbaum. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=oPHHwfdVvnwC&oi=fnd&pg=PA11&dq=A+control+process+perspective+on+the+origins+of+affect&ots=TMfczQqzFb&sig=I26ozHvXWWz3nxgxcaql4OGo0TM#v=onepage&q=A%20control%20process%20perspective%20on%20the%20origins%20of%2>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. Obtenido de <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/documents/p89COPE.pdf>
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de Psicología*, 20, 403-414. Obtenido de http://www.cop.es/delegaci/andocci/files/contenidos/VOL20_3_5.pdf
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 364-392. Obtenido de <http://ezproxybib.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>

- Castaño, F., & Del Barco, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conductas interpersonal. *Revista Internacional de Psicología y Terapia*, 33(3), 219-227. Obtenido de <http://www.ijpsy.com/volumen10/num2/260/estrategias-de-afrontamiento-del-estr-es.pdf>
- Castillo, G. (2007). *El adolescente y sus retos: la aventura de hacerse mayor*. Madrid: Pirámide. Obtenido de <http://www.casadellibro.com/libro-el-adolescente-y-sus-retos-la-aventura-de-hacerse-mayor/9788436812992/638373>
- Casullo, M., & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 18(1), 36-38. Obtenido de <http://ezproxybib.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6840>
- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la Prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. Tesis de licenciatura no publicada, Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Chico, E. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The spanish Journal of Psychology*, 9(1), 38-44. Obtenido de <https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Psicologia%20Positiva/personality-and-well-being-JOSE.PDF>
- Clemente, A., Molero, R., & González, F. (2000). Estudio de la satisfacción personal según la edad de las personas. *Anales de la Psicología*, 16(2), 189-198. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716208>
- Colombia sigue siendo el país más feliz del mundo, según encuesta. (3 de Enero de 2014). *El País*. Obtenido de <http://www.elpais.com.co/elpais/colombia/noticias/colombia-sigue-siendo-pais-feliz-mundo>

- Compas, B., Connor, J., Osowiecki, D., & Welch, A. (1997). Effortful and involuntary responses to stress. En B. Gottlieb, *Coping with chronic stress* (págs. 105-130). New York: Plenum Press. Obtenido de http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-1-4757-9862-3_4
- Compas, B., Orosan, P., & Grant, K. (1993). Adolescent stress and coping: Implications for psychopathology during adolescence. *Journal of Adolescence*, *16*, 331-349. Obtenido de <http://vkc.mc.vanderbilt.edu/stressandcoping/wp-content/uploads/2014/11/Compas-et-al-1993-J-of-Adol.pdf>
- Contini, N. (2006). *Pensar la adolescencia hoy: de la psicopatología al bienestar*. Buenos Aires: Paidós. Obtenido de http://www.aidep.org/03_ridep/R22/R22com1.pdf
- 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), 181-199. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=yXUIBAAAQBAJ&pg=PA34&dq=Contini,+Corone,+Levin+y+Estevez,+2003&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi66PGRvt_KAhXGQ5AKHYMKAEcQ6AEIGjAA#v=onepage&q=Contini%2C%20Corone%2C%20Levin%20y%20Estevez%2C%202003&f=false
- Cummins, R. (1996). The domains of life satisfaction: an attempt to order chaos. *Social Indicators Research*, *38*, 303-328. Obtenido de http://link.springer.com/article/10.1007%2F978-1-4757-9862-3_4
- Cummins, R., McCabe, M., Romeo, Y., & Gullone, E. (1994). The comprehensive quality of life scale: Instrument development and psychometric evaluation on tertiary staff and students. *Educational and Psychological Measurement*, *54*(2), 372-382. Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/281220519_The_Comprehensive_Quality_of_Life_Scale_ComQol_Instrument_development_and_psychometric_evaluation_on_tertiary_staff_and_students

- Dela Coleta, J., & Dela Coleta, M. (2006). Felicidad y bienestar y su relación con el comportamiento académico de estudiantes universitarios. *Psicologia em Estudo*, 11(3), 533-539. Obtenido de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-73722006000300009&script=sci_abstract&tIng=es
- Díaz, J., & Sánchez, M. (2001). Relevancia de los estilos de personalidad y las metas personales en la predicción de la satisfacción vital. *Anales de Psicología*, 17(2), 151-158. Obtenido de http://www.um.es/analesps/v17/v17_2/01-17_2.pdf
- Díaz, J., & Sánchez, M. (2002). Relaciones entre estilos de personalidad y satisfacción autopercebida en diferentes áreas vitales. *Psicothema*, 14(1), 100-105. Obtenido de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=692>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. Obtenido de http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener_1984.pdf
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653-663. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7738768>
- Diener, E., & Suh, E. (1998). Subjective well-being and age: an international analysis. En K. Schaie, & M. Lawton, *Annual review of gerontology and geriatrics* (Vol. 17, págs. 304-324). New York: Springer. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=J1TSCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA304&dq=Diener+E,+Suh+EM.+1998.+Subjective+well-being+and+age:+an+international+analysis&ots=VhSl35PhPQ&sig=ZJMCrm8iPdMTsx4JUYvtmMAuj24#v=onepage&q&f=false>

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. Obtenido de http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Diener-Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12172000>
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 271-301. Obtenido de http://stat.psych.uiuc.edu/~ediener/Documents/Diener-Suh-Lucas-Smith_1999.pdf
- Dittmar, H., & Beattie, J. (1998). Impulsive and excessive buying behavior. En P. Taylor-Gooby, *Choice and Public Policy: Limits of Welfare Markets* (págs. 123-144). London: Macmillan. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?id=72ZaCwAAQBAJ&pg=PR4&dq=Taylor-Gooby,+Choice+and+public+policy&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjwnY_5v-7KAhXBiZAKHQgMBsgQ6AEIGzAA#v=onepage&q=Taylor-Gooby%2C%20Choice%20and%20public%20policy&f=false
- Easterlin, R. (1974). Does Economic Growth Improve the Human Lot? Some Empirical Evidence. En P. David, & M. Reder, *Nations and Households in Economic Growth: Essays in Honor of Moses Abramowitz*. New York: Academic Press. Obtenido de <http://www2.dse.unibo.it/t.reggiani/EASTERLIN1974.pdf>
- Echevarría, L. (2012). Estrategias de afrontamiento al estrés en relación con la inteligencia emocional en niños de 7 a 12 años de edad víctimas de desastre. *Revista de Investigación en Psicología*, 15(1), 163 - 179. Obtenido de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3676>

- Endler, N., & Parker, J. (1990). Stress and anxiety: Conceptual and assessment issues. *Stress Medicine*, 3, 243-248. Obtenido de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/smi.2460060310/abstract>
- Erikson, E. (1974). *Identidad, Juventud y Crisis*. Buenos Aires: Paidós. Obtenido de dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/170172.pdf
- Fantin, M., Florentino, M., & Correché, M. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento. *Fundamentos en Humanidades*, 6(11), 159-176. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18411609>
- Fernández-Ballesteros, R. (1997). Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales. *Intervención Psicológica*, 6(1), 21-35. Obtenido de <http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/61355/88779>
- Figuroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, 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. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/167/16721108.pdf>
- Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín, 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). *Análes de Psicología*, 21(1), 66-72. Obtenido de http://www.um.es/analesps/v21/v21_1/08-21_1.pdf
- Florenzano, R. (1992). *En el camino de la vida: estudios sobre el ciclo vital entre la adolescencia y la muerte*. Santiago de Chile: Universitaria. Obtenido de https://books.google.com.pe/books/about/En_el_camino_de_la_vida.html?id=qVwfAAAACAAJ&redir_esc=y

- 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. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3701593>
- Freud, S. (1926). *Inhibición Síntoma y Angustia* (Vol. 20). Madrid: Biblioteca Nueva. Obtenido de <http://www.bibliopsi.org/docs/freud/20%20-%20Tomo%20XX.pdf>
- Freudenthaler, H., Neubauer, A., & Haller, U. (2008). Emotional intelligence: Instruction effects and sex differences in emotional management abilities. *Journal of Individual Differences*, 29, 105 – 115. doi:10.1027/1614-0001.29.2.105
- Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping. Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge. Obtenido de [https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=bJPJu3ECtaUC&oi=fnd&pg=PR8&dq=Frydenberg,+E.+\(1997\).+Adolescent+coping.+Theoretical+and+research+perspectives.&ots=8EfaSd0tQt&sig=s9n44NQ7JsYX6ALXF9S1mCofjLk#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=bJPJu3ECtaUC&oi=fnd&pg=PR8&dq=Frydenberg,+E.+(1997).+Adolescent+coping.+Theoretical+and+research+perspectives.&ots=8EfaSd0tQt&sig=s9n44NQ7JsYX6ALXF9S1mCofjLk#v=onepage&q&f=false)
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1918514>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16(3), 253–266. doi:10.1006/jado.1993.1024
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1996). A replication study of the structure of the Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a selfreport inventory in a counselling and research context. *Journal of Psychological Assessment*, 12(3), 224-235. Obtenido de <http://psycnet.apa.org/journals/jpa/12/3/224/>

- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1997). Coping with Stresses and Concerns during Adolescence: A Longitudinal Study. *Annual Meeting of the American Educational Research Association*. Obtenido de <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED407647.pdf>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1999). Things dont better just because youre older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 81-94. Obtenido de <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1348/000709999157581/abstract>
- Gamble, W. (1994). Perceptions of controlability and other stressor event characteristics and determinants of coping among young adult. *Journal of Youth and Adolescence*, 23, 65-84. Obtenido de <http://link.springer.com/article/10.1007%2FBF01537142>
- García, M. (2002). Desde el concepto de la felicidad al abordaje de las variables implicadas en el bienestar subjetivo: un análisis conceptual. *Revista Digital*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd48/bienes.htm>
- Gaudreau, P., & Blondin, J. (2004). Differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during sport competition. *International Journal of Stress Management*, 11(3), 245-269. Obtenido de <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=2004-17243-004>
- Giambuzzi, M. (29 de Octubre de 2012). *Tribu Global*. Obtenido de Conocimiento Tribal: <http://www.tribuglobal.com/index.php/sociedad/educacion/319-los-adolescentes-en-el-ambito-escolar.html>
- González, C. (2004). La Psicología Positiva: un cambio en nuestro enfoque patológico clásico. *Liberabit*, 45-67. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601009>
- González, L. (09 de Mayo de 2013). *Iglesia de Dios Unida Una Asociación Internacional*. Obtenido de IDUAI.org: <http://espanol.ucg.org/blog/resiliencia-la-capacidad-de-superar-los-desafios>

- González, R., Montoya, I., Cassullo, M., & Bernabeu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, *14*(2), 363-368. Obtenido de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=733>
- Grunert, K., Dean, M., Raats, M., Nielsen, N., & Lumbers, M. (2007). A measure of satisfaction with food-related life. *Appetite*, *49*(2), 486-493. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17481776>
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, UK: Wiley. Obtenido de <http://www.wiley.com/WileyCDA/WileyTitle/productCd-0471957879.html>
- Henderson, M., Butcher, I., Wight, D., Williamson, L., & Raab, G. (2008). What explains between-school differences in rates of sexual experience? *BMC Public Health*, *8*, 1-14. Obtenido de <http://www.psicothema.com/pdf/3618.pdf>
- Hennessy, C., Moriarty, D., Zack, M., Scherr, P., & Brackbill, R. (1994). Measuring health-related quality of life for public health surveillance. *Public Health Reports*, *109*(5), 665-672. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1403555/>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2006). *Metodología de la Investigación* (4 ed.). México: Mc Graw Hill. Obtenido de https://competenciashg.files.wordpress.com/2012/10/sampieri-et-al-metodologia-de-la-investigacion-4ta-edicion-sampieri-2006_ocr.pdf
- Holmes, T., & Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, *11*, 213-218. Obtenido de [http://www.jpsychores.com/article/0022-3999\(67\)90010-4/pdf](http://www.jpsychores.com/article/0022-3999(67)90010-4/pdf)
- Huebner, E. (1994). Preliminary development and validation of a multidimensional life satisfaction scale for children. *Psychological Assessment*, *6*, 149-158. doi:10.1037/1040-3590.6.2.149

- Huebner, E. (2001). Manual for the Multidimensional Students Life Satisfaction Scale. *Retrieved January, 19*. Obtenido de <http://www.cas.sc.edu/psyc/pdfdocs/huebslssmanual.doc>
- Kleinke, C. (2007). Ch. 16: What does it mean to cope? En A. Monat, R. Lazarus, & G. Reeve, *The Praeger handbook on stress and coping*. Westpor: Praeger. Obtenido de https://books.google.com.pe/books/about/The_Praeger_Handbook_on_Stress_and_Copin.html?id=HAERAQAIAAJ&redir_esc=y
- Kobasa, S., Maddi, S., & Courington, S. (1981). Personality and constitution as mediators in the stress-illness relationship. *Journal of Health and Social Behavior*, 22, 368-378. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/15877575_Personality_and_Constitution_as_Mediators_in_the_Stress-Illness_Relationship
- Kozma, A., & Stones, M. (1983). Predictors of happiness. *Journal of Gerontology*, 38, 626-628. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6886321>
- Krzemien, D. (2007). Estilos de Personalidad y Afrontamiento Situacional Frente al Envejecimiento en la Mujer. *Revista Interamericana de Psicología*, 41(2), 139-150. Obtenido de <http://www.psicorip.org/Resumos/PerP/RIP/RIP041a5/RIP04115.pdf>
- Laca, F., Verdugo, J., & Guzmán, J. (2005). Satisfacción con la vida de algunos colectivos mexicanos: una discusión sobre la psicología del bienestar subjetivo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(2), 325-336. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29210208.pdf>
- Lazarus, R. (1990). Theory-based stress-measurement. *Psychological Inquiry*, 1, 3-13. Obtenido de http://www.jstor.org/stable/1449700?seq=1#page_scan_tab_contents

- Lazarus, R. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21. Obtenido de <http://www.annualreviews.org/doi/pdf/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. Obtenido de https://books.google.com.pe/books?hl=es&lr=&id=i-ySQQuUpr8C&oi=fnd&pg=PR5&dq=Stress,+appraisal+and+coping&ots=DeHRkpdgPi&sig=-yFKH_ldbhwqaZ0vqCxKoQB-5bc#v=onepage&q=Stress%2C%20appraisal%20and%20coping&f=false
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca. Obtenido de <http://www.casadellibro.com/libro-estres-y-procesos-cognitivos/9788427010130/90173>
- Martínez, A., Piqueras, J., & Inglés, C. (2011). Relaciones entre inteligencia emocional y estrategias de afrontamiento ante el estrés. *Revista electrónica de Motivación y Emoción*, 14(37). Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Jose_Piqueras/publication/267842950_Relaciones_entre_Inteligencia_Emocional_y_Estrategias_de_Afrontamiento_ante_el_Estres/links/5484042d0cf2e5f7ceacca0b.pdf
- 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), 215-252. Obtenido de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6858>
- Martínez, P. (2006). Perspectiva futura del Perú y el nivel de satisfacción con él. *Liberabit*, 12, 113-121. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272006000100004

- Martínez, S. (27 de Agosto de 2012). *SlideShare*. Obtenido de <http://es.slideshare.net/escarada/uso-de-la-inteligencia-emocional-en-la-prevencion-del-estrés>
- Maslow, A. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396. Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Pir%C3%A1mide_de_Maslow
- Megan, L., & Erin, O. (2010). Religious/spiritual coping and adjustment in individuals with cancer: unanswered questions, important trends, and future directions. *Mental Health, Religion & Culture*, 13(1), 55-65. doi:10.1080/13674670903131850
- Michalos, A. (1980). Satisfaction and Happiness. *Social Indicators Research*, 8, 385 - 422. doi:10.1007/BF00461152
- Michalos, A. (1985). Multiple Discrepancies Theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347–413. Obtenido de <http://link.springer.com/article/10.1007/BF00333288>
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. Perú: Fondo Editorial. Obtenido de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/416>
- Moos, R., & Schaefer, J. (1993). Coping resources and processes: Current concepts and measures. En L. Goldberger, & S. Breznitz, *Handbook of stress: theoretical and clinical aspects*. New York: Free Press. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/232525381_Coping_resources_and_processes_Current_concepts_and_measures
- Mullis, R., & Chapman, P. (2000). Age, gender and self-esteem differences in adolescent coping styles. *Journal of Social Psychology*, 140(4), 539-541. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10981384>
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1), 10-17. Obtenido de <http://pss.sagepub.com/content/6/1/10.abstract>

- Naveda, M. (1999). Adolescencia. En R. Reusche, *La Adolescencia: desafío y decisiones* (págs. 41-55). Lima: Unifé.
- Nuttin, J. (1985). Narcissism beyond Gestalt and awareness: The name letter effect. *European Journal of Social Psychology*, 15, 353-361. Obtenido de http://www.readcube.com/articles/10.1002%2Fejsp.2420150309?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrar.y.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED
- Öngen, D. (2006). The relationships between self-criticism, submissive behavior and depression among Turkish adolescents. *Personality and Individual Differences*, 41(5), 793–800. doi:10.1016/j.paid.2006.03.013
- Orengo, J. (19 de Mayo de 2014). *DocSlide*. Obtenido de http://www.suagm.edu/umet/biblioteca/Reserva_Profesores/janette_orengo_educ_173/Desarrollo_sicosocial_en_la_adolescencia.pdf
- Páez, D., Morales, F., & Fernández, I. (2007). Las creencias básicas sobre el mundo social y el yo. En F. Morales, M. Moya, E. Gaviría, & I. Cuadrado, *Psicología Social* (Tercera ed., págs. 195-211). Madrid: Mc Graw Hill.
- Papalia, D. (2005). *Psicología del desarrollo*. México: Mc Graw Hill.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172. Obtenido de http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/Documents/Pavot-Diener_1993.pdf
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149–161. Obtenido de <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1920028>

- Perú ocupa el sexto lugar en el Índice Mundial de la Felicidad. (20 de Marzo de 2013). *El Comercio*. Obtenido de <http://elcomercio.pe/peru/lima/peru-ocupa-sexto-lugar-indice-mundial-felicidad-noticia-1552744>
- Pineda, S., & Aliño, M. (1999). Concepto de la adolescencia. 15-23. Obtenido de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/prevemi/capitulo_i_el_concepto_de_adolescencia.pdf
- Real Academia Española. (2014). *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid. Obtenido de Diccionario de la Lengua Española: <http://dle.rae.es/>
- Rivero, J., & González, M. (2005). Desarrollo del adolescente. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. *Pediatría Integral*, 9(1), 20-24. Obtenido de [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente\(2\).pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/puericultura/desarrollo_adolescente(2).pdf)
- Rodríguez, J. (1995). *Psicología de la salud*. Madrid: Síntesis.
- Rosich, M. (2000). La relación entre la autoestima y la satisfacción en el deporte en adolescentes entre 12 y 14 años. *Aplicaciones en psicología social*, 495-500,. Obtenido de https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwj8_vzKqOvKAhXFUZAKHYhqAPwQFggkMAI&url=http%3A%2F%2Fwww.raco.cat%2Findex.php%2FAloma%2Farticle%2Fdownload%2F92051%2F117246&usg=AFQjCNHbFogg7LXBUsMHwpvww9iTtXBu7Q&s
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. Obtenido de <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>
- Salazar, V., & Sánchez, R. (1992). *Estudio piloto para validar el cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de Cárver en su forma disposicional*. Lima: Universidad

Peruana Cayetano Heredia. Obtenido de

<https://www.google.com.pe/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjbi4jIpuvKAhWMIJAKHTO0CNkQFggjMAE&url=http%3A%2F%2Fwww.upch.edu.pe%2Fvrinve%2Fdugic%2Frevistas%2Findex.php%2FRENH%2Farticle%2Fdownload%2F2530%2F2442&usg=AFQjCNEkE>

Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires*. Belgrano: Departamento de Investigación. Obtenido de http://www.ub.edu.ar/investigaciones/tesinas/207_salotti.pdf

Sánchez, I. (07 de Marzo de 2013). *El Confidencial*. Obtenido de http://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/relacion-padres-e-hijos/2013-03-07/la-adolescencia-y-su-desarrollo-psicosocial-como-los-adolescentes-establecen-su-identidad_204678/

Sánchez, M., & Aparicio, M. (2001). Estilo de vida: avances en su medida y sus relaciones con otros conceptos psicológicos. *Revista Psicológica de la PUCP*, 19(1), 9-26. Obtenido de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3619>

Sandín, B. (1995). El Estrés. En A. Belloch, B. Sandín, & F. Ramos, *Manual de Psicopatología* (Vol. 2, págs. 3-52). Madrid: Mc Graw Hill. Obtenido de http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-65.pdf

Santrock, J. (2006). *Psicología del Desarrollo: el ciclo vital* (Décima ed.). Madrid: Mc Graw Hill. Obtenido de <http://www.casadellibro.com/libro-psicologia-del-desarrollo-el-ciclo-vital-10-ed/9788448146399/1083164>

Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J., Orellana, L., Denegri, M., Mora, M., & Lobos, G. (2014). Variables que influyen en la satisfacción con la vida de personas de distinto nivel socioeconómico en el sur de Chile. *Suma Psicológica*, 21(1), 54-62.

Obtenido de http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182014000200004

Shaffer, D. (2007). *Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia*. México: Thomson.

Obtenido de <http://www.medicapanamericana.com/Libros/Libro/3726/Psicologia-del-Desarrollo.html>

Sheldon, K., & Elliot, A. (1999). Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482-497. Obtenido de

https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/1999_SheldonElliot.pdf

Solís, C., & Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*, 7(1), 30-39. Obtenido de <http://www.hhv.gob.pe/revista/2006/3%20ESTILOS%20Y%20ESTRATEGIAS%20DE%20AFRONTAMIENTO.pdf>

Stassen-Berger, K. (2004). *Psicología del Desarrollo: adultez y vejez*. Madrid: Médica Panamericana. Obtenido de

<https://books.google.com.pe/books?id=K8XALshsHLAC&printsec=frontcover&dq=Psicolog%C3%ADa+del+Desarrollo:+adultez+y+vejez&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwidxoijo-vKAhXIx5AKHYQGDOYQ6AEIGzAA#v=onepage&q=Psicolog%C3%ADa%20del%20Desarrollo%3A%20adultez%20y%20vejez&f=fal>

Stone, A., Greenberg, M., Kennedy-Moore, E., & Newman, M. (1991). Self-report, situation-specific coping questionnaires: What are they measuring? *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(4), 648-658. Obtenido de <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=1992-03863-001>

- Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según. *Revista de Investigación en Psicología*, 8(2), 57-65. Obtenido de <http://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4048>
- Taylor, S. (2003). *Health psychology*. New York: McGraw Hill. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=tfLdoAEACAAJ&dq=Taylor.+Health+psychology&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwi4tO-uouvKAhWFGpAKHVgQBakQ6AEIGjAA>
- Ticona, B., Paucar, G., & Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería - UNSA Arequipa 2006. *Enfermería Global*, 19(2), 7-80. Obtenido de <http://revistas.um.es/eglobal/article/view/107181>
- Uribe, Z. (2006). Manual de apoyo para personas que brindan apoyo a otras personas. *Secretaría de Salud*, 11. Obtenido de <http://es.calameo.com/books/0009477206a88991357e3>
- Urquijo, S., Monchietti, A., & Krzemien, D. (Diciembre de 2008). Adaptación a la crisis vital del envejecimiento: Rol de los estilos de personalidad y de la apreciación cognitiva en adultas mayores. *Anales de Psicología*, 24(2), 299-311. Obtenido de http://www.um.es/analesps/v24/v24_2/13-24_2.pdf
- Vecina, M. (2006). Emociones Positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9-17.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*(3), 87-116. Obtenido de <https://books.google.com.pe/books?id=K6okAQAAIAAJ&q=Veenhoven,+R.+1994+El+estudio+de+la+satisfacci%C3%B3n+con+la+vida.+intervencion+psicosocial&dq=Veenhoven,+R.+1994+El+estudio+de+la+satisfacci%C3%B3n+con+la+vida.+intervencion+psicosocial&hl=es&sa=X&ved=0>

- Veenhoven, R. (1998). Vergelijken van geluk in landen (Comparing happiness across nations). *Sociale Wetenschappen*, 41, 58-84. Obtenido de <http://www2.eur.nl/fsw/research/veenhoven/Pub1990s/98b-abe.htm>
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. Obtenido de <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1279>
- White, E. (1972). *El deseado de todas las gentes*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Zubieta, E., Delfino, G., & Fernández, O. (2008). Clima Social Emocional, Confianza en las Instituciones y Percepción de Problemas Sociales. Un Estudio con Estudiantes Universitarios Urbanos Argentinos. *PSYKHE*, 17(1), 5-16. Obtenido de <http://www.scielo.cl/pdf/psykhe/v17n1/art02.pdf>

Anexos

Anexo 1: Propiedades psicométricas de la satisfacción con la vida

Consistencia interna

En la tabla 1 la escala de satisfacción con la vida (5 ítems) obtiene un coeficiente Alpha de Cronbach de .800, lo que indica que muestra una alta fiabilidad. Así mismo en la tabla 2, se aprecia que dichos valores muestran que cada uno de los ítems presenta una contribución parecida la consistencia global de la escala. De esta manera, esta alta homogeneidad en el instrumento indica la existencia de una muy buena consistencia interna.

Tabla 1

Índice de consistencia interna global mediante el Alpha de Cronbach.

Alfa de Cronbach	N de elementos
.800	5

Tabla 2

Índices de consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach.

Reactivos	Media	Varianza de escala si se elimina el ítems	Alfa de Cronbach si se elimina el ítems
P1	14.57	10.376	.757
P2	14.59	10.253	.738
P3	14.21	10.342	.741
P4	14.33	10.445	.741
P5	14.82	10.753	.830

Validez del constructo

En la tabla 3 se presentan los resultados de la validez del constructo por el método de análisis ítem-test, donde los coeficientes de correlación Producto-momento de Pearson (r) son significativos y moderados en su mayoría, evidenciando que la escala presenta validez de constructo.

Tabla 3

Correlaciones ítem - test de la escala de satisfacción con la vida.

Items	Test	
	r	p
p1	,755**	.000
p2	,793**	.000
p3	,786**	.000
p4	,785**	.000
p5	,647**	.000

Anexo 2: Modelo de validación de contenido – V Aiken

La validez de contenido se obtuvo mediante el criterio de expertos. El grupo de jueces estuvo conformada por: una psicóloga positivistas, un psicólogo clínico-humanista, un psicólogo clínico-gestáltico, un psicólogo especialista en docencia investigación y un psicólogo especialista en docencia y pruebas psicométricas.

Según Ecurra (1998) los reactivos cuyos valores sean mayores o iguales a 0.80 se consideran válidos para el test. Tomando en cuenta su estudio se procedió a calcular los coeficientes mediante el método de validez V de Aiken para la escala, siendo esta unidimensional. En la tabla 4 los ítems no muestran coeficientes por debajo de 0.80, lo cual indica claridad en el enunciado de los ítems, guardando relación con el constructo, no presentan palabras inusuales para nuestro contexto y evaluación específicamente la escala.

Tabla 4

Análisis de validez de la escala de satisfacción con la vida.

Escala	Ítems	V(Cla)	V(Cong)	V(Cont)	V(Dcons)
Satisfacción con la vida	1	1	1	1	1
	2	1	1	1	1
	3	0.8	1	1	1
	4	1	1	1	1
	5	1	1	1	1

Finalmente en la tabla 5 el contenido de validez V para el análisis de contenido respecto a la escala de satisfacción con la vida presenta valores mayores de 0.80 (ver anexo 2), indicando el consenso que los ítems tienen relación con el constructo, las palabras son usuales para nuestro contexto y evalúa específicamente el test, obteniendo la validez del contenido del instrumento.

Tabla 5

Análisis de contenido del instrumento.

Escala	V
Forma correcta de aplicación y estructura	1
Orden de las preguntas establecido adecuadamente	1
Contiene el test preguntas difíciles de entender	0.8
Contiene el test palabras difíciles de entender	0.8
Las opciones de respuestas son pertinentes y están suficientemente graduados	1
Jueces: 5	

Anexo 3: Propiedades psicométricas de las estrategias de afrontamiento

Consistencia interna

En la tabla 6 el Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (52 ítems), dividido por las dimensiones: enfocados en el problema, enfocados en la emoción y otros estilos adicionales de afrontamiento obtiene un coeficiente Alpha de Cronbach de .874, .832 y .795 respectivamente lo que indica una alta fiabilidad y una muy buena consistencia interna.

Tabla 6

Índice de consistencia interna mediante el Alpha de Cronbach.

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Enfocados en el problema	.874	20
Enfocados en la emoción	.832	20
Otros estilos de afrontamiento	.795	12
		Total = 52

Validez el constructo

La tabla 7 muestra los coeficientes de correlación Producto-Momento de Pearson (r) siendo significativos, confirmando así que la escala presenta validez de constructo. De esta manera los coeficientes que resultan de la correlación, encontró dos dimensiones con valores moderados, enfocado en los problemas y enfocados en la emoción, no obstante una dimensión, otros estilos adicionales enfocados en el problema, no alcanzó el coeficiente requerido para ser válido.

Tabla 7

Correlaciones entre dimensiones

	Enfocados en el problema	
	r	p
Enfocados en la emoción	,714**	0.000
Otros estilos adicionales de estrategias de afrontamiento	,168*	0.013

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

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Anexo 4: Criterio de jueces

Lima, _____ del 2015

Estimado (a):

Presente:

Me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su valiosa colaboración en calidad de JUEZ (a) para validar el contenido de un instrumento de medición. Instrumento que lleva por título:

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWLS)

Para dar cumplimiento a lo anteriormente expuesto se hace entrega formal de la operacionalización de variables involucradas en el estudio, las tablas de especificaciones respectivas, el cuestionario y los formatos de validación, el cual deberá llenar de acuerdo a sus observaciones, a fin de orientar y verificar la claridad, congruencia, adecuado uso de palabras para el contexto y dominio de los contenidos para los diversos ítems del cuestionario.

Agradezco de antemano su receptividad y colaboración. Su apoyo me permitirá utilizar un instrumento con garantía de validez científica en la elaboración de mi tesis de pre grado correspondiente a la licenciatura en Psicología

Quedo de Ud. en espera del feedback respectivo para mi trabajo académico.

Muy Atentamente:

Diego José Yauri Yancachajlla

Mario Fredy Vargas Barrios

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO
(JUICIO DE EXPERTOS)**

Instrucciones

El presente instrumento tiene como finalidad identificar el grado de satisfacción de una persona con su vida en adolescentes entre 16 y 22 años.

La evaluación requiere de la lectura detallada y completa de cada uno de los ítems propuestos a fin de cotejarlos de manera cualitativa con los criterios propuestos relativos a: **congruencia con el contenido, claridad en la redacción, uso de palabras en el contexto y dominio del constructo**. Para ello deberá asignar una valoración si el ítem presenta o no los criterios propuestos, y en caso necesario se ofrecen un espacio para las observaciones que hubiera.

Juez N°: _____ Fecha actual: _____

Nombres y Apellidos del Juez: _____

Institución donde labora: _____

Años de experiencia profesional o científica: _____

**CRITERIOS GENERALES PARA VALIDEZ DE CONTENIDO DEL
INSTRUMENTO
DICTAMINADO POR EL JUEZ**

1) ¿Está de acuerdo con las características, forma de aplicación (instrucciones para el examinado) y estructura del instrumento?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

2) A su parecer ¿el orden de las preguntas es el adecuado?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

3) ¿Existe dificultad para entender las preguntas del instrumento?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

4) ¿Las opciones de respuesta están suficientemente graduados y pertinentes para cada ítem o reactivo del instrumento?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

5) Los ítems del instrumento ¿tienen correspondencia con la dimensión al que pertenece en el constructo?

SI ()

NO ()

Observaciones y/o sugerencias:

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA (SWLS)

INSTRUMENTO PARA FINES ESPECIFICOS DE LA VALIDACION DE CONTENIDO (JUICIO DEL EXPERTO)

Nº	Bloques e ítems	Claridad ¹		Congruencia ²		Contexto ³		Dominio del ⁴ Constructo		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	El tipo de vida que llevo se parece al tipo de vida que siempre soñé llevar.									
2	Las condiciones de mi vida son excelentes.									
3	Estoy satisfecho con mi vida.									
4	Hasta ahora he obtenido las cosas importantes que quiero en la vida.									
5	Si pudiera vivir de nuevo, me gustaría que todo volviese a ser igual.									

Se entiende sin dificultad el enunciado del ítem.

³ Existe en el ítem alguna palabra que no es usual en nuestro contexto.

² El ítem tiene relación con el constructo (Satisfacción con la vida)

⁴ El ítem evalúa el constructo

Anexo 5: Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

(FORMA DISPOSICIONAL)

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

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

No existen frases “correctas” o “equivocadas”. Responda a TODAS las frases con la mayor sinceridad posible. Marque con un aspa (X) dentro del casillero que corresponda al número de respuesta de acuerdo a las siguientes alternativas:

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

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

11. No puedo creer que los problemas hayan pasado.				
12. Dejo de esforzarme para conseguir lo que pienso.				
13. Me pongo a trabajar o hacer cualquier cosa con tal de no pensar en los problemas.				
14. Dedico todas mis fuerzas a hacer algo en relación a los problemas.				
15. Frente a los problemas pienso bien en las cosas que tengo que hacer para solucionarlos.				
16. Me dedico totalmente a los problemas y, si hace falta dejo de lado otras cosas.				
17. No hago nada hasta que la situación se aclare.				
18. Busco a alguien que me aconseje que tengo que hacer.				
19. Busco amigos o parientes que me comprendan.				
20. Busco otras formas de entender los problemas para que se vean más favorables.				
21. Acepto los problemas y pienso que no puedo cambiarlos.				
22. Pongo mi confianza en Dios.				
23. Expreso todo lo que siento.				
24. Me hago la idea de que nada ha pasado.				
25. Dejo de intentar en conseguir lo que quería.				
26. Voy al cine o veo TV para no pensar tanto en los problemas.				
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse para solucionar los problemas.				
28. Pienso bien que cosas tengo que hacer para solucionar los problemas.				
29. Trato de no distraerme con otros pensamientos o actividades.				
30. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar rápidamente sin pensar.				
31. Hablo con quien pueda darme más información sobre la situación.				
32. Le cuento a otra persona como me siento.				
33. Saco algo bueno de los problemas.				
34. Me hago la idea de que el hecho ya ocurrió.				
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión.				
36. Siento que me altero mucho y que expreso demasiado lo que siento.				
37. Hago como si no hubiera ocurrido ningún problema.				
38. Reconozco que ya no puedo con los problemas y ya no trato de resolverlos.				
39. Pienso en otras cosas diferentes a los problemas.				
40. Hago lo que tengo que hacer para solucionar los problemas.				
41. Pienso como puedo manejar mejor los problemas.				
42. Trato de evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos para arreglar los problemas.				

43. Me controlo para no hacer las cosas apresuradamente.				
44. Hablo con quien pueda hacer algo concreto sobre los problemas.				
45. Voy donde alguien me acepte y me comprenda.				
46. Trato de que los problemas vividos me sirvan para madurar.				
47. Acepto la realidad de lo sucedido.				
48. Rezo más que de costumbre.				
49. Me desespero y me doy cuenta de ello.				
50. Me digo: "no puedo creer que esto me esté pasando".				
51. Disminuyo los esfuerzos que dedico a la solución de los problemas.				
52. Duermo más de lo acostumbrado.				

Anexo 6: Escala de satisfacción con la vida (SWLS)

A continuación se presenta una lista de opiniones que las personas tienen frecuentemente sobre sí mismas. Señale si usted está de acuerdo o no con estas opiniones respecto a usted mismo(a). Para responder marque con un aspa (“X”) en la columna (TA, A, I, D, TD) considerando la siguiente clave:

TA	A	I	D	TD
Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Indiferente	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

		TA	A	I	D	TD
1	El tipo de vida que llevo se parece al tipo de vida que siempre soñé llevar					
2	Las condiciones de mi vida son excelentes					
3	Estoy satisfecho con mi vida					
4	Hasta ahora he obtenido las cosas importantes que quiero en la vida					
5	Si pudiera vivir de nuevo, me gustaría que todo volviese a ser igual.					
6	Con respecto a mi familia, me siento					
7	Con respecto a mis amigos, me siento					
8	Si actualmente tienes pareja, con respecto a mi relación de pareja, me siento					
9	Con respecto a mis estudios, me siento					
10	Con respecto a mi situación económica, me siento					

Anexo 7: Consentimiento informado

Yo..... (Participante)

He podido hacer preguntas sobre el estudio.

He recibido suficiente información sobre el estudio.

He hablado con..... (Psicólogo) y

Comprendo que mi participación es voluntaria y confidencial.

Comprendo que puedo retirarme del estudio:

1. Cuando quiera
2. Sin tener que dar explicaciones
3. Sin que esto repercuta en mis estudios

Así, presto libremente mi conformidad para participar en la investigación.

Fecha

Firma del participante

Anexo 8: Carta de autorización



Una Institución Adventista

Ñaña, Lima, 18 de Noviembre de 2015

CARTA DE AUTORIZACIÓN

A QUIÉN CORRESPONDA

Mediante la presente presentamos a los investigadores **Diego José Yauri Yancachajlla**, con Código **201110265**, **Mario Fredy Vargas Barrios**, con Código **201110627**, y a su asesora la **Psic. Sara Doménica Hidalgo Anchiraico**, con DNI **40642053** de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, Universidad Peruana Unión, Lima.

Con la investigación titulada: **“Satisfacción con la vida estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015”** Requisito para optar el título profesional de Psicólogo de la Universidad Peruana Unión.

Después de haber revisado el protocolo de investigación, se otorga la autorización para que pueda desarrollar la investigación en la Universidad Peruana Unión.

Agradecemos anticipadamente, el apoyo que pueda brindar a los investigadores, a fin de concluir satisfactoriamente este proceso, los resultados obtenidos serán difundidos por los canales correspondientes.

Atentamente,



Dr. Rodrigo Alfredo Matos Chamorro
Presidente
Comité de ética

Anexo 9: Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	VARIABLES	Diseño y método
Pregunta General	Objetivo General	Hipótesis General		
¿Existe relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015?	Determinar si existe relación significativa entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.	Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.		
Problemas específicos	Objetivo específicos	Hipótesis específicas		
1 ¿Existe relación entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015?	1 Establecer la relación entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.	1 Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en el problema en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.	Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento	De enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de tipo correlacional, de corte transversal.
2 ¿Existe relación entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en la emoción en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015?	2 Establecer la relación entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en la emoción en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.	2 Existe relación significativa entre satisfacción con la vida y el estilo enfocado en la emoción en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015.		