



UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE
LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA

ESTILOS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y SATISFACCIÓN
CON LA VIDA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE
PSICOLOGÍA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD ALAS
PERUANAS 2017

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA HUMANA

AUTORA
BUSTAMANTE VELAZQUE, KRIZCYA ZAIRE

LIMA – PERÚ

2017

A mis padres, quienes fueron mi mayor motivación para lograr mis metas personales y profesionales.

A Dios, porque sin Él, no haría realidad este sueño.

A mis padres, por el amor, apoyo y confianza en mis decisiones, principalmente en los años de estudio.

A los profesores de la Universidad Alas Peruanas, por brindarme los permisos necesarios para llevar a cabo esta investigación.

A mi asesor Mg. Carlos Vicente Huapaya, por su dedicación; sus incontables correcciones y por sus experiencias compartidas porque formaron parte de mi aprendizaje.

RESUMEN

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas 2017. El estudio fue no experimental, transeccional, correlacional, cuantitativa y prospectivo. Se aplicó el cuestionario a 208 estudiantes del turno noche de los 10 ciclos académicos, la cual comprende el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Para el análisis estadístico se utilizó la correlación de Spearman.

Entre los resultados, el estilo de afrontamiento enfocado al problema se utiliza a nivel medio (52.9%) y alto (31.3%) principalmente, el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción se utiliza principalmente a nivel medio (54.8%) y alto (33.2%), los otros estilos de afrontamiento se utilizan principalmente a nivel bajo (91,3%). El 52.9% se mostró satisfecho con la vida. Existió relación significativa escasa ($p=0.004$, $r=0.198$) entre el uso de los estilos de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida.

En conclusión, los estilos de afrontamiento enfocado a la emoción se relacionaron en mayor medida con la satisfacción con la vida.

Palabras clave: Afrontamiento al estrés, satisfacción con la vida, estudiantes de psicología.

ABSTRACT

The aim of the study was to determine the relationship between stress coping styles and satisfaction with life in students at the School of Human Psychology at Universidad Alas Peruanas, 2017. The study was non-experimental, transectional, correlational, quantitative and prospective. The questionnaire was applied to 208 students of the night shift of the 10 academic cycles, which includes the Coping Styles Questionnaire (COPE) and Satisfaction with Life Scale (SWLS). Spearman correlation was used for the statistical analysis.

Among the results, the coping style focused on the problem is used at the medium level (52.9%) and high (31.3%), mainly, the style of coping focused on emotion is mainly used at medium level (54.8%) and high (33.2%), the other coping styles are used mainly at the low level (91.3%). The 52.9% were satisfied with life. There was a slight significant relationship ($p=0.004$; $r=0.198$) between the use of coping styles focused on emotion and satisfaction with life.

In conclusion, emotion-focused coping styles were more related to satisfaction with life.

Key words: stress coping styles, satisfaction with life, psychology students.

INTRODUCCIÓN

El estudio del estrés, las estrategias de afrontamiento y las emociones fueron muy abordadas en el ámbito de la psicología. Sin embargo, las investigaciones o estudios que integran las tres variables en el ámbito académico son escasos. Dichas variables psicológicas se explican por el modelo teórico Transaccional de Lazarus y Folkman citados en Vega, Gómez, Gálvez y Rodríguez, 2017, este modelo concibe al estrés como la interacción entre el individuo y su entorno, es la apreciación que la persona tiene de la situación, la cual puede ser primaria (relación con el ambiente irrelevante o benigna) o secundaria (contrario a lo anterior). Esta última exige al individuo afrontar la situación, y su interacción con la apreciación primaria determina el grado de estrés y la reacción emocional. Por ello, resultan importantes las estrategias de afrontamiento al estrés. (Vega, Gómez, Gálvez y Rodríguez, 2017)

Por otro lado, la satisfacción ha sido siempre motivo de preocupación entre las naciones. Antiguamente el progreso económico era indicador de bienestar, en Psicología se estudiaban los factores implicados en la felicidad humana, actualmente nos orientamos a profundizar aspectos cognitivos y afectivos que reflejen la satisfacción con la vida. La personalidad de cada individuo direcciona su percepción sobre la vida y por ende sobre su satisfacción.

Los últimos años se evidenció que existe relación entre la satisfacción con la vida y los aspectos subjetivos de cada persona; sin embargo, los estudios que evalúan la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida son escasos (Verde, 2016). Por tal motivo, se planteó la presente investigación con el objetivo

de conocer dicha relación en el contexto de los estudiantes de psicología de la Universidad Alas Peruanas en el año 2017.

A continuación, se presenta el contenido del estudio de investigación, estructurado en cinco capítulos. En el capítulo I se desarrolla el planteamiento del problema según la realidad de los estudiantes de turno noche de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017, lo cual permite formular los problemas de investigación, así como el objetivo general y específicos. También se desarrolla la importancia de su ejecución, así como se pone de manifiesto las limitaciones de la investigación. En el capítulo II se incorpora estudios realizados en el contexto nacional e internacional sobre el tema de interés, también se desarrolla las bases teóricas de las variables de estudio como el afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida, así como sus respectivas dimensiones.

En el Capítulo III formula la hipótesis de investigación y se realiza la definición conceptual y operacional de las variables en estudio, para luego construir el cuadro de operacionalización de variables. La metodología a usar para el desarrollo del estudio se encuentra desarrollada en el Capítulo IV, en este se detalla el diseño del estudio, la población y tamaño de la muestra. Se identifica los instrumentos a utilizar y se especifica su validación y confiabilidad, según la naturaleza de las variables se eligió la prueba estadística a utilizar para la comprobación de la hipótesis. En el Capítulo V, se presenta los resultados obtenidos de la investigación, en el cual se pudo evidenciar los estilos de afrontamiento que frecuentemente recurren los estudiantes de psicología, así como el nivel de satisfacción por la vida. Entre los hallazgos encontrados más importantes es la relación entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción con un mayor nivel de

satisfacción con la vida. Posteriormente los resultados son contrastados con otros estudios realizados sobre el tema de interés y permiten formular conclusiones y recomendaciones en respuesta a los objetivos planteados.

En el apartado de anexos se agrega las fuentes bibliográficas utilizadas, los instrumentos que se usaron para el levantamiento de datos y el resultado de la validez y confiabilidad de los instrumentos.

ÍNDICE

	Pág.
Portada	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Resumen	iv
Abstract	v
Introducción	vi
Índice	ix
Índice de tablas	xii
Índice de gráficos	xiii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
1.1 Descripción de la realidad problemática	14
1.2 Formulación del problema	16
1.2.1 Problema principal	16
1.2.2 Problemas secundarios	16
1.3 Objetivos de la investigación	17
1.3.1 Objetivo general	17
1.3.2 Objetivos específicos	17
1.4 Justificación de la investigación	18
1.4.1 Importancia de la investigación	18
1.4.2 Viabilidad de la investigación	20
1.5 Limitaciones del estudio	20

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	21
2.1 Antecedentes de la investigación	21
2.1.1 Antecedentes internacionales	21
2.1.2 Antecedentes nacionales	24
2.2 Bases Teóricas	28
2.2.1 Estilos de afrontamiento al estrés	28
2.2.1.1 Estrés	28
2.2.1.2 Tipos de estrés	30
2.2.1.3 Síntomas de estrés	32
2.2.1.4. Afrontamiento al estrés	33
2.2.1.5 Estilos de afrontamiento	39
2.2.2 Satisfacción con la vida	41
2.2.2.1 Definición	41
2.2.2.2 Enfoques	45
2.2.2.3 Determinantes	47
2.3 Definición de términos básicos	48
CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN	50
3.1 Formulación de hipótesis	50
3.2 Variables, definición conceptual y operacional	51
CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA	53
4.1 Diseño metodológico	53
4.2 Diseño muestral	54
4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	57
4.4 Técnicas del procesamiento de la información	63
4.5 Técnicas estadísticas utilizadas en el análisis de la información	63
4.6 Aspectos éticos contemplados	64

CAPÍTULO V: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN	65
5.1 Análisis descriptivo	65
5.2 Análisis inferencial	66
5.3 Comprobación de hipótesis	68
5.4 Discusión	75
CONCLUSIONES	80
RECOMENDACIONES	82
REFERENCIAS	84
ANEXOS	91
Anexo 1. Matriz de consistencia	91
Anexo 2. Respuestas del cuestionario Modos de afrontamiento	92
Apéndice a del anexo 2. Respuestas del estilo enfocado al problema	92
Apéndice b del anexo 2. Respuestas del estilo enfocado a la emoción	97
Apéndice c del anexo 2. Respuestas de otros estilos de afrontamiento	102
Anexo 3. Respuestas del cuestionario Satisfacción con la vida	107
Anexo 4. Pruebas psicológicas, cuestionarios o escalas	112
Anexo 5. Consentimiento informado	115

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Operacionalización de las variables	52
Tabla 2 Muestra de estudiantes de psicología humana de la UAP	56
Tabla 3 Afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología Humana del turno noche de la Universidad Alas Peruanas	65
Tabla 4 Satisfacción de la vida de los estudiantes de la Escuela de Psicología Humana del turno noche de la Universidad Alas Peruanas	66
Tabla 5 Relación entre el afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida	66
Tabla 6 Relación entre el afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida	67
Tabla 7 Relación entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida	67
Tabla 8 Prueba correlación de Spearman entre los estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida	68
Tabla 9 Afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología	69
Tabla 10 Satisfacción con la vida de los estudiantes de la Escuela de Psicología	70
Tabla 11 Prueba correlación de Spearman entre el afrontamiento enfocado al Problema y la satisfacción con la vida	72
Tabla 12 Prueba correlación de Spearman entre el afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida	73
Tabla 13 Prueba correlación de Spearman entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida	75

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Esquema del estudio	54

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

A lo largo de la vida, una persona se enfrenta constantemente a diversos cambios que generan estrés y a los cuales debe adaptarse mediante la búsqueda de un equilibrio entre su organismo y el medio ambiente; ello es conocido como respuesta al estrés, la cual es necesaria para afrontar las nuevas situaciones. Diversos estudios actuales sobre este tema han llevado a considerarlo como un factor desencadenante de múltiples enfermedades; sumado a ello, esto puede llevar a una evaluación negativa sobre la satisfacción con la vida.

La Asociación Americana de Psicología afirmó que el 39% de las personas entre 18 y 33 años se declaran estresadas (Universia Chile, 2016). Por otra parte la Organización Mundial de la Salud (OMS) constató que el porcentaje estudiantil español sufre de estrés por culpa de los deberes hasta 70% en las chicas de 15 años, y es de los más altos en Europa, entre sus manifestaciones se encuentran los dolores de cabeza, espalda, malestar abdominal y mareos, así como estados de ánimo tensos, tristes o

nerviosos (Ibáñez, 2016). En Latinoamérica esto es un problema que ha cobrado mayor trascendencia, por citar un ejemplo, el Ministerio de Salud de Chile informó que el 25% de la población manifestaba sentirse estresado a lo largo de la última década, además que el factor económico se encuentra muy ligado a su presencia (Ibáñez, 2016). En la última encuesta del Instituto de Integración, realizada a 2 200 personas en 19 departamentos del Perú, se demostró que el 58% de los peruanos sufrían de estrés, es decir, 6 de cada 10 peruanos se sentía estresados en su vida, además, las mujeres reportaban mayores niveles, con un 63% en comparación a los varones (La República, 2016).

Sobre la satisfacción con la vida, se relaciona básicamente con el sentimiento de la persona ya sea con el bienestar o con la felicidad, ya que se trata de la percepción que tiene el individuo sobre su propia vida, sus objetivos, valores, expectativas e intereses (Pérez, 2013). En el caso de Moreta, Gabior y Barrera (2017) encontraron que la satisfacción con la vida de los estudiantes ecuatorianos estaba relacionada con el bienestar psicológico y con el bienestar social. En el Perú, en el estudio realizado por Mikkelsen (2009) encontró que el 20% de los jóvenes universitarios se encontraban insatisfechos con la vida, también Verde (2016) en un estudio realizado en adolescentes en la provincia de Huaral encuentra que el 34.4% de ellos están insatisfechos con su vida. Estas cifras son importantes ya que influyen en la percepción sobre su propio futuro y la vida.

Las consecuencias negativas del estrés se regulan mediante un proceso que se denomina afrontamiento, este se define como el conjunto de pensamientos y acciones a través de las cuales las personas manejan situaciones difíciles. En el caso particular de los jóvenes universitarios, las situaciones estresantes son, por ejemplo, los problemas personales y el temor a las nuevas etapas adaptativas propias de la edad. El uso frecuente

de estrategias de afrontamiento se relaciona con una resistencia al estrés mayor, pero que, puede afectar el bienestar y en consecuencia, la satisfacción con la vida. Cabe resaltar que no todos los jóvenes lo perciben de la misma forma; el estilo de afrontamiento a dicho estrés está en relación a la personalidad de cada individuo, y estos a su vez, son los que posiblemente determinen su actuar y su percepción sobre la satisfacción con la vida. Por tal motivo, resulta de vital importancia el estudio de la relación entre el afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida. Frente a esta situación se propone el presente estudio con el cual se pretende dar respuesta a la siguiente interrogante: ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017?

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema principal

¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017?

1.2.2 Problemas secundarios

- ¿Cuál es el estilo de afrontamiento al estrés que se usa con mayor frecuencia en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017?
- ¿Cuál es el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017?

- ¿Cuál es relación entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017?
- ¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017?
- ¿Cuál es la relación entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el estilo de afrontamiento al estrés que se usa con mayor frecuencia en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.
- Identificar el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.

- Identificar la relación entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.
- Identificar la relación entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.
- Identificar la relación entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.

1.4 Justificación de la investigación

1.4.1 Importancia de la investigación

Actualmente el proceso de aprendizaje le exige al estudiante una actualización constante, ya que el mercado laboral es cada día más desafiante y genera mayor competitividad estudiantil, esto se convierte en potenciales estresores y puede traer problemas de tipo emocional. Sumado a ello, los estudiantes afrontan la sobrecarga de horas invertidas en clase y horas fuera de estas para poder estudiar. La ejecución del estudio permitirá formular estrategias para la resolución de posibles problemas con respuestas afectivas, emocionales o sociales que puedan obstaculizar el aprendizaje del estudiante universitario. Los resultados del estudio le permitirán a los docentes ampliar su visión metodológica para mejorar su proceso de enseñanza y aprendizaje en beneficio propio y de sus estudiantes. Asimismo, se prevén también beneficios para el Departamento Psicopedagógico de la universidad, pues los hallazgos permitirán formular intervenciones para la mejora del afrontamiento al estrés en caso existan inadecuados estilos de afrontamiento, lo cual incidiría directamente en el rendimiento académico de

los universitarios e incluso evitaría la deserción universitaria (Suarez y Díaz, 2015), que llega al 17% en algunas universidades, los factores que conducen al abandono universitario son diversos, entre ellos menciona los de tipo vocacional, administrativo, económicos, falta de capacitación de los catedráticos (Franco, 2017).

Investigaciones realizadas por Ortiz, Tafuya, Farfán y Jaimes (2013) encuentran que el nivel de estrés es constante en estudiantes de medicina; sin embargo, la forma de afrontarlo se modifica en el tiempo y se asocia a su desempeño académico.

Es importante realizar el estudio en estudiantes del turno noche ya que posiblemente trabajan en un horario diurno o realizan otras actividades que les demandan la mayor parte de su tiempo en el día. Esto sobrecarga a sus actividades académicas y podría generar algún estado de estrés o tensión por cumplir con sus responsabilidades personales, laborales y académicas. A través del estudio se busca identificar los estilos de afrontamiento al estrés de los universitarios y cómo este se relaciona con la satisfacción con la vida según su contexto particular.

Dentro de las investigaciones encontradas, se realizó una encuesta verbal, dónde una estudiante del X ciclo del turno noche, refiere que trabaja y estudia. Las continuas actividades laborales y académicas la conllevan a un cuadro de estrés ante estas situaciones; la estudiante prefiere evitarlas y al percibir que el nivel de estrés es alto, prefiere conversarlo con algún profesional; además menciona que en algún momento pensó en abandonar la universidad por la cantidad de trabajos, problemas familiares y personales.

1.4.2 Viabilidad de la investigación

El estudio resulta viable, ya que se tendrá acceso a los estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas; para lo cual se solicitó los permisos a las autoridades correspondientes. Asimismo, la selección de los participantes se garantizó mediante el cumplimiento estricto de los criterios de inclusión y exclusión. Mientras que el adecuado registro de la información estuvo asegurado, ya que las tareas específicas de recolección de datos estuvieron a cargo de la propia investigadora. Finalmente, los recursos necesarios para la realización de la presente investigación son asumidos por la investigadora.

1.5 Limitaciones del estudio

El diseño prospectivo del estudio hace necesario recurrir a las fuentes primarias de información para poder obtener los datos, entre las principales limitaciones se encuentran la disposición de los estudiantes de participar en la investigación; la posibilidad de que estos estudiantes omitan cierta información o no la brinden de forma verídica. También existe una escasa bibliografía publicada en el contexto nacional e internacional sobre la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

García (2015) llevó a cabo un estudio en Colombia sobre las Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico. En cuanto a la metodología del estudio, esta se caracterizó por tener un enfoque cuantitativo, con diseño correlacional, no experimental y transversal; asimismo, participaron un total de 251 estudiantes con edad media de 19 años. Como instrumentos fueron utilizadas la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés de Fernández Abascal adaptada para población colombiana, así como la escala de bienestar psicológico para adultos BIEPS-A, construida por Casullo. Los estudiantes utilizaban con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento activo: reevaluación positiva y resolver el problema; además, presentan una alta percepción en el bienestar psicológico de aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos. Se concluyó, aunque de forma no significativa, que mayor uso de estrategias de afrontamiento de tipo activo, mayores son los niveles de bienestar psicológico, y viceversa.

Angulo (2015) realizó un estudio en Colombia sobre Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios colombianos. La metodología empleada se caracterizó por ser descriptiva, en la misma que participaron 306 estudiantes. En cuanto a los instrumentos utilizados, es posible citar a los inventarios SISCO del estrés académico y la Escala de Estrategias de Coping modificada. Se concluyó que la reacción agresiva, religión, expresión de la dificultad de afrontamiento y evitación emocional son las principales estrategias de afrontamiento empleadas por universitarios, sin diferencias significativas con relación al número de materias matriculadas y nivel académico.

Casari, Anglada y Daher (2014) llevaron a cabo un estudio en Argentina sobre las estrategias de afrontamiento y la ansiedad ante situación de examen de estudiantes universitarios. Se trató de un estudio cuantitativo con diseño no experimental y correlacional, en el que participaron 140 universitarios a quienes se les aplicó: i) el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI Adult – Form, Coping Responses Inventory) de Moos, y la ii) Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes (S-CTAS) de Cassady y Johnson. Se concluyó que existen relaciones significativas entre la ansiedad ante exámenes y las estrategias de afrontamiento, como también entre estas variables en relación al género y el año de cursado.

Sicre y Casaro (2014) realizaron un estudio en Argentina sobre las estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología, en la que el objetivo fue conocer el tipo de estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes universitarios y como esta se relaciona con algunas variables académicas. Se trató de un estudio relacional y prospectivo, en la que participaron 140 estudiantes entre los 17 años y los 48 años, a quienes se les aplicó el Inventario de Respuestas de Afrontamiento en Jóvenes adaptado

de Moos. Se concluyó que el tipo de estrategia de afrontamiento predominante utilizada por los estudiantes es Afrontamiento Por Aproximación Cognitiva.

Verdugo, Ponce, Guardado, Meda, Uribe y Guzmán (2013) investigaron en México sobre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes, con el objetivo de determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la percepción de bienestar subjetivo. Para ello se realizó un estudio correlacional en el que se incluyeron 436 estudiantes de los últimos años de colegio, a quienes se les administró la Escala Multidimensional para la medición del bienestar subjetivo EMMBSAR y la escala de Estilos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman. Concluyeron que existe relación entre el nivel de bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento al estrés en los grupos adolescentes y jóvenes, existen diferencias significativas entre adolescentes y jóvenes respecto al bienestar subjetivo, pero esta es mínima, lo que sugiere que la edad no parece indicar diferencias importantes en cuanto al grado de bienestar subjetivo, los adolescentes utilizan en mayor medida que los jóvenes la búsqueda de apoyo social como recurso de afrontamiento.

Vuyk (2013) realizó en Paraguay un estudio sobre la esperanza y la satisfacción con la vida en estudiantes de Psicología, el objetivo del estudio fue correlacionar las variables mencionadas para ello solicitaron la participación de 121 estudiantes. El estudio fue descriptivo, correlacional, transversal. Aplicaron los instrumentos: Escala de Esperanza de adultos y la Escala de Satisfacción con la Vida. En los resultados encontraron que nivel normal a alto de la variable esperanza y la satisfacción con la vida, pero no se pudo demostrar si existe correlación significativa.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Verde (2016) publicó en Perú un estudio sobre los estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales en Huaral, el objetivo fue establecer la relación entre los estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en adolescentes, para ello se realizó un estudio descriptivo, correlacional, no experimental. La población estuvo constituida por 696 adolescentes y la muestra quedó conformada por 393 adolescentes de 14 a 17 años, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE de Carver y la Escala de satisfacción con la vida (SWLS) de Dinner. Se concluyó que el estilo de afrontamiento más utilizado es el enfocado al problema, el segundo es el enfocado a la emoción, la estrategia de afrontamiento mayor utilizada es la de reinterpretación positiva de la experiencia del estilo de afrontamiento emocional, la población adolescente se encuentra satisfechos con su vida en un 65.6% y se encuentra relación significativa positiva entre los estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida.

Matalinares, Díaz, Raymundo, Baca, Uceda y Yaringaño (2016) publicaron en Perú una investigación sobre el afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo, el objetivo fue establecer la relación entre los estilos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico, para ello se realizó un estudio descriptivo, correlacional, no experimental. En el estudio evaluaron a 934 estudiantes de 16 y 25 años. Los instrumentos que utilizaron fueron la escala de Estilos de Afrontamiento al estrés (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico. Se concluyó que ambos grupos poblacionales mostraron desempeño promedio en los estilos de afrontamiento del estrés y el nivel de bienestar psicológico, el modo de afrontamiento del estrés centrado en la emoción mantiene una diferencia entre Lima y Huancayo a favor de

los alumnos de Huancayo, el modo de afrontamiento del estrés centrado en la emoción y otros estilos de afrontamiento guardan diferencias significativas entre varones y mujeres a favor de las mujeres.

Bedoya, Matos y Zelaya (2014) publicaron en Perú un estudio sobre el estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de primero, cuarto y séptimo año de una universidad privada de Lima. Para ello realizaron un estudio descriptivo, transversal, en el que incluyeron a 187 alumnos, en quienes se aplicó el cuestionario SISCO de Barraza Macías, instrumento en las áreas de: i) estresores del entorno, ii) manifestaciones psicósomáticas, y iii) estrategias de afrontamiento. Los resultados obtuvieron que la prevalencia de estrés académico en los estudiantes fue de 77.5%, los niveles de estrés académico fueron medianamente altos en el primer y séptimo año; el estresor más frecuente fue la sobrecarga de trabajos y la evaluación de docentes. Las estrategias de afrontamiento utilizadas con más frecuencia fueron la habilidad asertiva, la elaboración de un plan y la búsqueda de información. Concluyeron que la frecuencia de recurrencia de manifestación psicósomática fue moderada con predominio de las reacciones psicológicas tanto en varones como mujeres.

Becerra (2013) publicó en Perú una investigación sobre el rol del estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima cuyo objetivo fue analizar la influencia que tiene el estrés y su afrontamiento sobre las prácticas o conductas de salud en un grupo de estudiantes. Se trató de un estudio con metodología no experimental y correlacional, en el que participaron 155 estudiantes en sus primeros años de universidad a quienes se les administró la Escala de Estrés Percibido de Cohen, Kamarck y Mermelstein que constó de 14 ítems; asimismo, se aplicó también del Cuestionario de Estimación del Afrontamiento-COPE desarrollado por Carver, Scheier y

Weintraub en 1989. Concluyó que el estrés no fue una variable importante que altere las conductas de salud.

Boullosa (2013) publicó un estudio sobre el estrés académico y el afrontamiento en estudiantes de una universidad privada de Lima, cuyo objetivo fue describir y relacionar los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de estudiantes universitarios. Se trató de un estudio con metodología no experimental, correlacional y de enfoque cuantitativo, en el que participaron 198 alumnos de la facultad de letras de una universidad particular. Para evaluar el estrés académico se usó el Inventario SISCO, prueba construida y validada por Arturo Barraza; mientras que para la evaluación del afrontamiento se utilizó la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) diseñado por Frydenberg y Lewis. Se concluyó que en el grupo de estudiantes se halló la presencia de estrés académico en niveles elevados, además presentaban una serie de síntomas de los cuales destacaron los psicológicos, así mismos hacen mayor uso de estrategias de afrontamiento orientadas a resolver de manera directa las demandas, en cuanto a la relación de ambas variables se halló que la principal y más preocupante es el estilo de afrontamiento no productivo que presentó relación directa con todas las variables de estrés académico.

Condori (2013) investigó en Perú sobre el estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna, cuyo objetivo fue determinar la relación del estrés académico con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería, para ello se realizó un estudio cuantitativo, descriptivo, correlacional y transversal. Participaron en la investigación 151 estudiantes de enfermería de primero a cuarto año, a quienes se

les aplicó el cuestionario SISCO de Barraza Macías. Se concluyó que el primer año tuvo mayor cantidad de estudiantes, existieron más estudiantes mujeres que varones, los estudiantes en general presentaron un estrés académico de grado medio, el cuarto año de estudio es el que presentó mayor cantidad de estrés alto y el estrés académico en los estudiantes de enfermería tuvo relación directa con las estrategias de afrontamiento y los usaban dentro y fuera de la institución.

Mikkelsen (2009) realizó en Lima un estudio sobre la satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios, con el objetivo de establecer la relación entre ambas variables. El diseño del estudio fue no experimental de tipo correlacional, para la evaluación de las variables utilizaron como instrumentos la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) los mismos que fueron aplicados a una muestra de 362 participantes que cumplieron con los criterios del estudio. Entre los resultados se hallaron correlaciones significativas entre Satisfacción con la vida y los Estilos y Estrategias de afrontamiento. Los estudiantes presentaron un nivel promedio de satisfacción, respecto al área familiar y amical tuvieron mayor satisfacción. Respecto al afrontamiento, hubo mayor frecuencia del estilo resolver el problema y referencia a los otros. Se encontraron diferencias significativas según el género de los participantes. Se concluyó que existe relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Estilos de afrontamiento al estrés

2.2.1.1 Estrés

El estrés es parte de la vida, es una respuesta funcional natural del cuerpo, cuya función principal es prepararnos para actuar o escapar ante posibles amenazas, además, se puede señalar que en la vida diaria existen estímulos estresantes o estresores y respuestas fisiológicas a esos estímulos, siendo estos estímulos estresantes los que provocan respuestas fisiológicas que pueden ser a nivel físico como psicológico, siendo los estímulos físicos los más comunes como: traumatismos, hipoglucemia severa por ayuno, calor o frío intenso, falta de sueño, inmovilizaciones parciales o completas, entre otros; y los estímulos psicológicos como: emociones fuertes, ansiedad, problemas familiares y situaciones cotidianas de la persona (De Camargo, 2010), por ello se considera al estrés como el originario de diversas patologías en las personas, teniendo en cuenta que estas deben de saber controlarlo o aprender a hacerlo.

El estrés consta de cualquier factor que actúa de manera interna o externa, ya que es difícil de adaptar y a la vez requiere de un mayor esfuerzo de la persona para que mantenga un equilibrio dentro de sí mismo y con su medio ambiente, este se caracteriza por la respuesta subjetiva de la persona hacia lo que está ocurriendo, es así que el estrés se vuelve un estado mental de tensión, por ello es que el estrés es la respuesta del organismo a las pruebas que se ve sometido en su entorno (Gobierno de la Republica de México, 2014), si bien cualquier acto u objeto puede ser un factor que desencadene estrés en una persona, se debe de considerar el estado cognitivo y subjetivo de este, ya que dependiendo de ello, será su resolución ante dicha situación.

El estrés afecta a toda la población sin discriminar sexo, edad o nivel socioeconómico, en la que existe una estrecha relación entre el estrés psicológico, social con los problemas familiares, laborales y sociales, lo que trae como consecuencia afecciones a las funciones básicas del organismo ocasionando desequilibrio y hasta enfermedades agudas, por ello es considerado un problema de salud pública a nivel mundial (Maruris, Cortés, Gómez y Godínez, 2011); si el estrés es considerado como un problema de salud pública mundial, es porque la puede tener cualquier individuo en general con diversas respuestas ante ello, en la que se involucra afecciones tanto psicológicas como físicas ya sean agudas como crónicas.

Es considerado un proceso que se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo, esto puede dar lugar a cambios biológicos y psicológicos, que pueden ser causantes de una enfermedad. También es un proceso psicológico normal que se origina cuando se presenta una fuerte exigencia y no se sabe cómo responder ante ella de manera clara y adecuada, si ante esa demanda se pudiera responder de manera inmediata y eficaz, la situación se resolvería con éxito y no se producirían las consecuencias negativas asociadas al estrés, pero, en caso de no poder dar respuesta rápida y eficaz, el organismo pone en marcha un mecanismo de emergencia general, donde se producen cambios corporales que los conocemos como estrés, con ello el cuerpo trata de prepararse para afrontar cualquier tipo de problema sea de la naturaleza que fuese (Ministerio del Interior de España, 2014).

Aunque los estímulos estresores son parte de la cotidianidad de la vida, cada persona desarrolla ciertos mecanismos de adaptación y actuación frente a ellos, los cuales permiten al ser humano desenvolverse en el contexto social, en general el estrés es

considerado como un problema de salud pública a nivel mundial, ya que este afecta a todas las personas en general sin ningún tipo de distinción, generando diversos problemas físicos como psicológicos en la persona que lo percibe, pero depende de esta su resolución, ya que se sustenta en la percepción objetiva y subjetiva ante la situación de estrés.

2.2.1.2 Tipos de Estrés

Encontramos dos tipos de estrés, el cual se detalla a continuación:

- Eustrés: considerado como el buen estrés, es la cantidad óptima y esencial para la vida, el crecimiento y la sobrevivencia, este tipo de estrés incentiva la vida a la persona para obtener buenos resultados y adaptarse a los cambios (De Camargo, 2010), está asociado con el buen estado mental y físico, las cuales facilitan la adquisición y desarrollo óptimo del cuerpo (Naranjo, 2009), por ello es el estrés que estimula a la mejoría y a la superación (Gobierno Federal de México, 2010). Para De Luca, Sánchez, Pérez y Leija (2004) consideraban al eustrés como el estrés agudo cuya duración estaba limitada y está compuesto por un mínimo, luego un máximo y regresa al mínimo, con presencia de síntomas que desaparecen cuando termina el episodio de estrés, también lo considera como el estrés bueno o positivo, ya que condiciona que el organismo responda o actúe con prontitud y eficacia en situaciones externas que generan preocupación y alarma, además tiene como función la preservación de la vida y de responder ante cualquier agresión.

El eustrés lo tendrán todas las personas en diversos momentos, ya que la vida está lleno de retos y complicaciones, por la cual, todos los individuos tendrán

que pasar, ello será de beneficio ya que de esa manera tendrán diversos mecanismos de resolución ante nuevas situaciones.

- **Distrés:** considerado como el mal estrés, ya que es dañino y patológico, es acumulable y mata neuronas del hipocampo, contribuye a la producción de patologías mentales, acelera el envejecimiento (De Camargo, 2010), también se le puede llamar al excesivo estrés causado por un gran estímulo, el cual puede provocar angustia, puede haber una rotura de la armonía del cuerpo y la mente, lo que genera una mala respuesta ante situaciones cotidianas (Naranjo, 2009), cuyas demandas que genera son demasiadas para el propio organismo (Gobierno Federal de México, 2010).

Para De Luca et al., (2004) lo consideran como estrés crónico, en los cuales intervienen factores cognitivos y emocionales, además el estímulo puede ser real o imaginario y puede perdurar en el tiempo con más o menos intensidad, este estrés mayormente es causado por situaciones diarias repetitivas, en la que la persona no es capaz de reaccionar, agotándose los recursos fisiológicos y psicológicos de defensa de la persona provocando la patología en el individuo.

El distrés se puede considerar a la afección tanto psicológica como física que puede ser generada por una situación que no puede controlar o no tiene o no encuentra la capacidad de solucionar, generando tensión y ansiedad al individuo que la está padeciendo (Gobierno del estado de México, 2011).

En general se puede decir que absolutamente todos en la sociedad sufren de eustrés en diversos momentos y situaciones de la vida, donde la capacidad de solución dependerá de cada uno, ayudando así a tener mayores alternativas resolutivas y mejorando en su cotidianidad, pero al no poder encontrar la solución y al verse enfrascado en el problema se presenta el distrés, el cual genera tensión, angustia, discomfort, etc. en la persona pudiendo producir problemas físicos, psicológicos y sociales (Gobierno del estado de México, 2011).

2.2.1.3 Síntomas de Estrés

Según Selye citado en De Camargo (2010) los dividió en tres categorías:

- Síntomas de comportamiento y emocionales: cambios de estado de ánimo, consumo de alcohol, depresión, desconfianza, indecisión, inquietud, pánico, ira y hostilidad, tendencia a comerse las uñas, fumar en exceso, tendencia a culpar a otros, tendencia a llorar, tendencia suicida, deterioro de la memoria (De Camargo, 2010), reacciones de autoagresividad, trastornos alimenticios, consumo de drogas y tabaco, disfunción sexual y aislamiento social (Gobierno Federal de México, 2010).
- Síntomas intelectuales: falta de concentración, olvido, falta de conciencia de los estímulos externos, preocupación, reducción de la creatividad (De Camargo, 2010), ansiedad, apatía, depresión, miedo, inseguridad, insomnio, falta de iniciativa, melancolía, pesadillas recurrentes (Gobierno Federal de México, 2010).
- Síntomas físicos: boca seca, contracciones musculares, diarrea o estreñimiento, dolor de cabeza, dolor de estómago, picazón de cuero cabelludo, fatiga crónica, insomnio, náuseas (De Camargo, 2010), hipertensión arterial, ataques de asma,

palpitaciones cardiacas, enfermedades coronarias, dermatitis, pérdida de cabello, dolores musculares y articulares, migraña, taquicardia, úlceras gástricas (Gobierno Federal de México, 2010).

2.2.1.4 Afrontamiento al Estrés

El afrontamiento al estrés es un concepto que posee gran interés en todos los ámbitos, ya que la forma como la persona afronta el estrés puede ser un importante actor mediador entre las situaciones estresantes y la salud, además, no se puede entender como algo unitario ya que puede tener diferentes acepciones (Carrillo y Cara, 2016), también es considerado como un factor estabilizador, ya que facilita el ajuste individual y la adaptación ante situaciones estresantes, este es cualquier esfuerzo para poder manejar el estrés, con las acciones que la persona realiza para evitar ser dañada por las diversas adversidades de la vida (Morán, Landero y González, 2010). Existen situaciones estresoras que afectan a toda persona; sin embargo, la forma como se afrontan estas situaciones puede permitir el manejo asertivo de dichas situaciones y conseguir un bienestar físico y mental. Cuando estas situaciones no son manejadas adecuadamente pueden afectar negativamente la salud y desencadenar incluso enfermedades.

Es en este sentido autores como Lazarus y Folkman (1986) citados en Carrillo y Cara (2016) definen al afrontamiento como los esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a manejar las demandas internas o externas que son evaluadas como algo que agrava o excede los recursos de las personas, además también definen que las estrategias de afrontamiento pueden ser estables, incluso a través de diferentes situaciones estresantes.

Luego Zeidner y Hammer (1990) citados en Morán et al., (2010) definen al afrontamiento como las características o las conductas que capacitan a las personas para que puedan manejar los diversos estresores de la manera más efectiva, y que puedan experimentar pocos síntomas y que estos sean menos severos, o de lo contrario pueda recuperarse de manera más rápida. Todos los autores concuerdan que el afrontamiento son las características físicas y psicológicas propias de la persona que la ayudan a manejar de diversas maneras los diferentes estresores que lo rodean de la manera más adecuada, para su propio bienestar y beneficio.

El proceso de afrontamiento al estrés está determinado por una primera evaluación de cierta situación que luego pasa a ser percibida como: a) positiva o beneficiosa, b) irrelevante, que no tiene mayor trascendencia vital y, por último, c) estresante o que exige movilización de cuanto recurso haga falta para el restablecimiento del equilibrio. Este último, puede ser valorado como una amenaza, daño, pérdida o desafío. Seguidamente a estas valoraciones preliminares se ejecuta una evaluación secundaria asociada a la disposición de recursos personales, sociales y ambientales disponibles para hacer frente a la situación. Entre estos recursos destacan la salud física, el grado de autoestima, la capacidad intelectual, las habilidades sociales, el nivel de ingresos económicos, el apoyo social percibido, entre otros. Por último, interviene además la reevaluación que se asocia al proceso de retroalimentación, de revaloración de la situación estresante y el cambio en la forma de enfrentarla (Fierro, 1996 y Sandín, 1995 citados en: Mikkelsen, 2009).

Como mencionan Fierro y Sandín existen múltiples condiciones que rodean a las personas y les afecta de forma positiva o negativa su afrontamiento al estrés, a ello se

suma los aspectos de la personalidad que finalmente determinó la forma en como afronten dicha situación.

En relación a los recursos mencionados en el párrafo previo, parte de la evaluación secundaria, Lazarus y Folkman (1986) citados Díaz (2015) tipifican estos recursos de afrontamiento al estrés en: i) Recursos internos o personales: referidos a características personales utilizados en una estrategia de afrontamiento, tales como los atributos cognitivos, emocionales, espirituales y físicos, los mismos que tienen la facultad de mejorar las condiciones de las personas para afrontar de manera efectiva el estrés, haciendo de mediadores entre este y la salud y ii) Recursos externos o sociales: referidos a las características que preparan a las personas para hacer frente a los estresores de la forma más efectiva posible, y de este modo experimentar pocos síntomas o síntomas menos intensos en la exposición al estresor, o en todo caso recuperarse rápidamente de esa exposición al estrés.

Según Bustos (2015) “El afrontamiento funciona como un poderoso proceso mediador de las salidas emocionales: las salidas positivas van asociadas con ciertas estrategias de afrontamiento, las negativas con otras distintas”. En suma, un evento considerado con alta carga estresante requiere la puesta en marcha de diversos recursos de la persona para hacer frente a la situación y reestablecer el equilibrio. Es en este sentido que el afrontamiento tiene como principal función reducir el malestar experimentado (Lazarus y Folkman, 1996 citados en: Díaz, 2015). Por su parte, Riso (2006) menciona que existen diversas formas de afrontamiento que pueden utilizarse para manejar el estrés sea real o anticipado según sea el modelo teórico tomado como referente, menciona que algunos autores solo establecen ocho tipos de estrategias de afrontamiento, otros trece e

incluso otros autores adicionan unas cuantas más estrategias, por ello Lazarus y Folkman (1986) citado en Macías, Orozco, Amarís y Zambrano (2013) clasifican las estrategias de afrontamiento al estrés solo en dos tipos: i) el afrontamiento orientado al problema y ii) el afrontamiento orientado a la emoción, los cuales se detallan a continuación:

- Afrontamiento orientado al problema: es decir: “...hacer cosas que permitan eliminar o disminuir la situación estresante. Este modo de enfrentarse al estrés es el denominado afrontamiento centrado en el problema” (Polaino, Cabanyes y Del Pozo, 2003, p.384), el que se relaciona con el manejo de las demandas ambientales las cuales son consideradas como posibles amenazas y desequilibrios en la relación de la persona con su entorno (Díaz, 2015), tiene como función la resolución de problemas, lo cual implica el manejo de las demandas internas o ambientales que suponen una amenaza y descompensan la relación entre la persona y su entorno, ya sea mediante la modificación de las circunstancias problemáticas, o mediante la aportación de nuevos recursos que contrarresten el efecto aversivo de las condiciones ambientales. A su vez las estrategias centradas en el problema se dividen en: i) Afrontamiento Activo, referida a: “...todos los pasos activos para tratar de cambiar las situaciones o aminorar sus efectos. Incluye iniciar acción directa incrementando los esfuerzos personales” (Lazarus y Folkman, 1986 citados en Di Colloreado, Aparicio, y Moreno, 2007), también se refiere a la ejecución directa de las acciones, incrementando los esfuerzos con la finalidad de evitar al estresor o disminuir los efectos negativos (Díaz, 2015) y ii) Afrontamiento Demorado, referido a la: “respuesta necesaria y funcional, dirigida a buscar la oportunidad apropiada para actuar de forma no prematura (Lazarus y Folkman, 1986 citados en Di Colloreado et al., 2007), es decir, el esperar hasta

que se encuentre la mejor oportunidad para actuar en el problema evitando realizarlo en un tiempo prematuro (Díaz, 2015).

- Afrontamiento orientado a la emoción: consiste en: "...hacer frente a las situaciones estresantes logrando reducir el propio estrés. Por tanto, en este caso, el objetivo no es el problema causante del estrés sino el estrés mismo" (Polaino et al., 2002, p.384), tienen como función la regulación emocional que incluye los esfuerzos por modificar el malestar y manejar los estados emocionales evocados por el acontecimiento estresante. En términos generales, estos objetivos se pueden conseguir evitando la situación estresante, reevaluando cognitivamente el suceso perturbador o atendiendo selectivamente a aspectos positivos de uno mismo o del entorno (Lazarus y Folkman, 1986 citados en Di Colloredo et al., 2007). Aquí se encuentran: la búsqueda de apoyo social (por razones emocionales), reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación y acudir a la religión. En general una persona debe de tener diversidad de recursos para poder afrontar una situación de estrés para que tenga como resultado el menor malestar posible, diversos son los autores que establecen numerosas estrategias para poder afrontar el estrés, pero Lazarus y Folkman (1986) clasifican solo dos tipos de estrategias los que están orientados al problema y los que están orientados a la emoción, las cuales están orientadas al manejo de las amenazas, las cuales se relacionan con la persona y su ambiente, y la regulación emocional las cuales están orientadas a modificar los aspectos de malestar que son generados por los diversos estresores.

Continuando con la clasificación, Carver et al., (1989) citados en Carrillo y Cara (2016), amplían más la visión considerada por los autores anteriores, por ello este presentan 15 estrategias las cuales son: a)afrontamiento activo, b) la planificación, c) la

supresión de actividades competitivas, d) la postergación del afrontamiento, e) el soporte social instrumental y emocional, f) la reinterpretación positiva, g) la aceptación, h) la negación, i) el acudir a la religión, j) la expresión de las emociones, k) el uso del alcohol y drogas y l) el compromiso conductual y cognitivo. Quien también brindó estilos y estrategias de afrontamiento fue Frydernberg (1997) citado en Carrillo y Cara (2016), el cual mencionó tres estilos de afrontamiento, los cuales fueron: a) resolver el problema, b) efectuar referencias hacia los otros y c) realizar un afrontamiento no productivo, y en base a ellos mencionó y elaboró sus 18 estrategias, siendo las más relevantes: a) buscar pertenencia, interés en las relaciones con los demás, b) fijarse en lo positivo, el cual indica visión optimista y reparar en lo bueno, c) trabajar la distracción física, que denota interés en la actividad física y en el deporte en general, y d) lograr una diversión relajante y actividades de ocio satisfactorias. Si bien cada autor tiene una clasificación o división propia de las estrategias del afrontamiento en realidad todos se evocan en la resolución del problema en este caso del estresor que causa la afección, basado en las diversas maneras que tiene la persona para darle solución.

Sea por la clasificación por la que se opte según Snyder (1999) citado en Di Colloredo et al. (2007) las estrategias de afrontamiento son eficaces, solo si contribuyen al bienestar fisiológico, psicológico y social de la persona. La eficacia de las estrategias de afrontamiento descansa en la habilidad para manejar y reducir el malestar inmediato, así como en sus efectos a largo plazo, en términos de bienestar psicológico y en el estado de salud, por ello es que estas estrategias son las acciones que las personas utilizan para frenar, amortiguar y hasta anular los diversos efectos de las situaciones que lo amenazan (Morán et al., 2010). Por ello las diversas estrategias de afrontamiento son específicas, ya que su finalidad es la realización de una o diversas acciones para cambiar la condición

del elemento estresor, para disminuir las posibles afecciones que se pueden dar a nivel físico y psicológico en la persona.

2.2.1.5 Estilos de afrontamiento

El estilo de afrontamiento es la predisposición de cada persona al hacer frente diversas situaciones que determinaran el uso de ciertas estrategias, así como su duración en el tiempo, además, que estas estrategias son las maneras concretas y específicas que se usan en función de los estresores (Carrillo y Cara, 2016).

Para Fernández (1997) citado en Castaño y León (2010) los estilos de afrontamiento eligen el tipo de estrategia que utilizarán para situaciones concretas dependiendo de las diversas situaciones, por ello se pueden considerar a los estilos de afrontamiento como disposiciones generales que hacen que la persona piense y actúe de manera más o menos estable ante las circunstancias.

Para Sandín (2003) citado en Morán et al., (2010), los estilos son las acciones más generales, ya que son las tendencias que las personas utilizan para realizar una u otra estrategia y recursos de afrontamiento, los cuales son características tanto personales como sociales en la que se basa la persona para hacer frente a los estresores. Todos los autores manifiestan que cada persona tiene diversos recursos, los que pone en práctica en el momento de enfrentarse a una cierta situación de estrés, donde dichos recursos han sido formados durante toda su vida, para que las pueda utilizar ante ciertas circunstancias.

Cada individuo tiene una propensión a utilizar una serie de estrategias determinadas en situaciones diferentes, se han investigado una serie de estilos de afrontamiento, como:

- Personas evitadoras o minimizadoras y personas confortativos o vigilantes: aunque ningún estilo es más efectivo que otro, el estilo evitador es más útil para sucesos amenazantes a corto plazo, lo cual pueda ser más útil para acciones cotidianas pero es ineficaz para resolver situaciones de gran tensión, mientras que el estilo confortativo o vigilante es más efectivo cuando existe un suceso amenazante que persiste a lo largo del tiempo, este último para anticipar planes de acción ante cualquier riesgo futuro con presencia de mayor ansiedad, si bien ambos tipos de personas tienen su propia estrategia, ambas comparten la misma finalidad, que es la resolución de la situación que les genera estrés.
- Catarsis: el hablar y comunicar las preocupaciones tiene un efecto de reducir la probabilidad de que se produzcan pensamientos obsesivos con el paso del tiempo como también que pueda aparecer un incremento en la actividad fisiológica, el que la persona pueda manifestar sus preocupaciones, es otra estrategia de afrontamiento, ya que así la persona se sentirá liberada al poder compartir dicha preocupación, originando la disminución de los posibles pensamientos negativos.
- Uso de estrategias múltiples: los estresores conllevan una serie de problemas de diferente naturaleza que necesitan de estrategias de afrontamiento diferentes (Vásquez, Crespo y Ring, 2010), en general son diversas las estrategias que la persona puede utilizar para afrontar los diversos estresores que pueda encontrar a lo largo de su vida, el poder desarrollarlas y utilizarlas en el momento adecuado, dependerá de la misma persona de su desarrollo psicológico y físico y de su entorno.

2.2.2 Satisfacción con la vida

2.2.2.1 Definición

Conceptos como bienestar, felicidad y/o satisfacción personal han sido siempre motivo de preocupación entre las naciones. En un primer momento se consideraba el progreso económico como indicador esencial del bienestar. Desde la Psicología se estudiaba la infelicidad humana para dar cuenta de los factores implicados en su logro. En la actualidad el interés apunta más bien en profundizar los indicadores cognitivos y afectivos del ser humano que reflejen la sensación de satisfacción con la vida, en base a lo anterior, la satisfacción con la vida se podría definir como el proceso de evaluación de la propia vida por medio de criterios en función de cada persona (Mikkelsen, 2009). La forma como cada individuo percibe la vida se encuentra en íntima relación como se percibe a sí mismo, por ello el factor afectivo y cognitivo desempeñan un gran rol. La personalidad de cada individuo podría direccionar su concepción sobre la vida y ello sobre su satisfacción, pero teniendo en cuenta que la satisfacción con la vida está íntimamente relacionada con la felicidad, se puede decir que, la satisfacción descansa sobre diversos estándares que van a determinar la buena forma de vida para la persona (Vera, Grubits, López y García, 2012).

De esta manera la satisfacción con la vida empezó a tomar relevancia a partir de los años 70 cuando el concepto de calidad de vida evolucionó y empezó a tener una dimensión psicosocial, por ello la satisfacción con la vida se relaciona con el sentimiento de bienestar o de felicidad de la persona, ya que la percepción de la persona de su propia vida parte de los propios objetivos, expectativas e intereses (Pérez y Alegre, 2014). Así, el bienestar subjetivo, llamado cotidianamente felicidad es entendido como la percepción de un estado de equilibrio interno de satisfacción plena vivenciado por una persona

(Alarcón, 2006 citado en Mikkelsen, 2009), que se acompaña de una sensación afectiva placentera y que es resultado de un proceso de evaluación continua de la vida en donde se forman metas, creencias, y se busca satisfacer necesidades del desarrollo (Arita, 2005 citado en Mikkelsen, 2009), la persona en general siempre va a querer lo mejor para sí mismo, y ello se basa en las expectativas que este tiene, por ello al empezar a lograr sus metas propuestas este empieza a tener una sensación de satisfacción placentera con su propia vida.

De acuerdo con Diener, Lucas y Oishi (2002) y Kanhegan, Diener y Schwarz (1999) citados en Rosales (2015) el concepto de satisfacción con la vida forma parte del constructo más amplio de bienestar subjetivo, que a su vez, resulta central en el estudio del bienestar desde la perspectiva hedónica. Por su parte para Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) citado en Rosales (2015) mencionan que la satisfacción con la vida es un proceso de juicio cognitivo, donde se da una evaluación de la calidad de vida global, de acuerdo a un criterio o estándar considerado apropiado para la persona. En este sentido, se da una mayor satisfacción en el grado en que las circunstancias de vida corresponden con el estándar de éxito que establece el sujeto, según este grupo de autores la satisfacción general con la vida de la persona se ve desde el área subjetiva y/o cognitiva.

Pavot, Diener, Colvin y Sandvik, 1991 y Diener, 1984 citados en Torregrosa, Belando y Moreno (2014) manifestaron que la satisfacción con la vida es la evaluación general que hace la persona sobre su vida, el cual valora los aspectos positivos y negativos, y a su vez la compara con el modelo de vida que establece el mismo, además Andrews y Withey (1976) y Arthaud Day, Rode, Mooney y Nera (2005) citados en Torregrosa, Belando, y Moreno (2014), definen a la satisfacción con la vida como uno de

los tres componentes de la percepción subjetiva de bienes, siendo las otras dos las experiencias positivas y negativas, para estos autores la satisfacción con la vida será el como la persona ve, observa y evalúa su vida en general, tomando en consideración los aspectos positivos como los negativos y comparándolos con el ideal que se había propuesto el mismo.

Diener, Suh, Lucas y Smith (1999) citado en Schnettler et al. (2014), definieron a la satisfacción con la vida como la valoración positiva que tiene la persona hacia su vida en general según los aspectos familiares, laborales, de salud, amigos, ocio, etc., Cabañero, Richart, Cabrero, Orts, Reig y Tosal (2004) citados por Ramírez y Lee (2012) señalaron que la satisfacción con la vida es un constructo controvertido, por la baja definición de las variables y la determinación de cuáles serían sus componentes, Castellón, Gómez y Martos (2004) citados por Ramírez y Lee (2012) manifestaron que la satisfacción con la vida conllevaba a una valoración subjetiva y la manifestación verbal de esta valoración, es por ello que Seligman y Csikszentmihalyi (2000) citados por Ramírez y Lee (2012) denominaron que el bienestar subjetivo era una amplia categoría de fenómenos que incluyen la respuesta emocional, la satisfacción en diferentes áreas y un juicio general de la satisfacción vital, ya para Rabito y Rodríguez (2016) la satisfacción con la vida es un constructo relevante al análisis de la calidad de vida, la satisfacción con la vida se relaciona con un menor número de enfermedades físicas y mentales y una mayor felicidad, para estos autores la satisfacción con la vida tiene muchas variantes, algunos solo consideran los aspectos positivos de la vida de la persona sin importar su entorno, para otros la satisfacción con la vida no puede tener una definición concreta por la escasa definición que se le puede dar, para otros es un bienestar subjetivo en la que se involucran

los aspectos emocionales de la persona, las cuales pueden estar relacionadas con la disminución de afecciones en su estado de salud.

Para Atienza, Pons, Balaguer y García (2000), citados por Tarazona (2005), manifestaron que todos los individuos que tienen una alta satisfacción con la vida tienen una salud mental adecuada, ausencia de estrés, depresión, afectos negativos o ansiedad; en el caso de Horley (1984) citado por Ramírez y Lee (2012), manifestaron que la satisfacción con la vida era la evaluación que la persona hacía de sí mismo sobre sus condiciones particulares, en comparación con el referente externo y con sus aspiraciones propias; George (1981), citado por Ramírez y Lee (2012), señaló que es la medición cognitiva del ajuste entre los objetivos que desea la persona y con los resultados de la vida, referente a ello Díaz y Sánchez (2001), citado por Ramírez y Lee (2012), consideran que la satisfacción con la vida es un componente cognitivo del bienes subjetivo.

En general, todos los autores concuerdan que la satisfacción con la vida, es la percepción que tiene la persona sobre sí misma, ya que esta solo desea lo mejor, basándose en sus intereses y expectativas que pueda tener, además que se le da un enfoque subjetivo y cognitivo, ya que se podría decir, que la satisfacción de la persona con su vida se basará en la felicidad que este tenga en su vida, teniendo en cuenta que pasará por momentos y condiciones tanto positivas como negativas, las cuales serán necesarias para el logro de sus propósitos, pudiéndose relacionar con la disminución de las posibles afecciones en la salud de la persona.

2.2.2.2 Enfoques

Diener en 1984 propuso la existencia de dos enfoques a la hora de explicar el concepto de satisfacción con la vida:

- Abajo-arriba (Bottom up).- cuando las personas están satisfechas porque experimentan muchas situaciones o momentos satisfactorios como la satisfacción en el ámbito laboral, social y satisfacción con uno mismo (Pérez y Alegre, 2014). Por ejemplo la satisfacción que se obtiene al conseguir un título profesional o un buen puesto de trabajo.
- Arriba-abajo (topdown).- predisposición global a experimentar las cosas de manera positiva, es la responsable de las interacciones particulares del individuo con el mundo (Pérez y Alegre, 2014). Por ejemplo esto se evidencia cuando una persona tiene mejor capacidad para entender y procesar información emocional por ello este enfoque está ligado con la inteligencia emocional. Pérez y Alegre (2014) mencionan que es posible que las personas con mayor inteligencia emocional presenten mayor satisfacción con la vida.

También Mikulic, Crespi y Cassullo (2010) citados en López (2014), propusieron 3 enfoques de la satisfacción de la vida las cuales son:

- Emocional o afectivo.- aquí se concebía que había un balance entre los afectos positivos y negativos y el bienestar subjetivo como expresión de la afectividad, Costa y McCrae (1998) citados en López (2014), manifestaron que la relación de las características internas y estables de la personas y la satisfacción de la vida eran relevantes, por ello el componente afectivo es uno de los principales componentes del bienestar psicológico y para obtener un bienestar alto se debe de

estar satisfecha con la vida. Por ejemplo, el cariño o amor que una madre puede sentir por sus hijos.

- **Cognitivo.-** está centrado en que las personas evalúan su vida en general o solo en algunos aspectos, ya sea como la familia, salud, trabajo o tiempo libre (López, 2014). Por ejemplo, la persona que es considerada la cabeza del hogar (independientemente que sea el padre o la madre), quien tiene preocupaciones en relación a diversos ámbitos, considerando los de fuera y dentro de su hogar.
- **Perspectiva de la inteligencia emocional.-** la inteligencia emocional es un concepto de la Psicología que fue insertada por Goleman y lo denominó como el control de los impulsos emocionales, comprensión de los sentimientos de nuestros semejantes y manejo amable de nuestras relaciones (Goleman, 2008). Ciarrochi, Chan y Caputi (2000) citado en López (2014), demostraron que las personas con altos niveles de inteligencia emocional tenían a la vez elevados niveles de satisfacción vital, y Baron (2006) citado en López (2014), halló que la inteligencia emocional estaba asociado con la satisfacción vital. Por ejemplo, los profesores de nivel inicial y primario, ya que tienen a cargo niños los cuales están en formación y en constante aprendizaje no solo a nivel educativo sino también a nivel social.

Los enfoques que los diversos autores le dan a la satisfacción con vida, son de ayuda para su estudio. Todos estos enfoques ayudan a desmembrar la satisfacción con la vida de las personas, para una mejor comprensión, ya que la vida en si es muy compleja y abarca muchas áreas y aspectos de una persona, por ello la separación o categorización de esta, ayuda a su estudio.

2.2.2.3 Determinantes

Existen algunas determinantes para establecer la satisfacción con la vida en una persona, siendo estas:

- Características personales
 - Edad
 - Género
 - Personalidad
- Características desarrolladas socialmente
 - Educación
 - Salud
 - Tipo de trabajo
 - Desempleo
- Como gastamos nuestro tiempo
 - Horas trabajadas
 - Tiempo de viaje al trabajo
 - Cuidado de otros
 - Participación en la comunidad
 - Ejercicio
 - Actividades religiosas
- Actitudes y creencias
 - Confianza
 - Posición política
 - Religión
- Relaciones sociales
 - Casado y sexualidad
 - Tener hijos
 - Ver a la familia y amigos
- Condiciones económicas, sociales y políticas
 - Desigualdad de ingreso
 - Tasas de desempleo
 - Sistema de bienestar

- Clima y entorno natural (Dolan, Peasgood y White, 2009)

2.3 Definición de términos básicos

- Afrontamiento al estrés, esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a manejar las demandas internas o externas que son evaluadas como algo que agrava o excede los recursos de las personas (Carrillo y Cara, 2016).
- Emoción, alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. (Real Academia Española, 2014a)
- Estrés, proceso que se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo, esto puede dar lugar a cambios biológicos y psicológicos, que pueden ser causantes de una enfermedad (Ministerio del Interior de España, 2014).
- Estilos de afrontamiento, mecanismo que usan los individuos para dar respuesta a situaciones de estrés y de adversidad. (Verdugo, Ponce, Guardado, Meda, Uribe y Guzmán, 2013)
- Estrategias, aspectos importantes en la toma de decisión de la persona encargada de la gestión de una organización, donde hay presencia de recursos de todo tipo que deben ser administrados de manera óptima para cumplir con las metas propuestas (Contreras, 2013).
- Estudiante, el que estudia, persona que cursa estudios en un establecimiento de enseñanza (Real Academia Española, 2014b)
- Insatisfecho, no satisfecho (Real Academia Española, 2014c)
- Problema, conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de algún fin. (Real Academia Española, 2014d)

- Psicología, parte de la filosofía que trata del alma, sus facultades y operaciones, ciencia de la mente y de la conducta en personas o animales (Real Academia Española, 2014e)
- Satisfacción con la vida, es un constructo relevante al análisis de la calidad de vida, la satisfacción con la vida se relaciona con un menor número de enfermedades físicas y mentales y una mayor felicidad (Rabito y Rodríguez, 2016).
- Satisfecho, complacido, contento (Real Academia Española, 2014f)

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Formulación de hipótesis

3.1.1 Hipótesis general

Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.

3.1.2 Hipótesis secundarias

- El estilo de afrontamiento al estrés que se usa con mayor frecuencia en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017, es el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción.
- El nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017, es satisfecho.
- Existe relación positiva entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.

- Existe relación positiva entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.
- Existe relación negativa entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.

3.2 Variables, definición conceptual y operacional

3.2.1 Definición conceptual

-Estilos de afrontamiento al estrés: esfuerzos cognitivos y conductuales dirigidos a manejar las demandas internas o externas que son evaluadas como algo que grava o excede los recursos de las personas. (Carrillo y Cara, 2016)

-Satisfacción con la vida: sentimiento de bienestar que difiere de la aprobación o desaprobación de las condiciones objetivas de la vida. (Cantú et al., 2010).

3.2.2 Definición operacional

Estilos de afrontamiento al estrés: son el conjunto de esfuerzos cognitivos y conductuales para manejar las demandas internas y externas que presentan los estudiantes universitarios ante una determinada situación que puede producir bienestar o malestar.

Satisfacción con la vida: es un sentimiento de bienestar que presentan los estudiantes universitarios respecto a las condiciones de su vida.

Tabla 1 *Operacionalización de las variables*

Variables	Dimensiones	Indicadores	
Estilos de afrontamiento al estrés	Afrontamiento enfocado al problema	Afrontamiento activo	Ítems 1, 14, 27, 40
		Planificación	Ítems 2, 15, 28, 41
		Supresión de actividades	Ítems 3, 16, 29, 42
		Postergación del afrontamiento	Ítems 4, 17, 30, 43
		Búsqueda de apoyo social	Ítems 5, 18, 31, 44
	Afrontamiento enfocado a la emoción	Búsqueda de soporte emocional	Ítems 6, 19, 32, 45
		Reinterpretación positiva y desarrollo personal	Ítems 7, 20, 33, 46
		Aceptación	Ítems 8, 21, 34, 47
		Acudir a la religión	Ítems 9, 22, 35, 48
		Análisis de las emociones	Ítems 10, 23, 36, 49
Otros estilos de afrontamiento	Negación	Ítems 11, 24, 37, 50	
	Conductas inadecuadas	Ítems 12, 25, 38, 51	
	Distracción	Ítems 13, 26, 39, 52	
Satisfacción con la vida	-	Insatisfecho Ligeramente satisfecho Satisfecho	5 a 20 puntos 21 a 25 puntos 26 a más puntos

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1 Diseño metodológico

De acuerdo con la clasificación de diseños de investigación de Hernández, Fernández y Baptista (2014) la presente investigación es:

No Experimental, pues corresponde con aquellos: “Estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos” (p.152).

Transeccional, ya que en la investigación se “...recopilan datos en un momento único” (p.154).

Correlacional, pues se “...limitan a establecer relaciones entre variables sin precisar sentido de causalidad o pretender analizar relaciones causales” (p.157).

Prospectivo, pues la recolección de los datos se realizó posterior a la elaboración del proyecto y de fuente primaria.

El diseño de la presente investigación puede esquematizarse de la siguiente manera:

Diagrama de investigación.

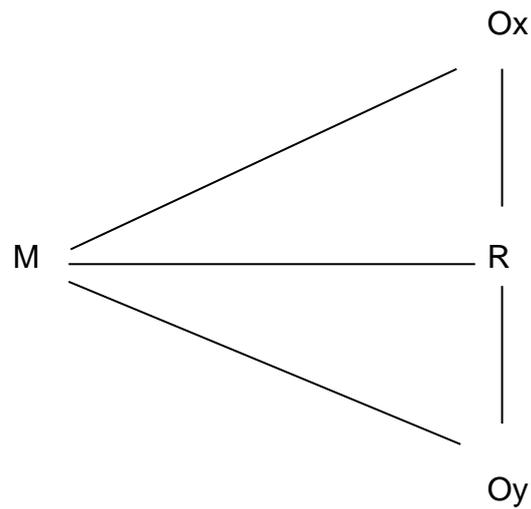


Figura 1. Esquema del estudio. Fuente: elaboración propia.

De la figura anterior es necesario precisar que “M” corresponde a la muestra de estudiantes de psicología del turno noche de la Universidad Alas Peruanas, “O_x” corresponde a la medición respecto a la variable estilos de afrontamiento al estrés, “O_y” corresponde a la observación respecto a la variable satisfacción con la vida, y por último “r” corresponde a la presunta correlación existente entre ambas variables y que se pretende probar en esta investigación.

4.2 Diseño muestral

4.2.1 Población

La población consta de 452 del turno noche estudiantes de la Escuela de Psicología Humana noche de la Universidad Alas Peruanas durante el año 2017.

4.2.2 Muestra

Se conoce que actualmente existen 452 estudiantes del turno noche de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas de los diferentes ciclos académicos (10 ciclos). Para determinar el tamaño de muestra se utilizó la fórmula para población finita con un nivel de confianza del 95% y un error de precisión del 5%.

Para el cálculo de la muestra con población finita se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N \times Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2 \times (N - 1) + Z_{\alpha}^2 \times p \times q}$$

Dónde:

Tamaño de Población:	N=452
Nivel de Confianza (95%):	Z α =1.96
Proporción de satisfechos:	p=0.5
Proporción de insatisfechos:	q=0.5
Error de precisión:	d=0.05
Tamaño de la Muestra	n = 208

Dado que la población corresponde a estudiantes de 10 ciclos académicos, el tamaño de muestra de cada ciclo fue seleccionado de manera proporcional a la cantidad de estudiantes de cada ciclo (estrato). La cantidad de unidades por estrato fueron las siguientes:

Tabla 2 *Tamaño de muestra de estudiantes de Psicología Humana de la UAP de cada ciclo académico*

Estrato	Identificación	Nº sujetos en el estrato	Proporción	Muestra del estrato
1	I CICLO	27	6.0%	12
2	II CICLO	28	6.2%	13
3	III CICLO	35	7.7%	16
4	IV CICLO	23	5.1%	11
5	V CICLO	33	7.3%	15
6	VI CICLO	16	3.5%	7
7	VII CICLO	86	19.0%	40
8	VIII CICLO	45	10.0%	21
9	IX CICLO	102	22.6%	47
10	X CICLO	57	12.6%	26
	TOTAL	452	100%	208

Fuente: Elaboración propia

Tipo y técnica de muestreo:

El tipo de muestreo es probabilístico debido que todas las unidades de estudio tuvieron cierta probabilidad de pertenecer a la muestra y la técnica fue aleatorio estratificado, debido que la población estuvo formada por 10 ciclos (estratos), se procedió a distribuir la muestra de acuerdo al porcentaje de alumnos por ciclo.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiante del turno noche de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas.
- Estudiante mayor de 18 años de edad.
- Estudiante de sexo femenino o masculino.

Criterios de exclusión

- Estudiante de turno mañana o tarde.
- Estudiante que no acepte participar de la investigación.

4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.3.1 Técnicas

La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento que se empleó fue el cuestionario.

4.3.2 Instrumentos

El instrumento se conformó por 3 secciones, la primera recopiló información sobre datos generales de los estudiantes tales como la edad, sexo, estado civil, etc. La segunda comprende el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE) y en la tercera sección se encuentra la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). (Anexo 4).

4.3.2.1 Instrumento de medición del afrontamiento al estrés

- **Ficha Técnica**

Nombre original: Cuestionario de Modos de Afrontamiento

Sigla: COPE

Autor: Carver, Scheier y Weintraub

Fecha de creación: 1989

Traducción y adaptación para uso en el Perú: Casuso

Fecha de adaptación: 1996

Dimensiones: Estilos de afrontamiento enfocado al problema, enfocado a la emoción y otros estilos de afrontamiento.

Tiempo de aplicación: 10 a 15 minutos

Administración: Individual y colectiva.

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento (COPE), este fue desarrollado por Carver et al. (1989), quienes organizaron las 13 escalas o modos de afrontamiento en tres estilos de afrontamiento para un total de 52 ítems (Verde, 2016).

Cada estilo guarda diferentes estrategias de afrontamiento que se orientan a determinado estilo. Para el primer estilo existen cinco estrategias de afrontamiento: i) Afrontamiento activo, ii) Planificación, iii) Supresión de actividades, iv) Postergación del afrontamiento y v) Búsqueda de apoyo social. Para el segundo estilo de afrontamiento existen otras cinco estrategias de afrontamiento: i) Búsqueda de soporte emocional, ii) Reinterpretación positiva y desarrollo personal, iii) Aceptación, iv) Acudir a la religión y v) Análisis de las emociones. Finalmente, para el último estilo de afrontamiento se consideran tres estrategias: i) negación, ii) conductas inadecuadas, y iii) distracción. En algunos casos este último estilo de afrontamiento es denominado también como estilos de afrontamiento “no productivo” (Verde, 2016); el término de “no productivo” se debe a que las estrategias de este estilo de afrontamiento no permite encontrar soluciones al problema por lo que se orienta a la evitación (Solís y Vidal, 2006).

Es necesario mencionar que este cuestionario COPE posee dos versiones, las cuales se detallan a continuación:

- Versión situacional: esta versión está orientada a obtener respuestas en situaciones específicas o temporales. Aquí las respuestas a cada uno de los ítems del instrumento es de tipo Likert (preguntas cerradas politómicas): “Casi nunca hago esto” equivalente a 1 punto, “A veces hago esto” equivalente a 2 puntos, “Usualmente hago esto” equivalente a 3 puntos, y “Con mucha frecuencia hago esto” equivalente a 4 puntos. En la forma situacional, los ítems se formulan de

manera que evalúen lo que la persona hizo en una situación específica en que afrontaba estrés, es decir evalúa el “afrontamiento estado”.

- Versión disposicional: esta versión del instrumento se encuentra dirigida a valorar respuestas típicas de los sujetos. Aquí las respuestas a cada uno de los ítems del instrumento es cerrada dicotómica: “Sí” equivalente a siempre y “No” equivalente a nunca. En la forma disposicional, los ítems se formulan de manera que evalúen lo que la persona usualmente hace cuando se encuentra en situaciones de estrés, es decir evalúa el “afrontamiento rasgo”.

- **Calificación**

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento (COPE), contiene 52 ítems con opciones de respuesta dicotómica “Sí” (equivalente a siempre) y “No” (equivalente a nunca). Los estilos de afrontamiento son: enfocado al problema, enfocado a la emoción y otros estilos de afrontamiento; y estos estilos de afrontamiento al estrés son determinadas cada uno por 4 ítems.

Para la obtención del puntaje final del cuestionario COPE, se asigna 1 punto a cada respuesta contestada afirmativamente y 0 puntos a cada respuesta contestada negativamente. Seguidamente para la calificación se suman los puntajes obtenidos en cada una de las 13 escalas y el puntaje obtenido debe ser multiplicado por la constante 0.25 y luego multiplicado por 10. Se categorizó de la siguiente manera:

0 Puntos:	Nunca emplea esta forma.
25 Puntos:	Muy pocas veces emplea ésta forma.
50 - 75 Puntos:	Depende de las circunstancias.
100 Puntos:	Forma frecuente de afrontar el estrés.

La categoría final fue:

Afrontamiento enfocado al problema: alto (>15 puntos), medio (11-15 puntos) y bajo (0-10 puntos).

Afrontamiento enfocado a la emoción: alto (>15 puntos), medio (11-15 puntos) y bajo (0-10 puntos).

Otros estilos de afrontamiento: alto (>11 puntos), medio (8 -11 puntos) y bajo (0-7 puntos).

- **Validez y confiabilidad:**

El Cuestionario de Modos de Afrontamiento (COPE), según Crespo y Cruzado (1997) citado en Morán et al., (2010) presenta una consistencia interna del instrumento entre 0.45 y 0.92, fiabilidad de test-retest entre 0.46 y 0.86 para 8 semanas y 0.42 a 0.89 para 6 semanas.

- **Adaptación de la prueba:**

Este instrumento fue adaptado por Casuso en 1996 a la realidad peruana a partir de su análisis psicométrico en 817 universitarios, cuyos resultados se hallaron índices alfa de Cronbach de 0.40 a 0.86.

4.3.2.2 Instrumento de satisfacción con la vida

- **Ficha Técnica:**

Nombre español: Escala de Satisfacción con la vida

Sigla: SWLS

Autor: Ed Diener

Fecha de creación: 1985

Traducción y adaptación para uso en el Perú: Martínez.

Fecha de adaptación: 2004

Tiempo de aplicación: 10 minutos

Administración: Individual y colectiva.

- **Calificación:**

El instrumento consta de 5 preguntas con respuestas politómicas con 7 alternativas, desde el 1 con significado de totalmente en desacuerdo hasta el 7 con totalmente de acuerdo, siendo a mayor puntaje, mayor es la satisfacción del evaluado y a menor puntaje menor la satisfacción (Verde, 2016). Donde 1=Totalmente en desacuerdo; 2=En desacuerdo; 3=Ligeramente en desacuerdo; 4=Ni de acuerdo ni en desacuerdo; 5=Ligeramente de acuerdo; 6=De acuerdo; 7=Totalmente de acuerdo). La suma de los puntajes determinó el nivel de satisfacción en torno a 5 niveles de clasificación:

Insatisfecho: 14 a menos puntos

Ligeramente insatisfecho: 15 a 19 puntos

Ni satisfecho ni insatisfecho: 20 puntos

Ligeramente Satisfecho: 21 a 25 puntos

Satisfecho: 26 a más puntos (Diener et al., 1985).

Cabe señalar que se hizo una nueva clasificación de las categorías de la variable satisfacción con la vida, a partir de los resultados se encontró que las categorías ligeramente insatisfecho y ni satisfecho ni insatisfecho tuvieron pocos casos, por lo que se agrupó con la categoría de insatisfecho y tomó esta denominación. Lo cual permitió una mejor presentación de resultados, la clasificación quedó de la siguiente manera:

- Insatisfecho: 5 a 20 puntos

- Ligeramente satisfecho: 21 a 25 puntos

- Satisfecho: 26 a más puntos

- **Validez y confiabilidad**

En cuanto a la validez del instrumento, los autores de la Escala de Satisfacción con la vida SWLS sometieron el instrumento a un análisis factorial para identificar a las suficientes preguntas que permiten conocer la satisfacción con la vida, a partir de lo cual encontraron un único factor, es decir, la variable es unidimensional, este factor explica el 66% del constructo de la satisfacción con la vida. Esto indica que cada uno de los ítems responde a un único constructo, lo cual demuestra la validez de la escala. (Ordinola, 2012).

Para evaluar la confiabilidad Diener et al. (1985) encontró que el instrumento se correlacionó con el instrumento LSI en 0.46, además evaluó la confiabilidad mediante la correlación entre el puntaje total y el puntaje de sus cinco ítems, los valores fueron: 0.81, 0.63, 0.61, 0.75 y 0.66 mostrando un alto nivel de consistencia interna de la escala.

- **Adaptación de la prueba**

La escala de satisfacción con la vida SWLS fue adaptado por Martínez de la Pontificia Universidad Católica del Perú en el 2004 (Ordinola, 2012).

En cuanto a las propiedades psicométricas del instrumento fueron corroboradas por Martínez en el año 2004 citado en Ordinola (2012), al realizar un análisis de consistencia interna mediante el método de alfa de Cronbach y encuentra un coeficiente de alfa de 0,81, lo cual demuestra la confiabilidad de la prueba. Asimismo, realizó un análisis

factorial en el que se encontró un único factor que explicaba el 57.6% de la varianza (Ordinola, 2012).

4.4 Técnicas del procesamiento de la información

Luego de la recopilación de datos, se diseñó una base de datos en el programa estadístico SPSS versión 23 en español, la misma que pasó por un proceso de control de calidad así como de su consistencia. Luego de ello, se pudo proceder a su análisis estadístico.

Los resultados se presentaron mediante tablas de frecuencia y tablas de contingencia. Todos ellos fueron elaborados en el programa Microsoft Excel 2013.

4.5 Técnicas estadísticas utilizadas en el análisis de la información

Análisis univariado

Consistió en el cálculo de las frecuencias absolutas (N) y relativas (%) de las variables cualitativas.

Análisis bivariado

Para conocer la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida de los estudiantes, primero se categorizaron ambas variables, luego se realizó el cálculo del coeficiente de correlación de Spearman, dado que las categorías de las variables eran de escala ordinal. Se utilizó un nivel de significancia del 5%, en ese sentido se consideró significativo a un valor $p < 0.05$.

La elección de la prueba estadística es resultado del análisis de normalidad de los datos de las variables en estudio, ya que se encontró que los datos no tienen distribución

normal en consecuencia la prueba de elección debe ser no paramétrica y según el tipo de medición de la variable (ordinal) se debe utilizar la prueba de correlación de Spearman.

El coeficiente de correlación de Spearman se categoriza según el valor r , de la siguiente manera (Martínez, 2009):

0 – 0.25	Escasa o nula
0.26 – 0.50	Débil
0.51 – 0.75	Entre moderado y fuerte
0.76 – 1.00	Entre fuerte y perfecta

4.6 Aspectos éticos contemplados

El diseño del estudio requirió la participación directa de los estudiantes de turno noche de la Escuela de Psicología Humana, es por ello que con la finalidad de respetar la autonomía de los participantes se elaboró un consentimiento informado (Anexo 5), el cual fue firmado previa discusión con la investigadora. Asimismo, se utilizó un código para evitar la identificación de los estudiantes. Si el estudio llegara a ser publicado no se revelará la identidad de los participantes, ya que nadie ajeno a la investigación tendrá acceso a la información. Estas especificaciones se realizaron con el propósito de cumplir los principios éticos, los mismos que están alineados al Código de ética y Deontología del Colegio de Psicólogos del Perú.

CAPÍTULO V

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

5.1 Análisis descriptivo

Tabla 3 Afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología Humana del turno noche de la Universidad Alas Peruanas, 2017

Afrontamiento	Afrontamiento enfocado al problema		Afrontamiento enfocado a la emoción		Otros estilos de afrontamiento	
	N	%	N	%	N	%
Bajo	33	15.9%	25	12.0%	190	91.3%
Medio	110	52.9%	114	54.8%	18	8.7%
Alto	65	31.3%	69	33.2%	0	0.0%
Total	208	100%	208	100%	208	100%

Según la tabla 3, el 52.9% de los estudiantes utilizaron un nivel medio de afrontamiento enfocado al problema, el 54.8% un nivel medio enfocado a la emoción y el 91.3% un nivel bajo de otros estilos de afrontamiento.

Tabla 4 *Satisfacción con la vida de los estudiantes de la Escuela de Psicología Humana del turno noche de la Universidad Alas Peruanas, 2017*

Satisfacción con la vida	N	%
Insatisfecho	32	15.4%
Ligeramente satisfecho	66	31.7%
Satisfecho	110	52.9%
Total	208	100%

Según la tabla 4, el 52.9% de los estudiantes se mostraron satisfechos con la vida, el 31.7% ligeramente satisfechos y el 15.4% insatisfechos.

5.2 Análisis inferencial

Tabla 5 *Relación entre el afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida.*

Afrontamiento enfocado al problema	Satisfacción con la vida						p	r
	Insatisfecho		Ligeramente satisfecho		Satisfecho			
	N	%	N	%	N	%		
Bajo	6	18.8%	12	18.2%	15	13.6%	0.082	0.121
Medio	17	53.1%	39	59.1%	54	49.1%		
Alto	9	28.1%	15	22.7%	41	37.3%		
Total	32	100%	66	100%	110	100%		

(*) Prueba de correlación de Spearman

La tabla 5 muestra que, el 53.1% de los estudiantes insatisfechos, el 59.1% de los ligeramente satisfechos y el 49.1% de los satisfechos presentaron niveles medios de afrontamiento enfocado al problema. Esos resultados demuestran que no existe relación significativa ($p=0.082$, $r=0.121$) entre el afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida.

Tabla 6 *Relación entre el afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida.*

Afrontamiento enfocado a la emoción	Satisfacción con la vida						p	r
	Insatisfecho		Ligeramente satisfecho		Satisfecho			
	N	%	N	%	N	%		
Bajo	9	28.1%	7	10.6%	9	8.2%	0.004	0.198
Medio	16	50.0%	41	62.1%	57	51.8%		
Alto	7	21.9%	18	27.3%	44	40.0%		
Total	32	100%	66	100%	110	100%		

(*) Prueba de correlación de Spearman

La tabla 6 muestra que, la proporción de estudiantes con afrontamiento bajo desciende conforme se incrementa el nivel de satisfacción (28.1% de los insatisfechos, 10.6% de los ligeramente satisfechos y 8.2% de los satisfechos), asimismo la proporción de estudiantes con afrontamiento alto asciende conforme se incrementa el nivel de satisfacción (21.9% de los insatisfechos, 27.3% de los ligeramente satisfechos y 40% de los satisfechos). Estos resultados demuestran que existe relación significativa pero escasa ($p=0.004$, $r=0.198$) entre el afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida.

Tabla 7 *Relación entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida*

Otros estilos de afrontamiento	Satisfacción con la vida						p	r
	Insatisfecho		Ligeramente satisfecho		Satisfecho			
	N	%	N	%	N	%		
Bajo	30	93.8%	61	92.4%	99	90.0%	0.448	0.053
Medio	2	6.3%	5	7.6%	11	10.0%		
Alto	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%		
Total	32	100%	66	100%	110	100%		

(*) Prueba de correlación de Spearman

La tabla 7 muestra que, el 93.8% de los estudiantes insatisfechos, el 92.4% de los ligeramente satisfechos y el 90% de los satisfechos utilizaron niveles bajos de los otros

estilos de afrontamiento. Esos resultados demuestran que no existe relación significativa ($p=0.448$, $r=0.053$) entre otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida.

5.3 Comprobación de hipótesis

- **Prueba de Hipótesis General**

Formulación de Hipótesis

H₀: No existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017

H₁: Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017

Tabla 8 Prueba de Correlación de Spearman entre *los estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida*

Dimensiones de estilos de afrontamiento	Satisfacción con la vida	
	Rho *	Sig**
Enfocado al problema	0,121	0,082
Enfocado a la emoción	0,198	0,004
Otros estilos de afrontamiento	0,053	0,448

(*) Correlación de Spearman, (**) p de significancia < 0.05.

Según la tabla 8 se observa que el estilo de afrontamiento al estrés enfocado al problema y a otros estilos no está relacionado significativamente con la satisfacción con la vida, entretanto el estilo de afrontamiento al estrés enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida está relacionado significativamente de forma positiva pero escasa ($r=0.198$; $p=0.004$), esto significa que los estudiantes de turno noche de la Escuela de Psicología

Humana de la Universidad Alas Peruanas consideran la importancia del factor estresante y su respuesta ante el cómo resolución para calificar su satisfacción vital.

Debido a que son 13 los estilos de afrontamiento al estrés, agrupados en 3 dimensiones (estilos de afrontamiento enfocado en el problema, estilos de afrontamiento enfocado en la emoción y otros estilos de afrontamiento), esta hipótesis se comprobó a partir de las siguientes tres hipótesis específicas:

- **Prueba de Hipótesis Específica 1**

Formulación de Hipótesis

H₀: El estilo de afrontamiento al estrés que se usa con mayor frecuencia en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017, no es el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción.

H₁: El estilo de afrontamiento al estrés que se usa con mayor frecuencia por los estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017, es el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción.

Estadístico de prueba

Se empleó las frecuencias relativas, es decir los porcentajes para afrontamiento.

Tabla 9 *Afrontamiento al estrés de los estudiantes de la Escuela de Psicología Humana del turno noche de la Universidad Alas Peruanas, 2017*

Afrontamiento	N	%
Enfocado al problema	65	31.30%
Enfocado a la emoción	69	33.20%
Otros estilos de afrontamiento	0	0.00%

Toma de decisión

En la Tabla 9, se rechaza la hipótesis nula (H_0). Es decir, el estilo de afrontamiento al estrés que se usa con mayor frecuencia en los estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017, es el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción.

- **Prueba de Hipótesis Especifica 2**

Formulación de Hipótesis

H_0 : El nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017, es insatisfecho.

H_1 : El nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017, es satisfecho.

Estadístico de prueba

Se empleó las frecuencias relativas, es decir los porcentajes para afrontamiento.

Tabla 10 *Satisfacción con la vida de los estudiantes de la Escuela de Psicología, 2017*

Satisfacción con la vida	N	%
Insatisfecho	32	15.4%
Ligeramente satisfecho	66	31.7%
Satisfecho	110	52.9%
Total	208	100%

Toma de decisión

En la Tabla 10, se rechaza la hipótesis nula (H_0). El nivel de satisfacción con la vida en los estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017, es satisfecho.

Prueba de Hipótesis Específica 3

Formulación de Hipótesis

H₀: No existe relación positiva entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017

H₁: Existe relación positiva entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017

Nivel de significancia

Máximo grado de error que estamos dispuestos aceptar de haber rechazado la hipótesis nula (H₀). La significancia o el error tipo I es el valor convencional del 5% ($\alpha=0.05$).

Estadístico de prueba

La prueba estadística para relacionar variables cualitativas de tipo ordinal fue la Correlación de Spearman.

Lectura del error

El cálculo del error se realizó mediante software estadístico SPSS, resultando un p-valor igual a 0.082 el cual es superior a la significancia planteada. La siguiente tabla muestra el resultado mencionado:

Tabla 11 *Prueba Correlación de Spearman entre el afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida.*

	Estilos de afrontamiento enfocado al problema	
	r	sig.
Satisfacción con la vida	0,121	0,082

Correlación de Spearman, p de significancia > 0.05.

Toma de decisión

En la Tabla 11, debido que el p-valor > 0.05, no se rechaza la hipótesis nula (H_0). Es decir, con un máximo error del 5%, podemos afirmar que no existe relación entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017. Esto significa, que no todos los estudiantes utilizan con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento enfocado al problema; sin embargo, hay un porcentaje no mayoritario que, si hace uso de este estilo, y en consecuencia mejor será la satisfacción vital percibida por ellos.

- **Prueba de Hipótesis Específica 4**

Formulación de Hipótesis

H_0 : No existe relación positiva entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017

H_1 : Existe relación positiva entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017

Nivel de significancia

Máximo grado de error que estamos dispuestos aceptar de haber rechazado la hipótesis nula (H_0). La significancia o el error tipo I es el valor convencional del 5% ($\alpha=0.05$).

Estadístico de prueba

La prueba estadística para relacionar variables cualitativas de tipo ordinal fue la Correlación de Spearman.

Lectura del error

El cálculo del error se realizó mediante software estadístico SPSS, resultando un p-valor igual a 0.004 el cual es inferior a la significancia planteada. La siguiente tabla muestra el resultado mencionado:

Tabla 12 *Prueba Correlación de Spearman entre el afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida.*

	Estilos de afrontamiento enfocado a la emoción	
	r	sig.
Satisfacción con la vida	0,198	0,004*

(*) Correlación de Spearman, p de significancia < 0.05.

Toma de decisión

En la Tabla 12, debido que el p-valor=0.004, menor a 0.05, se rechaza la hipótesis nula (H_0). Es decir, con un máximo error del 5%, podemos afirmar que existe relación positiva pero escasa ($r=0.198$) entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la

Universidad Alas Peruanas, 2017. Esto significa, que un porcentaje alto de estudiantes utilizan con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción, y en consecuencia mejor será la satisfacción vital percibida por ellos.

- **Prueba de Hipótesis Específica 5**

Formulación de Hipótesis

H₀: No existe relación negativa entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017

H₁: Existe relación negativa entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017

Nivel de significancia

Máximo grado de error que estamos dispuestos aceptar de haber rechazado la hipótesis nula (H₀). La significancia o el error tipo I es el valor convencional del 5% ($\alpha=0.05$).

Estadístico de prueba

La prueba estadística para relacionar variables cualitativas de tipo ordinal fue la Correlación de Spearman.

Lectura del error

El cálculo del error se realizó mediante software estadístico SPSS, resultando un p-valor igual a 0.448 el cual es superior a la significancia planteada. La siguiente tabla muestra el resultado mencionado:

Tabla 13 *Prueba Correlación de Spearman entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida.*

	Otros estilos de afrontamiento	
	r	sig.
Satisfacción con la vida	0,053	0,448

Correlación de Spearman, p de significancia > 0.05.

Toma de decisión

En la Tabla 13, debido que el p-valor > 0.05, no se rechaza la hipótesis nula (H_0). Es decir, con un máximo error del 5%, podemos afirmar que no existe relación entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017. Esto significa, que no todos los estudiantes utilizan con mayor frecuencia los otros estilos de afrontamiento; sin embargo, hay un porcentaje no mayoritario que si hace uso de este estilo, y en consecuencia mejor será la satisfacción vital percibida por ellos.

5.4 Discusión

En relación a la hipótesis específica 1: Sobre los estilos de afrontamiento al estrés, los resultados evidenciaron, que la mayoría de los alumnos utilizaban un nivel medio tanto en el estilo de afrontamiento enfocado al problema como en el estilo enfocado a la emoción (52.9% y 54.8% respectivamente) y en caso de los otros estilos de afrontamiento, los estudiantes utilizan un nivel bajo (91.3%). Al contrastar con el estudio de Matalinares et al. (2016) en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo se encontró resultados similares, ya que la mayoría de estudiantes de Lima usan un nivel medio el estilo de afrontamiento centrado al problema (74.7%), así también el estilo de afrontamiento centrado en la emoción lo utilizaban a nivel medio (74.7%) y los otros estilos de

afrontamiento también son utilizados a nivel medio (69.5%); en Huancayo encontraron que el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción fue principalmente de nivel medio (76.5%), seguido del estilo de afrontamiento enfocado al problema a nivel medio (74.7%) y otros estilos de afrontamiento a nivel medio (73.8%). Becerra (2013) en su estudio halló que el estilo de afrontamiento que tuvo mayor puntaje fue el enfocado al problema (49.90 DE: 7.13), seguido del estilo enfocado en la emoción (47.55 DE: 7.13) y el evitativo u otros estilos de afrontamiento (35.5 DE: 7.28). En general los alumnos usaron los estilos de afrontamiento enfocado al problema y enfocado a la emoción. El estilo de afrontamiento que cada persona elige puede lograr resultados positivos en un contexto específico o en una persona en particular, ya que se encuentra relacionada con la personalidad de cada individuo. Optar por el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción evidencia que los estudiantes prefieren modificar la forma en cómo perciben a los estresores para así mitigarlos; cuando se elige adoptar el estilo de afrontamiento enfocado al problema evidencia que las personas son conscientes del protagonismo de sus conductas y tienen el control para suprimir eventos estresantes. A diferencia de ellos, los estudiantes que prefieren usar otros estilos de afrontamiento finalmente utilizan estrategias inadecuadas para el manejo de su estrés (Matalinares et al., 2016).

En relación a la hipótesis específica 2: Sobre la satisfacción con la vida, se observó que la mayor parte de los adolescentes refirieron estar satisfechos con la vida (52.9%); mientras que un 31.7% se mostró ligeramente satisfecho y finalmente el 15.4% refirió estar insatisfecho. Se encontraron coincidencias con estos resultados en el estudio de Verde (2016), en donde se evaluaron adolescentes de Instituciones Nacionales de la provincia de Huaral y se observó que el porcentaje de adolescentes satisfechos superó casi en el doble a aquellos insatisfechos (65,6% versus 34,4%). En esta misma línea de

investigación, Mikkelsen (2009) en un estudio realizado en adolescentes universitarios de la ciudad de Lima, encontró que más del 60% de su muestra refieren estar satisfechos y muy satisfechos con sus vidas, mientras que un 19.9% se ubicaron en la categoría de insatisfechos y muy insatisfechos. Se conoce que la satisfacción con la vida es la evaluación general que una persona hace de su propia vida, en este sentido la percepción de este constructo en los jóvenes tiene una implicancia directa en las diferentes esferas en las que se desenvuelve; es así que sentirse satisfecho con la vida impacta en su funcionamiento psicológico, social y educacional.

En relación a la hipótesis específica 3: No se encontró relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida en los estudiantes ($p=0.082$), aunque la mayoría de los estudiantes (59.1%) que se encontraban ligeramente satisfechos utilizaban este estilo de afrontamiento a nivel medio. Respecto a las variables estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida hay pocos estudios que evalúan dicha relación, entre ellos se encuentra el estudio de Verde (2016) y en contraste con los resultados encontrados refiere que si existe una correlación positiva y significativa entre el estilo de afrontamiento al problema y la satisfacción con la vida ($p=0.000$, $r=0.405$). En otro estudio realizado por Mikkelsen (2009) encuentra una correlación positiva y significativa entre el estilo resolver el problema y la satisfacción con la vida ($p=0.000$, $r=0.363$), es decir a mayor uso de este estilo mayor satisfacción con la vida. Aunque en el presente estudio no se pudo encontrar una relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida como en los estudios comparados, si se observó que los que usan en mayor nivel este estilo de afrontamiento presentan mayor nivel de satisfacción con la vida, es posible que haya ocurrido por la diferencia de edades en las poblaciones estudiadas, ya que Verde (2016)

y Mikkelsen (2009) estudiaron población adolescente y en el presente estudio se analizó a población joven con edad promedio de 24.98 años, estas diferencias en la edad pueden influir en los resultados encontrados, ya que el estilo de afrontamiento que cada persona elige se encuentra en relación a su personalidad y experiencias vividas.

En relación a la hipótesis específica 4: se demostró una relación significativa entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida ($p=0.004$), en la cual se observó, que mientras el estudiante se encontraba satisfecho con su vida, este utilizaba de manera frecuente este estilo de afrontamiento, y mientras el estudiante se encontraba insatisfecho con su vida este utilizaba en menor frecuencia este estilo de afrontamiento. En contraste con otras investigaciones, Verde (2016) en su estudio encontró una correlación entre el estilo enfocado en la emoción y la satisfacción con la vida ($p=0.00$, $r=0.338$). Estos resultados evidencian que tanto los adolescentes como los jóvenes que han sido motivo de estudio recurren a estilos de afrontamiento enfocado a la emoción obtienen mayor satisfacción con la vida, el empleo de este estilo de afrontamiento manifiesta que la población joven percibe de una forma más positiva y optimista los problemas y probablemente asuman que las situaciones de estrés son parte del proceso de crecimiento y aprendizaje en sus vidas.

En relación a la hipótesis específica 5: no se encontró una relación significativa entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida ($p=0.448$). Verde (2016) encontró una correlación negativa significativa entre el estilo de evitación o también conocido como no productivo ($p=0.000$, $r=-0.318$), Mikkelsen (2009) también encuentra una correlación negativa pero baja en relación al estilo de afrontamiento no productivo y satisfacción con la vida ($p=0.000$, $r=-0.313$). Las diferencias encontradas en

los estudios son posiblemente a la edad, puesto que la población de adolescentes presenta sus propias preocupaciones y recurrir a este estilo de afrontamiento les podría producir mayor satisfacción con la vida; sin embargo, en personas jóvenes y hasta adultas como la población analizada en el presente estudio ya no recurren con mayor frecuencia a este estilo de afrontamiento al estrés para sentirse satisfechos con la vida.

CONCLUSIONES

Se pudo encontrar en el contexto de estudiantes de turno noche de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas una relación significativa entre uno de los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida. El estilo de afrontamiento al estrés que elige cada persona está en relación a sus características personales, es por ello importante mencionar que la muestra de estudiantes estuvo constituida principalmente por mujeres, menores de 25 años, estado civil soltera/o, tienen una ocupación laboral con una demanda de 24 a 48 horas a la semana, son de 6° al 10° ciclo y han tenido menos de 4 cursos desaprobados.

- Se acepta la hipótesis general ya que se demostró que el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción se relaciona significativamente y de forma positiva con la satisfacción con la vida en estudiantes de turno noche de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas.
- Se acepta la hipótesis específica 1, ya que el estilo de afrontamiento al estrés que presentó mayor nivel de uso frecuente fue el enfocado a la emoción que alcanzó un nivel medio (54.8%), seguido del estilo de afrontamiento enfocado al problema que tuvo un nivel medio de uso (52.9%) de los estudiantes, los otros estilos de afrontamiento son utilizados a nivel bajo.
- Se acepta la hipótesis específica 2, ya que el 52.9% de los estudiantes se encuentran satisfechos con la vida, seguido de ello el 31.7% está ligeramente satisfecho y el 15.4% se encuentra insatisfecho con la vida.

- Se rechazó la hipótesis específica 3, ya que no existió relación significativa y positiva entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida, los estudiantes alcanzaron niveles medios de afrontamiento tanto los insatisfechos, como los ligeramente satisfechos y los satisfechos.
- Se aceptó la hipótesis específica 4, ya que existió relación significativa y positiva entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida. los estudiantes con nivel medio-alto de este estilo de afrontamiento tienden a mostrarse satisfechos con la vida, en cambio los que presentaron niveles medio a bajo de este estilo tienden a mostrarse insatisfechos.
- Se rechazó la hipótesis específica 5, ya que no existió relación significativa y negativa entre los otros de estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida, los estudiantes alcanzaron niveles bajos de afrontamiento tanto los insatisfechos, como los ligeramente satisfechos y los satisfechos.

RECOMENDACIONES

- Realizar evaluación psicológica a los estudiantes para identificar los estilos de afrontamiento al estrés y así brindarles herramientas que les permita afrontar diversas situaciones de estrés ocurridos por la etapa académica y logren altos niveles de satisfacción con la vida.
- Fortalecer el uso del estilo de afrontamiento al estrés enfocado a la emoción y al problema en los estudiantes universitarios ya que esto les permite hacer frente a estas situaciones de estrés de una forma positiva y racional.
- La manera en que los jóvenes perciben la satisfacción con la vida impacta de manera significativa en su desempeño social y educativo, en este sentido se recomienda desarrollar una futura investigación que evalúen la satisfacción con la vida según las variables que podrían estar influyendo en la percepción negativa o insatisfacción con la vida.
- Se recomienda reforzar el estilo de afrontamiento enfocado al problema, para que así la población estudiantil sean los dueños de sus conductas y mantengan el control ante cualquier adversidad y no solo en su vida universitaria, sino en su vida en general y realicen acciones favorecedoras para ellos.
- Reforzar el estilo de afrontamiento enfocado en la emoción a través de programas de acompañamiento a los universitarios, el recurrir a este estilo permite a los

universitarios presentar mayor nivel de satisfacción con la vida, ya que se percibe a los problemas o situaciones de estrés de forma optimista y positiva.

- Se sugiere orientar a los estudiantes sobre las desventajas de seleccionar a los estilos de afrontamiento no productivos en la satisfacción con la vida, ya que al emplear con mayor frecuencia este estilo, se consigue un efecto contrario en la satisfacción con la vida, lo cual podría desencadenar sentimientos de frustración o síntomas psicológicos en el alumnado.

REFERENCIAS

- Angulo, T. (2015). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios colombianos*. (Tesis de grado). Colombia: Universidad de Antioquia.
- Becerra S. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. Perú*. (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Bedoya F., Matos L., Zelaya E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicósomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el 2012. *Rev Neuropsiquiatr*, 77(4): 262-270
- Boullosa G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima. Perú*. (Tesis de licenciatura) Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Bustos, E. (2015). *¿Es posible evitar el estrés? Motivos y estrategias para pasar de lo urgente a lo importante*. Argentina, Sb Editorial.
- Cantú R., Alegre J., Martínez O., Chávez M., Arellano S., Saucedo C., et al. (2010). Satisfacción con la vida, comunicación con padres y estrés percibido en jóvenes universitarios del Noreste de México. *SUMMA Psicológica UST*; 7(2):83 - 92
- Carrillo, J. y Cara, M. (2016). Importancia de la actividad física en la prevención y afrontamiento del estrés. *Publicaciones didácticas. Com*; (68): 268-469
- Casari, L., Anglada, J, Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*. 3(2): 243-269.

- Castaño, E., y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*. 20(2): 245-257
- Condori M. (2013). *Estrés académico y su relación con las estrategias de afrontamiento de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna -2012. Perú.* (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann – Tacna.
- Contreras, E. (2013). EL concepto de estrategia como fundamento de la planeación estratégica. *Pensamiento & Gestión*. (35): 152-181
- De Camargo, B. (2010). Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma. *Revista Médico Científica*; 17(2): 78-86
- De Luca, P., Sánchez, A., Pérez, G. y Leija L. (2004). Medición integral del estrés crónico. *Revista mexicana de ingeniería biomédica*. XXV(1): 60-66
- Di Colloredo, C., Aparicio, D., Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2): 125-56
- Diario La República. (2016). *Casi 60% de peruanos sufre de estrés. Edición impresa del 24 de julio de 2016.* (Consultado el 5 de mayo, 2017). Recuperado de: <http://bit.ly/2nNr9pZ>
- Díaz, A. (2015). *Estilos de personalidad, modos de afrontamiento y clima social familiar en pacientes amputados de miembro inferior.* (Tesis de doctorado), Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen y Griffin (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49(1): 71-75.

- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2009). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective wellbeing. *Journal of Economic Psychology* (29), 94-122.
- Franco, B. (2017). *Las causas de la deserción estudiantil durante los primeros dos años en las áreas de Ciencias Sociales y Humanidades en dos universidades de Guayaquil*. (Tesis de doctorado). Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- García, J. (2015). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de primer y segundo semestre académico*. (Tesis de grado). Colombia: Universidad de Antioquia.
- Gobierno de la Republica de México. (2014). Guía para el estrés Causas, consecuencias y prevención. Prevención de riesgo de trabajo.
- Gobierno del Estado de México. (2011). Entrenamiento psicoterapéutico para el manejo del estrés en incidentes críticos. Guía metodológica. Secretaria de Desarrollo Social.
- Gobierno Federal de México. (2013). *Glosario Educación Superior*. México.
- Gobierno Federal de México. (2010). Guía sobre el manejo y prevención del estrés laboral. *Secretaria de salud*. 1º Edición.
- Goleman, D. (2008). *Inteligencia emocional*. (7a. Ed.). Kairós: Barcelona. Recuperado desde <http://bit.ly/2B6JBVI>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6.a ed.) México: McGrawHill.
- Ibáñez, M. (2016). *La OMS alerta de que los deberes perjudican la salud*. *El periódico Sociedad. Educación*. (Consultado el 5 de mayo, 2017). Recuperado de: <http://bit.ly/234EsVV>

- López, R. (2014). *Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción con el deporte y en jóvenes deportistas*. (Tesis doctoral). Universidad de las Palmas de Gran Canaria. España, 2014
- Macías, M., Orozco, C., Amarís, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), pp. 123-145.
- Martínez, R., (2009). El coeficiente de correlación de los rangos de Spearman caracterización. *Rev Haban cienc méd La Habana*, VIII (2). Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rhcm/v8n2/rhcm17209.pdf>
- Maruris, M., Cortés, P., Gómez, L., y Godínez, F. (2011). Niveles de estrés en una población del sur de México. *Psicología y Salud*. 21(2):239-244
- Matalinares M., Díaz, G., Raymundo O., Baca D., Uceda J., y Yaringaño J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona 19*. ISSN 1560-6139, pp. 105-126.
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. (Tesis de grado), Lima, Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Ministerio del Interior de España. (2014). *Otros factores de riesgo: El estrés*. Dirección general de tráfico. España.
- Morán, C., Landero, R., y González, M. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Univ. Psychol*. 9(2): 543-552
- Moreta, R., Gabior, I., y Barrera, L. (2017). El bienestar psicológico y la satisfacción con la vida como predictores del bienestar social en una muestra de universitarios ecuatorianos. *Salud & Sociedad*; 8(2): 172-184

- Naranjo, M., (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Educación*, 33(2): 17-190
- Ordinola, M. (2012). *Satisfacción con la vida, clima emocional y tendencia al conflicto en pobladores de Cajamarca*. (Tesis de grado). Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Ortiz, S., Tafoya, S., Farfán, A., Jaimes, A. (2013). Rendimiento académico, estrés y estrategias de afrontamiento en alumnos del programa de alta exigencia de la carrera de medicina. *Revista Med*, 21(1), 29-37.
- Pérez, N. (2013). *Variables predictivas de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios*. Investigación Educativa de AIDIPE
- Pérez, N. y Alegre, A. (2014). Satisfacción con la vida: predictores y moderadores. *I Congres Internacional d'Educatió Emocional*; 447-457
- Polaino, A., Cabanyes, J., Del Pozo, T. (2003). *Fundamentos de psicología de la personalidad*. España, Ediciones Rialp.
- Rabito M. y Rodríguez J. (2016). Satisfacción con la vida y bienestar psicológico en personas con disforia degenero. *Actas Esp Psiquiatr*, 44(2):47-54.
- Ramírez, M., Lee, S. (2012). Factores asociados a la satisfacción vital en adultos mayores de 60 años. *Revista de la Universidad Bolivariana*, 11(33), pp. 407-427.
- Real Academia Española (2014a). *Emoción*. Diccionario. 23º Edición. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=EjXP0mU>
- Real Academia Española (2014b). *Estudiante*. Diccionario. 23º Edición. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=H1mR3XL>
- Real Academia Española (2014c). *Insatisfecho*. Diccionario. 23º Edición. Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=LjWMi6H>

- Real Academia Española (2014d). *Problema*. Diccionario. 23° Edición. Recuperado de:
<http://dle.rae.es/?id=UELp1NP>
- Real Academia Española (2014e). *Psicología*. Diccionario. 23° Edición. Recuperado de:
<http://dle.rae.es/?id=UWfndCk>
- Real Academia Española (2014f). *Satisfecho*. Diccionario. 23° Edición. Recuperado de:
<http://dle.rae.es/?id=XLOkzU4>
- Riso, W. (2006). *Terapia cognitiva. Fundamentos teóricos y conceptualización del caso clínico*. Perú, Editorial Norma.
- Rosales, R. (2015). *Satisfacción laboral y satisfacción con la vida en trabajadores de Lima Metropolitana*. (Tesis de titulación). Pontificia Universidad Católica del Perú. Perú, 2015
- Schnettler, B., Miranda, H., Sepúlveda, J., Orellana, L., Denegri, M., Mora, M., et al. (2014). Variables que influyen en la satisfacción con la vida de personas de distinto nivel socioeconómicos en el sur de Chile. *SUMA PSICOL*. 21(1): 54-62
- Sicre, E., y Casaro, L. (2014). Estrategias de afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología*. 10(20): 61-72.
- Solís, C., y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizán*, VII (1), 33-39.
- Suarez, N., y Díaz, L. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313.
- Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. *REVISTA IIPSI*; 8(2): 57-65

- Torregrosa, D., Belando, N., Moreno, J. (2014). Predicción de la satisfacción con la vida en practicantes de ejercicio físico saludable. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(1), pp. 117-122.
- Universia Chile. (2016). *Personas entre 18 y 33 años son los más afectados por estrés. Noticias*. (Consultado el 5 de mayo, 2017). Recuperado de: <http://bit.ly/1TEDqJA>
- Vásquez, C., Crespo, M., Ring, M. (2010). Estrategias de afrontamiento. *Estrategias de afrontamiento*; 31: 425-435.
- Vera, J., Grubits, H., Lopez, P., y García, D. (2012). Satisfacción con la vida y afectos positivos en jóvenes universitarios. *Revista Psicología e Saúde*; 2(1): 24-41
- Verde, J. (2016). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral, 2014. *PsiqueMag*; 4(1): 81-94
- Vega, C., Gómez, G., Gálvez, F., Rodríguez, E. (2017). Estrés, afrontamiento y emociones en estudiantes universitarios de sistemas a distancia. *Revista Electrónica de Psicología íztacala*; 20(2). Recuperado de: <http://bit.ly/2ytT6cQ>
- Verdugo J., Ponce B., Guardado R., Meda R., Uribe J., Guzmán J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*; 11(1), 79-91.
- Vuyk, M. (2013). Esperanza y satisfacción con la vida en estudiantes de Psicología en Paraguay. *Eureka: Asunción (Paraguay)*. 10(1), 16-27.

ANEXOS:

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Cuál es la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017?</p> <p>Problemas específicos -¿Cuál es el estilo de afrontamiento al estrés que se usa con mayor frecuencia en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017? -¿Cuál es el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017? -¿Cuál es relación entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017? -¿Cuál es la relación entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017? -¿Cuál es la relación entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.</p> <p>Objetivos específicos: -Identificar el estilo de afrontamiento al estrés que se usa con mayor frecuencia en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017. -Identificar el nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017. -Identificar la relación entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017. -Identificar la relación entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017. -Identificar la relación entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.</p>	<p>Hipótesis de investigación (Hi): Existe relación entre los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.</p> <p>Hipótesis derivadas -El estilo de afrontamiento al estrés que se usa con mayor frecuencia en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017, es el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción. -El nivel de satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017, es satisfecho. -Existe relación positiva entre el estilo de afrontamiento enfocado al problema y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017. -Existe relación positiva entre el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017. -Existe relación negativa entre los otros estilos de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.</p>	<p>Estilos de afrontamiento del estrés -Estilo de afrontamiento enfocado al problema -Estilo de afrontamiento enfocado a la emoción -Otros estilos de afrontamiento</p> <p>Satisfacción con la vida -Insatisfecho -Ligeramente satisfecho -Satisfecho</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN Estudio no experimental, transeccional, correlacional y prospectiva.</p> <p>POBLACIÓN: 452 estudiantes del turno noche de la Escuela de Psicología Humana de La Universidad Alas Peruanas durante el año 2017.</p> <p>MUESTRA 208 estudiantes del turno noche de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas durante el año 2017.</p> <p>INSTRUMENTO -Cuestionario de Modos de Afrontamiento (COPE) -Escala de satisfacción con la vida (SWLS)</p> <p>TÉCNICA DE RECOLECCIÓN Encuesta</p>

Anexo 2. Respuestas del Cuestionario Modos de afrontamiento (COPE)

Apéndice a del anexo 2. Respuestas del estilo enfocado al problema

Número de ficha	Estilo de afrontamiento enfocado al problema																			
	Afrontamiento activo				Planificación				Supresión de actividades				Postergación del afrontamiento				Búsqueda de apoyo social			
NroF	Ítem 1	Ítem 14	Ítem 27	Ítem 40	Ítem 2	Ítem 15	Ítem 28	Ítem 41	Ítem 3	Ítem 16	Ítem 29	Ítem 42	Ítem 4	Ítem 17	Ítem 30	Ítem 43	Ítem 5	Ítem 18	Ítem 31	Ítem 44
1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1
3	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
8	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0
9	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0
13	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0
15	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1
16	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0
18	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
19	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0
20	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
23	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1
24	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0
25	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
27	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1
28	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
29	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
31	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0
32	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1
34	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
36	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0
37	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
38	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1
39	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
40	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
41	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0

Número de ficha	Estilo de afrontamiento enfocado al problema																			
	Afrontamiento activo				Planificación				Supresión de actividades				Postergación del afrontamiento				Búsqueda de apoyo social			
NroF	Ítem 1	Ítem 14	Ítem 27	Ítem 40	Ítem 2	Ítem 15	Ítem 28	Ítem 41	Ítem 3	Ítem 16	Ítem 29	Ítem 42	Ítem 4	Ítem 17	Ítem 30	Ítem 43	Ítem 5	Ítem 18	Ítem 31	Ítem 44
42	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
44	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
47	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
48	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
49	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0
50	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
51	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1
52	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0
54	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
55	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1
56	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1
57	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1
58	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
59	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
60	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1
61	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0
62	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
63	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
64	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
65	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
66	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
67	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
68	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
69	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1
70	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
71	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
72	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1
73	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1
74	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0
75	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0
76	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1
77	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1
78	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
79	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1
80	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
82	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1
83	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
84	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0
85	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1
86	0	1	0	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1

Número de ficha	Estilo de afrontamiento enfocado al problema																			
	Afrontamiento activo				Planificación				Supresión de actividades				Postergación del afrontamiento				Búsqueda de apoyo social			
NroF	Ítem 1	Ítem 14	Ítem 27	Ítem 40	Ítem 2	Ítem 15	Ítem 28	Ítem 41	Ítem 3	Ítem 16	Ítem 29	Ítem 42	Ítem 4	Ítem 17	Ítem 30	Ítem 43	Ítem 5	Ítem 18	Ítem 31	Ítem 44
87	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1
88	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0
89	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0
90	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1
91	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1
92	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
93	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
94	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1
95	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
96	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0
97	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1
98	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
100	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1
101	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0
102	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
103	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
104	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
105	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
106	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
107	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
108	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
109	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0
110	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
111	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
112	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
113	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0
114	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
115	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
116	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1
117	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
118	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
119	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1
120	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0
121	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
122	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
123	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
124	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
125	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1
126	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1
127	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
128	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0
129	0	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
130	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
131	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

Número de ficha	Estilo de afrontamiento enfocado al problema																			
	Afrontamiento activo				Planificación				Supresión de actividades				Postergación del afrontamiento				Búsqueda de apoyo social			
NroF	Ítem 1	Ítem 14	Ítem 27	Ítem 40	Ítem 2	Ítem 15	Ítem 28	Ítem 41	Ítem 3	Ítem 16	Ítem 29	Ítem 42	Ítem 4	Ítem 17	Ítem 30	Ítem 43	Ítem 5	Ítem 18	Ítem 31	Ítem 44
132	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
133	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0
134	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
135	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
136	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
137	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
138	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1
139	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0
140	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
141	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0
142	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
143	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
144	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
145	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
146	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
147	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1
148	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1
149	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
150	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0
151	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1
152	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
153	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1
154	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1
155	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
156	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1
157	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
158	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
159	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
160	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0
161	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0
162	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0
163	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
164	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
165	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1
166	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0
167	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
168	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1
169	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1
170	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1
171	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1
172	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
173	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1
174	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0
175	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
176	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0

Número de ficha	Estilo de afrontamiento enfocado al problema																			
	Afrontamiento activo				Planificación				Supresión de actividades				Postergación del afrontamiento				Búsqueda de apoyo social			
NroF	Ítem 1	Ítem 14	Ítem 27	Ítem 40	Ítem 2	Ítem 15	Ítem 28	Ítem 41	Ítem 3	Ítem 16	Ítem 29	Ítem 42	Ítem 4	Ítem 17	Ítem 30	Ítem 43	Ítem 5	Ítem 18	Ítem 31	Ítem 44
177	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
178	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
179	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
180	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	0
181	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
182	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
183	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
184	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1
185	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0
186	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
187	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
188	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1
189	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
190	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
191	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1
192	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0
193	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1
194	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1
195	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1
196	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1
197	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
198	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
199	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1
200	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
201	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
202	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1
203	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1
204	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1
205	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
206	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1
207	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1
208	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	1

Apéndice b del anexo 2. Respuestas del estilo enfocado a la emoción

Número de ficha	Estilos de afrontamiento enfocado a la emoción																			
	Búsqueda de soporte emocional				Reinterpretación positiva y desarrollo personal				Aceptación				Acudir a la religión				Análisis de las emociones			
NroF	Ítem 6	Ítem 19	Ítem 32	Ítem 45	Ítem 7	Ítem 20	Ítem 33	Ítem 46	Ítem 8	Ítem 21	Ítem 34	Ítem 47	Ítem 9	Ítem 22	Ítem 35	Ítem 48	Ítem 10	Ítem 23	Ítem 36	Ítem 49
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0
8	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1
13	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
15	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
17	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0
18	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1
19	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0
21	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0
24	0	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0
25	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
26	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
27	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
28	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0
29	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
30	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1
31	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
32	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
33	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1
34	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1
35	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
36	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0
37	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0
38	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
39	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1
40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
41	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0
42	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0

Número de ficha	Estilos de afrontamiento enfocado a la emoción																			
	Búsqueda de soporte emocional				Reinterpretación positiva y desarrollo personal				Aceptación				Acudir a la religión				Análisis de las emociones			
NroF	Ítem 6	Ítem 19	Ítem 32	Ítem 45	Ítem 7	Ítem 20	Ítem 33	Ítem 46	Ítem 8	Ítem 21	Ítem 34	Ítem 47	Ítem 9	Ítem 22	Ítem 35	Ítem 48	Ítem 10	Ítem 23	Ítem 36	Ítem 49
43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
44	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0
45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
46	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0
47	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
48	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1
49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0
50	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
51	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1
53	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
54	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0
55	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1
56	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0
57	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
58	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0
59	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
60	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1
61	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1
62	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0
63	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	0	0
64	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
65	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0
66	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
67	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0
70	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0
71	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0
72	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
73	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
74	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
75	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0
76	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0
77	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1
78	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
79	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1
80	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1
81	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
82	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0
84	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
85	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
86	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0
87	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0

Número de ficha	Estilos de afrontamiento enfocado a la emoción																			
	Búsqueda de soporte emocional				Reinterpretación positiva y desarrollo personal				Aceptación				Acudir a la religión				Análisis de las emociones			
NroF	Ítem 6	Ítem 19	Ítem 32	Ítem 45	Ítem 7	Ítem 20	Ítem 33	Ítem 46	Ítem 8	Ítem 21	Ítem 34	Ítem 47	Ítem 9	Ítem 22	Ítem 35	Ítem 48	Ítem 10	Ítem 23	Ítem 36	Ítem 49
88	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
89	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1
90	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0
92	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0
93	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1
94	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0
95	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1
96	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
97	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1
98	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1
99	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
100	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
101	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0
102	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
103	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
104	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
105	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
106	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0
107	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
108	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	0
109	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
110	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1
111	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
112	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
113	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
114	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
115	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1
116	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0
117	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
118	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0
119	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
120	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1
121	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
122	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
123	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
124	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1
125	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
126	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1
127	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
128	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
129	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0
130	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
131	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1
132	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1

Número de ficha	Estilos de afrontamiento enfocado a la emoción																			
	Búsqueda de soporte emocional				Reinterpretación positiva y desarrollo personal				Aceptación				Acudir a la religión				Análisis de las emociones			
NroF	Ítem 6	Ítem 19	Ítem 32	Ítem 45	Ítem 7	Ítem 20	Ítem 33	Ítem 46	Ítem 8	Ítem 21	Ítem 34	Ítem 47	Ítem 9	Ítem 22	Ítem 35	Ítem 48	Ítem 10	Ítem 23	Ítem 36	Ítem 49
133	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0
134	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0
135	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0
136	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0
137	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
138	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
139	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
140	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
141	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1
142	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0
143	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
144	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
145	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1
146	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0
147	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1
148	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1
149	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
150	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
151	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
152	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0
153	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1
154	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
155	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
156	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1
157	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0
158	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0
159	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1
160	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0
161	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
162	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1
163	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
164	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0
165	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1
166	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1
167	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
168	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
169	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
170	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1
171	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0
172	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
173	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0
174	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1
175	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0
176	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0
177	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1

Número de ficha	Estilos de afrontamiento enfocado a la emoción																			
	Búsqueda de soporte emocional				Reinterpretación positiva y desarrollo personal				Aceptación				Acudir a la religión				Análisis de las emociones			
NroF	Ítem 6	Ítem 19	Ítem 32	Ítem 45	Ítem 7	Ítem 20	Ítem 33	Ítem 46	Ítem 8	Ítem 21	Ítem 34	Ítem 47	Ítem 9	Ítem 22	Ítem 35	Ítem 48	Ítem 10	Ítem 23	Ítem 36	Ítem 49
178	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0
179	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
180	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0
181	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0
182	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1
183	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
184	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1
185	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0
186	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1
187	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1
188	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0
189	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0
190	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1
191	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
192	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1
193	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1
194	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1
195	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
196	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0
197	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
198	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
199	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0
200	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0
201	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0
202	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1
203	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0
204	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0
205	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
206	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1
207	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
208	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0

Apéndice c del anexo 2. Respuestas de otros estilos de afrontamiento

Número de ficha	Otros estilos de afrontamiento											
	Negación				Conductas inadecuadas				Distracción			
NroF	Ítem 11	Ítem 24	Ítem 37	Ítem 50	Ítem 12	Ítem 25	Ítem 38	Ítem 51	Ítem 13	Ítem 26	Ítem 39	Ítem 52
1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
3	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0
8	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1
9	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0
10	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
11	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0
12	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1
13	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1
14	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
15	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0
16	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0
17	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
18	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1
19	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0
20	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0
21	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1
22	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1
23	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1
24	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
25	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
26	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1
27	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1
28	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0
29	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0
30	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
31	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0
32	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1
33	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1
34	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
35	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
36	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
37	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1
38	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1
39	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
40	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0
41	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
42	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0
43	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1

Número de ficha	Otros estilos de afrontamiento											
	Negación				Conductas inadecuadas				Distracción			
NroF	Ítem 11	Ítem 24	Ítem 37	Ítem 50	Ítem 12	Ítem 25	Ítem 38	Ítem 51	Ítem 13	Ítem 26	Ítem 39	Ítem 52
44	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1
45	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0
46	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0
47	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1
48	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1
49	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1
50	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0
51	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0
52	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1
53	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
54	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0
55	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0
56	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0
57	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0
58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
59	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0
60	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0
61	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1
62	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
63	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
64	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0
65	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
66	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1
67	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0
68	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
69	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
70	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
71	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
72	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
73	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1
74	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0
75	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0
76	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0
77	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0
78	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
79	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0
80	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
81	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
82	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
83	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
84	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1
85	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
86	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
87	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0
88	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0

Número de ficha	Otros estilos de afrontamiento											
	Negación				Conductas inadecuadas				Distracción			
NroF	Ítem 11	Ítem 24	Ítem 37	Ítem 50	Ítem 12	Ítem 25	Ítem 38	Ítem 51	Ítem 13	Ítem 26	Ítem 39	Ítem 52
89	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
90	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1
91	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
92	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1
93	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0
94	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0
95	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
96	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
97	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0
98	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
99	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1
100	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0
101	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0
102	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	1
103	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
104	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0
105	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0
106	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
107	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
108	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0
109	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0
110	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
111	0	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0
112	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0
113	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0
114	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
115	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1
116	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1
117	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0
118	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
119	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1
120	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1
121	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
122	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
123	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
124	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
125	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1
126	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1
127	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1
128	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1
129	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0
130	0	0	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0
131	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
132	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0
133	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1

Número de ficha	Otros estilos de afrontamiento											
	Negación				Conductas inadecuadas				Distracción			
NroF	Ítem 11	Ítem 24	Ítem 37	Ítem 50	Ítem 12	Ítem 25	Ítem 38	Ítem 51	Ítem 13	Ítem 26	Ítem 39	Ítem 52
134	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0
135	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0
136	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
137	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0
138	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0
139	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
140	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1
141	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0
142	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	1
143	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
144	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0
145	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0
146	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0
147	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1
148	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0
149	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0
150	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
151	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0
152	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1
153	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1
154	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
155	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
156	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0
157	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1
158	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1
159	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1
160	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0
161	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
162	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	1
163	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1
164	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
165	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0
166	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0
167	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0
168	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0
169	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0
170	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1
171	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1
172	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0
173	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
174	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1
175	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
176	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0
177	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0
178	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1

Número de ficha	Otros estilos de afrontamiento											
	Negación				Conductas inadecuadas				Distracción			
NroF	Ítem 11	Ítem 24	Ítem 37	Ítem 50	Ítem 12	Ítem 25	Ítem 38	Ítem 51	Ítem 13	Ítem 26	Ítem 39	Ítem 52
179	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	0
180	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1
181	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0
182	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1
183	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1
184	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	0	1
185	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0
186	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1
187	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
188	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0
189	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	0
190	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0
191	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0
192	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1
193	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0
194	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
195	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0
196	0	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0
197	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0
198	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0
199	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
200	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1
201	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
202	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1
203	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1
204	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0
205	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
206	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0
207	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	1
208	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1

Anexo 3. Respuestas del cuestionario Satisfacción con la vida (SWLS)

Número de ficha	Satisfacción con la vida				
	Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones	Las condiciones de mi vida son excelentes	Estoy satisfecho con mi vida	Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida	Si pudiera volver a vivir mi vida, no cambiaría casi nada
1	6	6	6	6	6
2	5	5	6	5	5
3	4	4	5	5	6
4	1	1	2	2	1
5	7	7	7	6	7
6	7	6	6	6	7
7	7	6	7	7	7
8	2	2	4	4	3
9	4	7	7	7	7
10	6	4	6	6	6
11	1	1	6	6	7
12	2	2	1	2	1
13	4	4	4	4	3
14	4	2	2	4	3
15	3	3	4	3	1
16	6	6	7	4	7
17	5	4	6	6	5
18	4	4	7	4	3
19	6	5	2	4	7
20	4	4	4	5	5
21	7	7	6	4	1
22	6	5	5	6	4
23	7	7	7	7	6
24	7	6	7	7	7
25	6	2	4	4	4
26	7	6	6	6	6
27	4	6	6	5	6
28	6	6	7	7	7
29	6	5	4	4	3
30	2	4	4	7	6
31	6	6	7	7	6
32	4	4	6	5	5
33	6	6	4	6	6
34	6	4	5	4	2
35	6	6	7	7	5
36	6	6	7	4	7
37	3	3	2	2	2
38	6	6	7	7	5
39	4	4	5	4	2
40	6	4	5	5	4
41	6	4	4	5	3
42	6	6	6	6	7
43	6	6	7	5	3
44	4	4	5	6	6

Número de ficha	Satisfacción con la vida				
	Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones	Las condiciones de mi vida son excelentes	Estoy satisfecho con mi vida	Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida	Si pudiera volver a vivir mi vida, no cambiaría casi nada
45	4	4	4	4	2
46	4	4	4	4	2
47	6	7	4	4	3
48	7	6	6	6	5
49	4	4	4	2	2
50	6	4	7	4	6
51	6	4	6	6	2
52	4	4	5	4	4
53	6	5	4	4	7
54	6	6	7	6	7
55	4	6	7	2	2
56	6	6	6	7	6
57	7	7	7	7	7
58	6	4	7	6	7
59	4	4	4	4	4
60	4	4	6	4	5
61	4	4	5	2	6
62	7	6	7	7	7
63	5	5	5	5	4
64	6	4	4	4	4
65	7	6	7	7	7
66	6	4	7	7	4
67	6	4	6	6	4
68	6	6	6	6	6
69	7	6	7	7	7
70	6	6	6	6	6
71	4	4	4	4	3
72	7	7	7	5	4
73	6	4	5	5	4
74	6	6	6	6	6
75	6	6	5	5	6
76	5	7	5	7	7
77	6	4	6	6	7
78	7	7	6	6	4
79	5	5	3	6	2
80	7	7	6	6	6
81	5	4	6	4	5
82	7	6	6	6	6
83	6	2	6	6	2
84	7	5	5	4	3
85	7	6	6	7	7
86	6	6	7	7	6
87	6	4	5	6	3
88	6	7	7	7	7
89	7	5	5	5	4
90	6	4	4	6	4

Número de ficha	Satisfacción con la vida				
	Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones	Las condiciones de mi vida son excelentes	Estoy satisfecho con mi vida	Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida	Si pudiera volver a vivir mi vida, no cambiaría casi nada
91	6	4	5	4	3
92	6	4	5	4	4
93	5	4	5	5	3
94	2	6	5	5	4
95	7	6	7	7	7
96	6	4	5	5	5
97	7	6	7	7	7
98	4	6	6	4	2
99	6	6	6	6	6
100	4	4	4	5	2
101	5	4	7	6	7
102	6	4	4	4	6
103	4	4	6	6	7
104	5	7	7	5	5
105	3	3	3	3	4
106	6	4	4	6	3
107	6	4	5	4	3
108	2	2	4	4	2
109	2	6	4	3	1
110	6	6	6	4	4
111	4	4	4	4	4
112	4	4	5	4	3
113	7	6	4	5	4
114	7	6	6	6	7
115	7	4	7	7	6
116	6	4	7	4	6
117	6	4	6	4	6
118	6	6	6	6	6
119	6	5	6	6	6
120	6	4	4	6	4
121	4	4	4	2	2
122	6	6	6	6	3
123	6	4	6	2	3
124	3	6	6	6	7
125	6	3	7	3	6
126	6	6	6	4	2
127	6	4	6	4	4
128	2	2	2	4	2
129	6	6	7	6	6
130	4	4	4	2	2
131	6	4	6	6	4
132	4	4	6	5	2
133	6	6	4	4	4
134	6	6	6	6	1
135	4	6	5	4	6
136	6	5	5	5	4

Número de ficha	Satisfacción con la vida				
	Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones	Las condiciones de mi vida son excelentes	Estoy satisfecho con mi vida	Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida	Si pudiera volver a vivir mi vida, no cambiaría casi nada
137	5	5	5	5	4
138	5	4	6	6	2
139	6	4	5	5	6
140	6	6	6	6	4
141	5	5	6	4	4
142	6	6	6	4	4
143	7	6	7	6	7
144	7	6	7	7	7
145	2	3	7	6	4
146	6	7	6	2	3
147	6	4	5	4	4
148	6	4	6	6	1
149	7	7	6	6	7
150	2	6	6	4	7
151	4	4	4	4	1
152	2	2	2	2	5
153	4	5	3	5	5
154	4	4	4	4	4
155	7	7	7	7	7
156	6	6	5	5	7
157	6	5	6	6	5
158	6	6	6	6	6
159	4	4	4	5	5
160	4	3	3	4	1
161	6	5	5	5	4
162	5	5	6	6	7
163	6	5	5	7	5
164	6	5	6	5	6
165	7	6	7	7	7
166	6	4	7	4	4
167	7	5	7	6	6
168	5	5	6	5	6
169	3	4	6	4	5
170	2	5	6	5	6
171	7	6	6	7	6
172	6	5	6	6	6
173	2	4	6	6	5
174	6	6	6	7	5
175	6	5	6	6	5
176	2	4	3	3	2
177	6	4	6	6	4
178	5	4	5	4	2
179	6	6	7	7	6
180	6	4	6	4	4
181	4	5	5	5	5
182	6	6	6	6	6

Número de ficha	Satisfacción con la vida				
	Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones	Las condiciones de mi vida son excelentes	Estoy satisfecho con mi vida	Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida	Si pudiera volver a vivir mi vida, no cambiaría casi nada
183	7	6	7	4	6
184	6	2	2	5	2
185	6	6	7	4	7
186	6	6	6	4	4
187	2	4	2	4	1
188	6	6	6	4	4
189	7	6	6	6	7
190	6	6	6	6	6
191	6	6	6	6	6
192	6	6	6	7	7
193	7	6	6	7	4
194	6	6	7	6	2
195	7	7	7	6	7
196	6	6	6	6	6
197	6	4	6	7	3
198	6	6	6	6	6
199	4	6	4	4	7
200	5	5	6	7	7
201	6	6	6	6	6
202	6	6	7	6	7
203	6	4	6	4	5
204	7	5	6	7	5
205	6	6	6	6	6
206	6	6	7	6	2
207	6	6	5	7	5
208	2	2	2	2	2

Anexo 4. Pruebas psicológicas, cuestionarios o escalas

A. Cuestionario

Estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017”

I. Cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (COPE)

Instrucciones:

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan a situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar qué cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos QUE MAS USA. No olvide responder todas las preguntas deben ser respondidas teniendo en cuenta las siguientes alternativas:

SI = Siempre
No = Nunca

Preguntas	Si	No
1. Ejecuto acciones adicionales para deshacerme del problema		
2. Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema		
3. Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema		
4. Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar el problema.		
5. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que hicieron		
6. Hablo con alguien sobre mis sentimientos		
7. Busco algo bueno de lo que está pasando.		
8. Aprendo a convivir con el problema.		
9. Busco la ayuda de Dios.		
10. Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones		
11. Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido.		
12. Dejo de lado mis metas		
13. Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente		
14. Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema		
15. Elaboro un plan de acción		
16. Me dedico a enfrentar el problema, y si es necesario dejo de lado otras actividades		
17. Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita		
18. Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema		
19. Busco el apoyo emocional de amigos o familiares		
20. Trato de ver el problema en forma positiva		
21. Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado		
22. Deposito mi confianza en Dios		
23. Libero mis emociones		
24. Actúo como si el problema no hubiera sucedido realmente.		
25. Dejo de perseguir mis metas		
26. Voy al cine o miro la TV, para pensar menos en el problema		
27. Hago paso a paso lo que tiene que hacerse		

28. Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema		
29. Me alejo de otras actividades para concentrarme en el problema		
30. Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto.		
31. Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema		
32. Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo.		
33. Aprendo algo de la experiencia		
34. Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido		
35. Trato de encontrar consuelo en mi religión		
36. Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros		
37. Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema		
38. Acepto que puedo enfrentar al problema y lo dejo de lado		
39. Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema		
40. Actúo directamente para controlar el problema		
41. Pienso en la mejor manera de controlar el problema		
42. Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema		
43. Me abstengo de hacer algo demasiado pronto		
44. Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema		
45. Busco la simpatía y la comprensión de alguien.		
46. Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia		
47. Acepto que el problema ha sucedido		
48. Rezo más de lo usual		
49. Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema		
50. Me digo a mí mismo: "Esto no es real"		
51. Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema		
52. Duermo más de lo usual.		

II. Escala de Satisfacción con la vida (SWLS)

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

1. Mi vida, en casi todo, responde a mis aspiraciones

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente De acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

2. Las condiciones de mi vida son excelentes

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente De acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

3. Estoy satisfecho con mi vida

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente De acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

4. Hasta el momento, he conseguido las cosas importantes que quiero en la vida

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente De acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

5. Si pudiera volver a vivir mi vida, no cambiaría casi nada

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	Ligeramente De acuerdo	De acuerdo	Totalmente de acuerdo

Anexo 5. Consentimiento informado

“Estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017”

Propósito del Estudio: Lo estamos invitando a participar en un estudio con la finalidad de relacionar los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes de la Escuela de Psicología Humana de la Universidad Alas Peruanas, 2017.

Procedimientos: Si usted acepta participar en este estudio se le aplicaran dos cuestionarios que tardaran aproximadamente 15 a 20 minutos en ser llenados.

Riesgos y Beneficios: No existirá riesgo alguno respecto a su participación en esta investigación, pues solo se le pedirá llenar dos cuestionarios con una serie de preguntas. Asimismo, su participación no producirá beneficio alguno, ni remuneración y/o pago de ningún tipo.

Confidencialidad: No se divulgará su identidad en ninguna etapa de la investigación, pues toda la información que Ud. brinde será usada solo con fines estrictos de estudio. En caso este estudio fuese publicado se seguirá salvaguardando su confidencialidad, ya que no se le pedirá en ningún momento sus nombres ni apellidos.

Se pone en conocimiento que Ud. puede decidir no participar o retirarse de este estudio en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional comunicarse con la Bach. Krizcya Bustamante Velazque.

Acepto voluntariamente participar en este estudio luego de haber discutido los objetivos y procedimientos de la investigación con el investigador responsable.

Participante
Iniciales:

Fecha

Investigador

Fecha