



UNIVERSIDAD
PRIVADA
DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS DE --- LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA

“SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE TRUJILLO.”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Bach. María Isabel Moya Padilla

Asesora:

Ma. Romy Angélica Díaz Fernández

Trujillo – Perú

2018

APROBACIÓN DE LA TESIS

La asesora y los miembros del jurado evaluador asignados, **APRUEBAN** la tesis desarrollada por la Bachiller **María Isabel Moya Padilla**, denominada:

**“SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
ESTUDIANTES DE UNA
UNIVERSIDAD PÚBLICA DE TRUJILLO.”**

Ma. Romy Angélica Díaz Fernández
ASESORA

Mg. Tania Valdivia Morales
**JURADO
PRESIDENTE**

Mg. Blanca Saravia Angulo
JURADO

Lic. Paulo Florián Arana
JURADO

DEDICATORIA

A Dios, por haberme acompañado a lo largo de mi carrera, por ser mi fortaleza en todo momento.

A mi madre Tarcila, por su completo apoyo, por su ejemplo de lucha en la vida, sus enseñanzas y su inmenso amor.

A mis hermanos: Fredy, Margarita, Marleny, Victor, Julio y Silvia, por su comprensión y confianza en mí.

A mis sobrinos: Diandra, Marleny, Jesús, Angy, Luciana, Fabrizio y Moisés, por ser mi motivo para cumplir mis metas.

AGRADECIMIENTO

A la Ma. Romy Díaz, por su constante apoyo y tiempo como asesora para el desarrollo del trabajo de investigación.

A mis queridos amigos: B. Yuri, Belén, Vanessa, Agueda, Richar, Lucero, Flor, Jenifer, por el apoyo y confianza durante este año.

A mi hermana mayor: Silvia, por ser mi ejemplo y apoyo incondicional en la vida.

A las autoridades y alumnos de la facultad de ciencias biológicas por su colaboración con el desarrollo de investigación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

<u>APROBACIÓN DE LA TESIS</u>	ii
<u>DEDICATORIA</u>	iii
<u>AGRADECIMIENTO</u>	iv
<u>ÍNDICE DE CONTENIDOS</u>	v
<u>ÍNDICE DE TABLAS</u>	vi
<u>RESUMEN</u>	vii
<u>ABSTRACT</u>	viii
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO	14
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA	25
CAPÍTULO 4. RESULTADOS	42
CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN	53
CONCLUSIONES	56
RECOMENDACIONES	57
REFERENCIAS	58
ANEXOS	65

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Estudiantes de la facultad de ciencias biológicas según escuela profesional...	32
Tabla 2: Estudiantes de la facultad de ciencias biológicas según sexo.....	32
Tabla 3: Distribución de estudiantes de la escuela de biología según sexo.....	32
Tabla 4: Distribución de estudiantes de la escuela de pesquería según sexo.....	32
Tabla 5: Distribución de estudiantes de la escuela de microbiología según sexo	33
Tabla 6: Correlación de satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento.....	41
Tabla 7: Niveles de satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad pública de trujillo.....	42
Tabla 8 (8a, 8b, 8c, 8d, 8e): Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo.....	43
Tabla 9: Uso de la estrategia de afrontamiento: Buscar diversiones relajantes (Dr.) según sexo en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo	49
Tabla 10: Uso de la estrategia de afrontamiento: Distracción física (Fi) según sexo en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo	50
Tabla 11: Uso de la estrategia de Falta de afrontamiento: (Na) según sexo en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo	51
Tabla 12: Satisfacción con la vida según sexo	52

RESUMEN

Esta investigación de tipo no experimental correlacional, tuvo como objetivo principal establecer la relación entre Satisfacción con la vida y las Estrategias de afrontamiento, donde la muestra estuvo compuesta por 308 estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Trujillo entre 17 y 20 años. Se empleó la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) (Diener et al., 1985) y la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) (Frydenberg y Lewis, 1997). Se encontró que existe una correlación baja, altamente significativa entre Satisfacción con la vida y la estrategia de Distracción física. Además, se identificó que los estudiantes orientan sus acciones a estrategias que contribuyen a la solución del problema. Por otro lado, se identificó que los varones hacen uso de estrategias orientadas a resolver el problema (Buscar diversiones relajantes (Dr) y Distracción física (Fi)) y las mujeres por su parte usan la estrategia de Falta de afrontamiento (Na). Finalmente, se estableció que existen diferencias en cuanto a satisfacción con la vida entre varones y mujeres.

Palabras clave: Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento.

ABSTRACT

This research non-experimental correlational type, had as main objective to establish the relationship between Satisfaction with life and the Coping Strategies, where the sample was composed of 308 students of a public university of the city of Trujillo between 17 and 20 years were worked. The Scale of Life Satisfaction (SWLS) (Diener et al., 1985) and the Scale of Coping for Adolescents (ACS) (Frydenberg and Lewis, 1997) were used. It was found that there is a low, highly significant correlation between Satisfaction with Life and the Physical Distraction strategy. It was also identified that students orient their actions to strategies that contribute to the solution of the problem. On the other hand, it was identified that the men make use of strategies oriented to solve the problem (Search for relaxing amusements (Dr) and Physical distraction (Fi)) and the women for their part use the strategy of Lack of coping (Na). Finally, it was established that there are differences in satisfaction with life between men and women.

Key words: Satisfaction with life and coping strategies.

CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática.

Los estudiantes en el transcurso de su vida universitaria experimentan diferentes situaciones que involucran la elaboración de un proyecto de vida (Figuroa et al., 2005), problemas familiares o dificultades económicas, académicas, incertidumbre respecto a lo que puede suceder en un futuro o dificultades interpersonales (Balcázar et al., 2006). Esto a su vez requiere de estrategias para poder hacer frente a las diversas presiones, ya que cuando existe la carencia de adecuadas estrategias de afrontamiento para responder a este tipo de situaciones, se pueden generar comportamientos desadaptativos y mayor vulnerabilidad, afectando su bienestar psicológico (González et al., 2002) e incluso su vida (Cuadra et al., 2009).

Muchas conductas de riesgo como el consumo de drogas, violencia, pandillaje, barras bravas y trastornos de alimentación responden a la incapacidad para afrontar sus preocupaciones de manera asertiva (Frydenberg, 1997), lo cual va a influir en su salud y bienestar, predisponiéndolos a un ausentismo universitario (Araas, 2008).

Johnson y Johnson (2002) afirman que para tener un desarrollo saludable y productivo, los estudiantes necesitan conocer y aprender la manera para afrontar de manera constructiva las dificultades o adversidades.

En el Perú según Mori (2012), la deserción apunta a factores económicos, salud, familiares y también a los desajustes que se dan dentro de su medio universitario; los índices aumentan cuando los alumnos tienen que trabajar y estudiar. En estas situaciones los jóvenes deben hacer uso de estrategias de afrontamiento indispensables y funcionales para su desenvolvimiento en la vida, de lo contrario se encuentran más propensos a usar estrategias de afrontamiento que los van a conducir a no resolver de manera satisfactoria sus preocupaciones (Pathfinder, 1998).

Por otro lado, en un estudio realizado por Frydenberg y Lewis (2000), se percibe que los varones, son más capaces de continuar con sus vidas a pesar de los problemas, empleando estrategias como: buscar actividades relajantes, mantenerse en forma practicando deportes o participando de actividades recreativas; sin embargo, este aspecto también es un indicador de que los hombres prefieren ignorar o no hablar sobre sus problemas, mostrándose evitativos ante el interés de otros.

Las dificultades que los jóvenes lleguen a abordar de la manera menos esperada o poco saludable, pueden generar repercusiones en su funcionamiento psicológico, social y educación, por el contrario aquellos que asuman un buen afrontamiento serán individuos más felices y satisfechos, sufren menor malestar, tienen mejores apreciaciones personales, un mejor dominio del entorno y un manejo de los vínculos interpersonales más saludable (Argyle y Martín, 1987; Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995; Veenhoven, 1991, 1995).

En Perú los jóvenes universitarios de los sectores medio bajo y muy bajo, reportan una insatisfacción global con sus vidas, insatisfacción en áreas como la familia, área social, la salud, la situación económica y consigo mismos, en contraposición al nivel alto y medio alto quienes están relativamente satisfechos con sus vidas, la familia, los pares, con la salud, con su situación económica y consigo mismos (Alarcón, 2005).

Las personas mayores son las menos satisfechas con sus vidas (Carrión, 2000) a diferencia de otro estudio, donde se encontró que son los jóvenes los menos satisfechos en comparación con individuos de mayor edad, por ser los menos centrados en el futuro y con mayores necesidades de autorrealización (Martínez, 2004). Las personas más felices y satisfechas desarrollan una imagen positiva de sí mismas, son capaces de controlar su entorno; hacen uso de mayores recursos para relacionarse con los demás y sufren de menor malestar emocional (Casullo, 2000).

Por ello, es de suma importancia identificar qué factores pueden estar interviniendo en la satisfacción de su propia vida y las estrategias de afrontamiento que utilizan para enfrentar situaciones complicadas y dirigir sus esfuerzos a resultados más beneficiosos.

1.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre la Satisfacción con la vida y las Estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad pública de Trujillo?

1.3. Justificación

El propósito de esta investigación se basa en la importancia de determinar la relación entre satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento que utilizan los estudiantes universitarios Trujillanos en su vida diaria para afrontar las distintas situaciones que se le presentan y por encontrarse en una etapa universitaria en la cual atraviesan por grandes demandas y utilizan distintas maneras para hacer frente a las exigencias de su entorno.

Se logrará reunir información relevante sobre las variables en cuestión, específicamente en estudiantes de una universidad pública que se encuentran cursando el I, III y V ciclo de estudios universitarios de la carrera de ciencias biológicas, para que de esta manera se obtenga más datos y se puedan enriquecer las futuras investigaciones.

En el ámbito social, proporciona una actualización de datos sobre el nivel de satisfacción con la vida y las estrategias más utilizadas por los adolescentes universitarios en una realidad similar a la población de estudio, contribuyendo a la comprensión de estrategias de afrontamiento que hacen uso los adolescentes.

En el ámbito institucional, permite tomar decisiones de intervención que refuercen los estilos de afrontamiento, buscando el desarrollo integral de los adolescentes. De igual manera, demostrar relación entre ambas variables de estudio, puede brindar información que sirva de apoyo a futuras investigaciones

para fomentar mejorar los niveles de satisfacción con la vida en los estudiantes a través de un adecuado uso de estrategias de afrontamiento.

Finalmente muestra evidencia empírica de las propiedades psicométricas de los instrumentos empleados, así como la recolección, medición y análisis de datos.

1.4. Limitaciones

Entre las limitaciones se encontró:

- El tamaño de la muestra utilizada no se podrá utilizar para generalizar resultados en una población distinta a la escogida.
- Al aplicarse un diseño que no es experimental no permitirá establecer una relación causa - efecto y sólo se establecerá correlación.
- La investigación estuvo condicionada a la participación voluntaria.

1.5. Objetivos

1.5.1. Objetivo general

- Establecer la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad pública de Trujillo.

1.5.2. Objetivos específicos

- Establecer la relación entre satisfacción con la vida y la estrategia de Distracción física (Fi) empleada por los estudiantes de una universidad pública de Trujillo.
- Identificar la frecuencia de uso de las Estrategias de afrontamiento empleada por los estudiantes de una universidad pública de Trujillo.

- Identificar los niveles de satisfacción con la vida en los estudiantes de una universidad pública de Trujillo.

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes / Internacionales / Nacionales

García (2015) realizó en Colombia, un estudio de tipo correlacional para determinar el nivel de asociación entre los estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en 251 estudiantes con edades promedio de 19 años, de primer y segundo semestre académico de la universidad de Antioquia Seccional Oriente. Se utilizó la Escala de Estilos y Estrategias de Afrontamiento al Estrés (Fernández & Abascal,1997), y la escala de Bienestar psicológico para adultos (BIEPSA-A) (Casullo 2002). Los resultados evidenciaron que los estudiantes presentan un alto bienestar psicológico, por lo que tienen una visión positiva de los logros que han obtenido en su vida y un alto grado de satisfacción personal; por lo tanto, evalúan satisfactoriamente los recursos psicológicos con los que cuentan para dar por cumplidos los objetivos que se proponen. En las estrategias de afrontamiento al estrés, utilizan estrategias activas, orientadas a otorgar un significado de oportunidad a la situación generadora de estrés. En el factor de resolver el problema sugiere que de manera considerable se hace un análisis de la situación antes de buscar cómo solucionarla. Finalmente, en las estrategias dirigidas al apoyo social se halló un mayor uso, mayor es la seguridad que perciben para establecer proyectos y se observó una relación leve con la dimensión de vínculos; de tal manera que al buscar información en los demás, como ser escuchados o recibir un consejo; la confianza para llevar a cabo proyectos y proponerse metas incrementará.

García, R. y Scafarelli, L. (2010) realizaron en Uruguay, una investigación exploratoria, descriptivo comparativo para describir el afrontamiento, utilizando una muestra de 139 estudiantes de la carrera de Derecho, Educación Inicial, Odontología, Psicología e Ingeniería de primer año universitario. Se utilizó la Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) en su forma específica. Los resultados demuestran que hay diferencias significativas entre los estudiantes de Derecho e ingeniería, los primeros una relación personal íntima para afrontar sus preocupaciones, mientras que los estudiantes de Ingeniería y Educación inicial,

buscan compartir sus preocupaciones con los demás y buscar apoyo en la resolución del problema.

Salotti (2006) realizó en Argentina, una investigación donde buscó correlacionar la variable de estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de 125 adolescentes escolarizados, se usó la escala de estrategias de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de bienestar psicológico (BIEPS-J), ambos instrumentos en la adaptación de Casullo (2002). Los resultados señalaron correlación positiva en las estrategias: buscar apoyo social, concentrarse en resolver el problema, esforzarse y tener éxito, los adolescentes que poseen una puntuación alta en bienestar se esfuerzan por resolver lo que les aqueja, buscan compartir sus experiencias con otros buscando su ayuda. Suelen rescatar los aspectos positivos del problema y hacen uso de los valores que poseen. Las principales preocupaciones del grupo estudiado, en función a la frecuencia que fueron mencionados son Problemas educativos, problemas personales y familiares (ambos obtuvieron igual frecuencia). En los adolescentes de un bajo bienestar emplearon estrategias pasivas, señalando el uso de aspectos más negativos de su experiencia, tendieron a sentirse más responsables de los que les sucede, incapacidad para resolver problemas, aislarse, tendencia al desarrollo de síntomas psicósomáticos, y un rechazo consentido de la situación problemática.

Paredes (2015) realizó en Lima, un estudio para determinar la relación que existe entre la intención emprendedora, las aspiraciones tanto intrínsecas como extrínsecas y la satisfacción con la vida en un amuestra de 222 estudiantes, perteneciente a la carrera Negocios Internacionales de una universidad privada. Como instrumentos de medición se utilizaron el Cuestionario de Intención Emprendedora (Liñan & Chen, 2006), el Índice de Aspiraciones Reducido (Duriez, Vansteenkiste, Soenens & De Wine, 2007) y por último la Escala de Satisfacción con la Vida (Diener, 1985). Los resultados demostraron que las aspiraciones intrínsecas predicen la satisfacción con la vida y que no existe relación entre la intención emprendedora y satisfacción con la vida.

Mikkelsen (2009) realizó en Lima, una investigación para establecer la relación entre la satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en un grupo de universitarios, en donde se tuvo como participantes a 362 alumnos de ambos sexos, de las áreas de ciencias y letras, que oscilan entre las edades de 16 y 22 años. Se utilizó la escala de satisfacción con la vida (SWLS) (Pavot & Diener, 1993) y la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) (Frydenberg & Lewis, 1997). La asociación de ambas variables reflejó resultados significativos, en lo que concierne a Satisfacción con la vida, los estudiantes evidenciaron una mayor satisfacción en el área amical y familiar. La familia y los amigos les brindan comprensión y acompañamiento esta etapa de la maduración, sintiendo que sus expectativas se ven resueltas por el soporte social que les brindan.

Respecto a las Estrategias de afrontamiento, se empleó en mayor medida el estilo de Resolver el problema y Referencia a los otros, en donde queda reflejado que al sentirse satisfechos con la vida y se consideran responsables de sus conductas, sienten que manejan las demandas que su entorno les presenta realizando acciones para afrontarlas.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. SATISFACCIÓN CON LA VIDA

La satisfacción con la vida denominada también bienestar subjetivo o frecuentemente felicidad es definida como la percepción de una satisfacción a nivel pleno y de un estado que le genera equilibrio interno al sujeto, ésta percepción es acompañada de una sensación afectiva satisfactoria que surge a partir de una evaluación de la propia vida en la cual se establecen creencias, metas y la satisfacción de necesidades de desarrollo (Alarcón, 2006).

Para Diener (citado por Pavot y Diener, 1993) la satisfacción con la vida es definida como la percepción general que hace la persona de su vida de manera consciente. Es una valoración que no se basa en juicios que son atribuidos del exterior, sino que va a depender de cómo es que el individuo

compare sus circunstancias de vida con sus esquemas internos (Diener y cols. 1985, Pavot y cols. 1991, Pavot y Diener 1993).

A. COMPONENTES DE LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Se considera que la satisfacción con la vida involucra dos componentes, uno de tipo cognitivo y otro afectivo (Casullo & Castro Solano, 2000). Estos componentes se relacionan entre sí: el componente afectivo (estados de ánimo y emociones) abarca estados placenteros y displacenteros, por otro lado, el componente cognitivo, que está en relación a la satisfacción con la vida (Diener, 1984; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Kim-Prieto et al., 2005; Pavot & Diener, 1993). Entonces la S.V viene a ser el juicio cognitivo de la propia vida en relación a criterios individuales (Carrión, Molero & González, 2000; Pavot & Diener, 1993). Estos criterios están en función del trabajo, la familia, la recreación, pareja (Diener, E. & Suh, 2000).

B. PSICOLOGÍA POSITIVA

Definida como el estudio de las experiencias y cualidades positivas de la persona, teniendo en cuenta los recursos y fortalezas que posee para desenvolverse de manera activa frente a las diversidades (Seligman 2005).

También la definen como el estudio científico de las fortalezas y virtudes personales, brindando una mirada a una perspectiva más amplia de las motivaciones, capacidades y el potencial (Sheldon & King, 2001).

Involucra virtudes para que la persona se pueda guiar a asumir un rol responsable dentro de su comunidad y ser un buen ciudadano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

La salud positiva abarca el sentido del bienestar físico, optimismo, alto nivel de satisfacción vital, emoción positiva, adaptación negativa mínima y adaptativa, alto sentido de satisfacción vital y de compromiso. (Seligman, 2005).

Lykken (2000, citado en contreras et al., 2007) sostiene que el optimismo, el bienestar físico, la emoción positiva, compromiso y un alto nivel de satisfacción vital, al ser puestas en práctica en el accionar de los sujetos van a reforzar y aumentar su bienestar. Por lo que será trascendental la valoración subjetiva que los individuos harán de la realidad objetiva para conservar su felicidad.

C. PSICOLOGÍA POSITIVA Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Fortaleza psicológica de una perspectiva positiva del ser humano:

Segunda fortaleza: Satisfacción con la vida

La persona al estar satisfecho con sus condiciones de vida y consigo mismo, va a involucrar una dimensión objetiva que está en función a la accesibilidad de bienes y servicios, y por último la dimensión subjetiva está representada al valor que se le va a atribuir al acceso a estos bienes y servicios en su vida (Undurraga y Avendaño, 1998, citado en Tarazona, 2005). Esta dimensión subjetiva también presenta una dimensión cognitiva que es la satisfacción de la vida, ya sea a nivel global o por áreas (Cuadra y Florenzano, 2003).

2.2.2. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Las personas al evaluar las demandas a las cuales están expuestos le pueden otorgar un significado de irrelevantes, de beneficio o por el contrario como generadoras de estrés, que según el significado que se le atribuya contribuirán o perjudicarán al bienestar o equilibrio psicológico (Frydenberg y Lewis, 1997).

Las creencias, la interacción de la persona y su ambiente, la evaluación que se hará de los recursos que se posee tanto personales, sociales y ambientales (Fierro, 1996; Sandín, 1995) para contrarrestar tal situación determinarán si la persona le asigna una valoración estresante a tal circunstancia o acontecimiento (Reynoso, 2005; Rodríguez- Marín, 1995).

El afrontamiento está dirigido a contrarrestar y reducir el impacto de malestar en la persona, realizando esfuerzos cognitivos y conductuales para un mejor manejo de la demanda externa (Lazarus & Folkman, 1986). El afrontamiento que emplee el sujeto está en relación a las características que pueda percibir del suceso, de la evaluación que le atribuya y de los recursos que disponga (Fierro, 1996).

A. DEFINICIÓN DEL AFRONTAMIENTO POR FRYDENBERG Y LEWIS

Se considera al afrontamiento como las acciones que resultan como repuesta a una situación, experiencia o preocupación hacia el individuo; algunas de éstas acciones estarán dirigidas a concentrarse en resolver el problema, recurrir al apoyo social o autoinculparse, último indicaría una incapacidad para llevar un adecuado manejo de tal demanda (Frydenberg, 1997).

Las 18 estrategias de afrontamiento se agrupan en 3 estilos de afrontamiento: resolución del problema, recurrir a los otros y por último el estilo no productivo.

B. Estrategias de afrontamiento según FRYDENBERG Y LEWIS agrupadas en tres estilos.

a) **RESOLVER EL PROBLEMA:** enfrentar y abordar los problemas de manera directa, manteniendo una actitud de optimismo.

- **Concentrarse en resolver el problema (Rp):** estrategia dirigida a la búsqueda de la solución del problema, empleando diversas alternativas de solución.
- **Fijarse en lo positivo (Po):** estrategia que busca ver el lado bueno de la situación y dirigir el pensamiento a cosas más positivas.
- **Distracción física (Fi):** se refiere a actividades que involucran el deporte, tener una buena salud y buscar mantenerse en forma.

- **Buscar diversiones relajantes (Dr):** describe actividades relajantes y/o pasatiempos: escuchar música, pintar, leer un cuento, toca un instrumento musical y bailar.
- **Esforzarse y tener éxito (Es):** llevar a cabo conductas de compromiso, dedicación y ambición.

b) REFERENCIA A LOS OTROS: se refiere a compartir los problemas y preocupaciones con otras personas y de la misma manera buscar un soporte en ellos.

- **Buscar apoyo social (As):** compartir el problema con otras personas para buscar apoyo en su resolución y poder salir adelante.
- **Invertir en amigos íntimos (Ai):** interés por buscar relaciones personales o íntimas con el chico(a) con el que se frecuenta salir.
- **Buscar pertenencia (Pe):** la persona se preocupa y se interesa por su relación con los demás y se preocupa por lo que puedan pensar de él.
- **Buscar apoyo espiritual (Ae):** hacer uso de la oración y la creencia en un ser divino o algún líder religioso.
- **Buscar ayuda profesional (Ap):** consiste en buscar comentarios de personas competentes como profesionales, docentes o cualquier otro consejero, para solucionar el problema.
- **Acción social (So):** mostrar el problema a otros individuos tratando de lograr una ayuda a través de la organización de actividades.

c) **NO PRODUCTIVO:** las estrategias que se utilizan en este estilo no permiten buscar solución al problema.

- **Preocuparse (Pr):** temor por lo que pueda suceder en el futuro, experimentando miedo y preocupación.
- **Hacerse ilusiones (Hi):** estrategia basada en la esperanza y anticipación de una salida positiva, esperando que todo se solucione.
- **Falta de Afrontamiento (Na):** incapacidad para hacer frente al problema y se desarrollan de síntomas somáticos.
- **Reducción de la tensión (Rt):** intentar sentirse mejor para disminuir la tensión, por ejemplo: mediante el consumo de alcohol o drogas.
- **Ignorar el problema (Ip):** hacer caso omiso y negar el problema.
- **Autoinculparse (Cu):** se consideran responsables de los problemas o de las preocupaciones por las cuales están atravesando.
- **Reservarlo para sí (Re):** la persona se aleja de los demás guardando sus problemas para sí mismo.

Las 11 estrategias de afrontamiento que corresponden a los dos primeros estilos (dirigido a la resolución de problemas, relación con los demás) están compuestas por estrategias productivas, ubicándose en estilos funcionales, ya que se llega a identificar alternativas de solución y se lleva a cabo acciones para su resolución. Las 7 estrategias que corresponden al tercer estilo (afrontamiento no productivo) son las menos esperadas, ya que se orientan a la incapacidad para enfrentar demandas, siendo estas estrategias improductivas (Frydenberg, 1996).

C. PSICOLOGÍA POSITIVA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Los optimistas según (Spencer y Norem 1996) frente a las demandas de su ambiente no se anticipan a resultados que sean negativos, buscan dirigir su atención a un suceso en el cual han experimentado éxito, fijándose altas expectativas positivas para un mejor afrontamiento.

Scheier, Carver y Bridges, (2001, citados en Martínez-Correa, A., Reyes del Paso G., García-León, A., González-Jareño, 2011) refieren que el optimismo respecto a las estrategias de afrontamiento es entendido como expectativas positivas que permiten una mejor visión y afrontamiento de las dificultades asumiendo la creencia de que el futuro va a ofrecer al individuo una consecución mayor de éxitos que fracasos.

La teoría de la ampliación y construcción de (Fredrickson, B., 2000) propone que al experimentar emociones positivas los recursos personales se van a incrementar, por lo tanto, se va a generar nuevas modalidades de respuesta y se ofrecerán soluciones más creativas a las dificultades. Las emociones positivas están orientadas a conductas flexibles, ayudan a ampliar las respuestas y dar soluciones de manera menos predeterminada (Atenógenes, H., Saldívar, G., Vázquez, F., Nava y Martínez, G., 2011)

Así, el optimismo ofrece al individuo la posibilidad de desarrollar una actitud positiva ante los diversos eventos que enfrenta en su vida y las emociones positivas pueden ampliar el repertorio de pensamientos y acciones del individuo y fomentar la construcción de recursos para el futuro (Corredero, A., 2007).

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

a) Satisfacción con la vida

Percepción de satisfacción plena y de un estado que genera equilibrio interno, tal percepción está vinculada a una sensación afectiva

satisfactoria que se va a surgir a partir de cómo se evalúe la propia vida en la que se establecen metas, objetivos y se busca la satisfacción de necesidades de desarrollo (Pavot y Diener, 1993)

b) Estrategias de afrontamiento

Acciones que resultan como repuesta a una situación, experiencia o preocupación del individuo y representan una manera de mantener y restaurar el equilibrio por el efecto que estas situaciones pueda provocar (Frydenberg, 1997).

2.3. Hipótesis

Hipótesis general

H1: Existe relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en los estudiantes de ciencias biológicas de una universidad pública de Trujillo.

Hipótesis específicas

H1₁: Existe relación en el uso de la estrategia buscar diversiones relajantes según sexo en los estudiantes de ciencias biológicas de una universidad pública de Trujillo.

H1₂: Existe relación en el uso de la estrategia distracción física según sexo en los estudiantes de ciencias biológicas de una universidad pública de Trujillo.

H1₃: Existe relación en el uso de la estrategia de falta de afrontamiento según sexo en los estudiantes de ciencias biológicas de una universidad pública de Trujillo.

H1₄: Existe relación en la satisfacción con la vida según sexo en los estudiantes de ciencias biológicas de una universidad pública de Trujillo.

2.4. Variables

V1: Satisfacción con la vida.

V2: Estrategias de afrontamiento.

CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA

3.1. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	NIVEL DE MEDICIÓN	ITEMS
Satisfacción con la vida	Es definida como la percepción general que hace la persona de su vida de manera consciente. Es una valoración que no se basa en juicios que son atribuidos del exterior, sino que va a depender de cómo es que el individuo compare sus circunstancias de vida con sus esquemas internos (Pavot y Diener, 1993).	Es medida a través de la escala Satisfacción con la Vida (SWLS), por aquellas puntuaciones que obtienen los participantes (Pavot & Diener, 1993).	Ordinal	<ol style="list-style-type: none"> 1. En la mayoría de los aspectos mi vida es cercana a mi ideal. 2. Las condiciones de mi vida son excelentes. 3. Estoy satisfecho con mi vida. 4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que he deseado en la vida. 5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo no cambiaría casi nada. 6. Con respecto a mi familia, me siento. 7. Con respecto a mis amigos, me siento. 8. Si actualmente tienes pareja, me siento. 9. Con respecto a mis estudios, me siento. 10. Con respecto a mi situación económica, me siento.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	NIVEL DE MEDICIÓN	DIMENSIONES	ITEMS
Estrategias de afrontamiento	<p>las acciones que resultan como respuesta a una situación, experiencia o preocupación hacia el individuo; algunas de éstas acciones estarán dirigidas a concentrarse en resolver el problema, recurrir al apoyo social o auto inculparse, último indicaría una incapacidad para llevar un adecuado manejo de tal demanda (Frydenberg Lewis 2000, citado por Canessa, 2002).</p>	<p>Son medidas a través de las escalas de afrontamiento para adolescentes (ACS), por aquellas puntuaciones que obtienen los evaluados en cada una de las 18 estrategias de afrontamiento (Frydenberg & Lewis, 2000).</p>	Ordinal	<p>RESOLVER EL PROBLEMA</p> <p>-Concentrarse en resolver el problema (Rp)</p>	<p>1. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema. (2)</p> <p>2. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades. (20)</p> <p>3. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta. (38)</p> <p>4. Pensar en lo que estoy haciendo y por qué. (56)</p> <p>5. Pensar en distintas formas de afrontar el problema.(72)</p>
				<p>- Fijarse en lo positivo (Po)</p>	<p>6. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves. (15)</p> <p>7. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas. (33)</p> <p>8. Tratar de tener una visión alegre de la vida. (51)</p> <p>9. Estar contento de cómo van las cosas. (69)</p>
				<p>- Distracción física (Fi)</p>	<p>10. Hacer deporte. (18)</p> <p>11. Mantenerme en forma y con buena salud. (36)</p> <p>12. Ir al gimnasio a hacer ejercicios.(54)</p>

				- Buscar diversiones relajantes (Dr)	13. Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión. (17) 14. Salir y divertirme para olvidar mis dificultades. (35) 15. Buscar tiempo para actividades de ocio.(53)
				- Esforzarse y tener éxito (Es)	16. Seguir con mis tareas como es debido. (3) 17. Asistir a clase con regularidad. (21) 18. Trabajar intensamente. (39) 19. Triunfar en lo que estoy haciendo. (57) 20. Dedicarme a mis tareas en vez de salir. (73)
				REFERENCIA A LOS OTROS -Buscar apoyo social (As)	21. Hablar con los otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema. (1) 22. Hablar con otros para apoyarnos mutuamente. (19) 23. Buscar ánimo en otros. (37) 24. Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él. (55) 25. Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos. (71)
				-Invertir en amigos íntimos (Ai)	26. Reunirme con mis amigos. (5) 27. Llamar a un amigo íntimo. (23) 28. Empezar una relación personal estable. (41) 29. Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o de una chica. (59) 30. Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.(75)

				-Buscar pertenencia (Pe)	<p>31. Producir una buena impresión en las personas que me importan. (6)</p> <p>32. Preocuparme por mis relaciones con los demás. (24)</p> <p>33. Tratar de adaptarme a mis amigos. (42)</p> <p>34. Mejorar mi relación personal con los demás. (60)</p> <p>35. Hacer lo que quieren mis amigos.(76)</p>
				-Buscar apoyo espiritual (Ae)	<p>36. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas. (14)</p> <p>37. Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva. (32)</p> <p>38. Leer un libro sagrado o de religión. (50)</p> <p>39. Pedir a Dios que cuide de mí.(68)</p>
				-Buscar ayuda profesional (Ap)	<p>40. Pedir consejo a una persona competente. (16)</p> <p>41. Conseguir ayuda o consejo de un profesional. (34)</p> <p>42. Pedir ayuda a un profesional. (52)</p> <p>43. Hablar del tema con personas competentes.(70)</p>
				-Acción social (So)	<p>44. Organizar una acción o petición en relación con mi problema. (10)</p> <p>45. Organizar un grupo que se ocupe del problema. (28)</p> <p>46. Ir a reuniones en las que se estudia el problema. (46)</p> <p>47. Unirme a gente que tiene el mismo problema.(64)</p>

				<p>NO PRODUCTIVO</p> <p>-Preocuparse (Pr)</p>	<p>48. Preocuparme por mi futuro. (4)</p> <p>49. Preocuparme por mi felicidad. (22)</p> <p>50. Preocuparme por lo que está pasando. (40)</p> <p>51. Inquietarme por lo que me pueda ocurrir. (58)</p> <p>52. Inquietarme por el futuro del mundo.(74)</p>
				<p>-Hacerse ilusiones (Hi)</p>	<p>53. Esperar que ocurra algo mejor. (7)</p> <p>54. Desear que suceda un milagro. (25)</p> <p>55. Esperar que el problema se resuelva por sí solo. (43)</p> <p>56. Soñar despierto que las cosas irán mejorando. (61)</p> <p>57. Imaginar que las cosas va a ir mejor.(77)</p>
				<p>-Falta de Afrontamiento (Na)</p>	<p>58. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada. (8)</p> <p>59. Simplemente, me doy por vencido. (26)</p> <p>60. Me pongo malo. (44)</p> <p>61. No tengo forma de afrontar la situación. (62)</p> <p>62. Sufro dolores de cabeza o de estómago.(78)</p>

				-Reducción de la tensión (Rt)	<p>63. Llorar o gritar. (9)</p> <p>64. Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos). (27)</p> <p>65. Trasladar mis frustraciones a otros. (45)</p> <p>66. Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo. (63)</p> <p>67. Encontrar una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas.(79)</p>
				-Ignorar el problema (Ip)	<p>68. Ignorar el problema. (11)</p> <p>69. Ignorar conscientemente el problema. (29)</p> <p>70. Sentirme culpable. (48)</p> <p>71. Aislarme del problema para poder evitarlo. (65)</p>
				-Autoinculparse (Cu)	<p>72. Criticarme a mí mismo. (12)</p> <p>73. Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas. (30)</p> <p>74. Sentirme culpable. (48)</p> <p>75. Considerarme culpable.(66)</p>
				-Reservarlo para sí (Re)	<p>76. Guardar mis sentimientos para mí solo. (13)</p> <p>77. Evitar estar con la gente. (31)</p> <p>78. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa. (49)</p> <p>79. No dejar que otros sepan cómo me siento.(67)</p>

3.2. Diseño de investigación

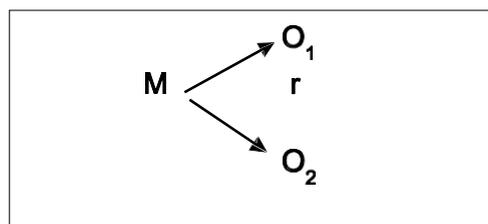
No Experimental:

Según Hernández, Fernández y Baptista (2010) la presente investigación correspondió a un estudio no experimental ya que no se manipuló ninguna de las variables, es decir se observaron los fenómenos tal y como se dieron en su contexto natural para ser evaluados.

Correlacional:

Estudio de tipo transaccional correlacional, cuyo propósito fue conocer la relación que existe entre dos o más variables, es decir midió cada variable presuntamente relacionada y analizó la correlación de estas (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Es así como se determinó la relación existente entre satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad pública de la ciudad de Trujillo.

Diseño:



Dónde:

M: Muestra

O1 y O2: Observación de cada variable

O1: Satisfacción con la vida

O2: Estrategias de afrontamiento

r : Relación entre variables existentes.

3.3. Unidad de estudio

Estudiante entre 17 y 20 años de edad de una universidad pública de la ciudad de Trujillo.

3.4. Población

1550 estudiantes entre 17 y 20 años de edad de una universidad pública de la ciudad de Trujillo.

3.5. Muestra

Los participantes fueron seleccionados a través de un muestreo estratificado, ya que la elección de la población se dio por edad, género, ciclo de estudios y facultad.

Para determinar el tamaño de muestra se hizo uso del muestreo estratificado.

La muestra estuvo conformada por 308 estudiantes entre 17 y 20 años de edad, de la facultad de ciencias biológicas de una universidad pública de la ciudad de Trujillo.

Tabla 1.

Estudiantes de la facultad de ciencias biológicas según escuela profesional

Escuela profesional	Muestra	%
Biología	109	35%
Pesquería	107	35%
Microbiología	92	30%
TOTAL	308	100%

Tabla 2. *Estudiantes de la facultad de ciencias biológicas según sexo*

Sexo	Muestra	%
Femenino	109	35%
Masculino	199	65%

Tabla 3. *Distribución de estudiantes de la escuela de biología según ciclo y sexo*

Biología (ciclo)	Masculino	%	Femenino	%
I	21	32%	17	39%
III	21	32%	13	30%
V	23	35%	14	32%
TOTAL	65	100%	44	100%

Tabla 4. *Distribución de estudiantes de la escuela de pesquería según ciclo y sexo*

Pesquería (ciclo)	Masculino	%	Femenino	%
I	24	32%	11	33%
III	27	36%	12	36%
V	23	31%	10	30%
TOTAL	74	100%	33	100%

Tabla 5.

Distribución de estudiantes de la escuela de microbiología según ciclo y sexo

Microbiología (ciclo)	Masculino	%	Femenino	%
I	23	35%	11	25%
III	21	32%	11	25%
V	16	25%	10	23%
Total	60	92%	32	73%

3.5.1. Criterios de inclusión

- Estudiantes que se encuentren los tres primeros años de estudios universitarios en una institución pública.
- Estudiantes con asistencia regular a la universidad.
- Tener entre 17 y 20 años de edad.

3.5.2. Criterios de exclusión

- Estudiantes con más de 5 preguntas sin responder en ambos instrumentos.
- Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado.
- Estudiantes que no completan la ficha sociodemográfica.

3.6. Técnicas, instrumentos y procedimientos de recolección de datos

Para la recolección de datos y su posterior análisis, en esta investigación, se empleó como técnica la Evaluación psicométrica, de igual manera se emplearon como instrumentos los siguientes cuestionarios:

ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Para medir la variable de Satisfacción con la vida se usó la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) (Pavot & Diener, 1993). La escala fue elaborada por Diener et. al., (1985) con el principal objetivo de evaluar el grado de satisfacción con la vida a nivel global en las personas. El SWLS es una escala de tipo Likert y cuenta con 10 ítems y cinco opciones de respuesta, desde Totalmente satisfecho hasta Muy insatisfecho. Las categorías de corrección de la versión original indican que un puntaje entre 31 y 35 evidencia una extremada satisfacción con la vida, entre 26 y 30 una satisfacción con la vida, entre 21 y 25 muestra ligera satisfacción, el puntaje de 20 representa un punto neutral. De la misma forma, un puntaje que va de 15 a 19 representa ligera insatisfacción con la vida, de 10 a 14 indica insatisfacción con la vida y por último un puntaje de 5 a 9 indica una extremada insatisfacción (Pavot & Diener, 1993). Con respecto a la validez, Diener et al. (1985) realizaron un análisis factorial de la escala resultando un solo factor que explicó el 66% de la varianza.

También, se realizaron investigaciones en donde se correlacionaron el SWLS con otras medidas del bienestar subjetivo, en todos ellos, se muestra una correlación moderadamente fuerte con la escala Satisfacción con la vida (Diener et al., 1985). Con respecto a la confiabilidad, en un estudio realizado a 288 cuidadores de jóvenes que reciben tratamiento de salud mental el SWLS reporta un coeficiente alpha de .87 para la escala y un coeficiente de estabilidad test-retest de dos meses de .82 y una solución de un solo factor replicado a través del análisis de los factores (Diener et al. 1985).

En Perú, Martínez (2004) llevó a cabo una investigación con 570 personas entre 16 y 65 años encontrando también un solo factor que explicaba el 57.63% de la varianza total y un alpha de Cronbach de .81.

La confiabilidad fue obtenida mediante el método de alfa de Cronbach de 0.84 indicando una puntuación buena (George y Mallery, 2003).

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES

El instrumento que se utilizó para medir las estrategias de afrontamiento es el ACS (Adolescent Coping Scale). Esta escala fue elaborada para jóvenes entre 12 a 18 años, pero puede ser aplicada en personas mayores a la edad indicada. Existen evidencias de su aplicación en adolescentes tardíos hasta los 22 años como por ejemplo en la investigación desarrollada por Mikkelsen (2009) denominada “Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes Universitarios de Lima” en Perú, quienes trabajaron con una muestra de 362 estudiantes entre 16 y 22 años. El ACS contiene 80 ítems, 79 cerrados y el último que consta de una pregunta abierta la cual debe ser contestada sin tener en cuenta las estrategias mencionadas en los elementos anteriores; que evalúan 18 estrategias diferentes de afrontamiento.

Los 79 ítems se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cinco opciones: “No me ocurre nunca o no lo hago”, “Me ocurre o lo hago raras veces”, “Me ocurre o lo hago algunas veces”, “Me ocurre o lo hago a menudo” y “Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia”.

Los ítems se agrupan en 18 estrategias de afrontamiento:

Estrategias

1. Concentrarse en Resolver el Problema (Rp)
2. Esforzarse y tener éxito (Es)
3. Fijarse en lo positivo (Po)
4. Buscar diversiones relajantes (Dr)
5. Distracción Física (Fi)
6. Buscar Apoyo Social (As)
7. Invertir en amigos íntimos (Ai)
8. Buscar pertenencia (Pe)
9. Acción Social (So)
10. Buscar apoyo espiritual (Ae)
11. Buscar ayuda profesional (Ap)
12. Preocuparse (Pr)
13. Hacerse Ilusiones (Hi)
14. Falta de Afrontamiento (Na)
15. Reducción de la tensión (Rt)
16. Ignorar el problema (Ip)
17. Autoinculparse (Cu)
18. Reservarlo para sí (Re)

En Argentina la investigación realizada por Casullo y Fernández (2001), se aplicó el ACS a 1320 adolescentes, se encontró un alpha de Cronbach de 85 y correlaciones de .70 y .80. Por su parte Pereña llevó a cabo la adaptación Española del instrumento en una muestra de 452 adolescentes entre las edades de 12 y 20 años. Se realizó un análisis de los elementos con media más alta y baja, con mayor heterogeneidad y homogeneidad, las correlaciones entre las escalas y un análisis factorial de componentes principales confirmaron la confiabilidad y validez de la prueba (Frydenberg & Lewis, 1996, 1997 en Garin, 2001; Mikkelsen, 2009; Moreano, 2006). En el Perú, la prueba ha sido adaptada por Canessa (2000) en 1236 escolares, de ambos sexos entre 14 y 17 años; quien después de realizar cambios en la redacción de los ítems y los números procedió a aplicar la versión modificada a una muestra piloto. En la versión final se modificó

instrucciones, la redacción de ciertos ítems y las alternativas de respuesta obteniendo la versión final: Escalas de Afrontamiento para Adolescentes Revisadas, ACS Lima. Se halló una correlación ítem-test mayor a .20 para 79 de los 80 ítems del instrumento y para los índices de alfa de .48 y .84, quedando confirmada la viabilidad de las escalas. En la validez se usó tres análisis factoriales de los ítems logrando obtener 6 factores en cada análisis, los cuales explicaron el 50.2%, 50.3% y 49.7% de la varianza total correspondientemente (Frydenberg & Lewis, 1997 en Mikkelsen, 2009).

La confiabilidad fue obtenida mediante el método de alfa de Cronbach de 0.90 indicando una puntuación excelente (George y Mallery, 2003).

3.7. Métodos y procedimientos de análisis de datos

La investigación piloto se realizó con 50 sujetos de ambos sexos, pertenecientes a una Universidad pública, que se encuentran en el I, III y V ciclo de estudios universitarios entre edades de 17 a 20 años. Al final del instrumento se colocaron dos preguntas para ver si los alumnos han entendido la prueba, o caso contrario que recomendaciones sugieren respecto a los ítems.

Con el grupo piloto se ejecutó un análisis estadístico de confiabilidad a través del Alfa de Cronbach utilizando el programa de SPSS, en donde el instrumento de Satisfacción con la vida obtuvo 0.84 confirmándose la confiabilidad del SWLS en la muestra estudiada. Con respecto, a los resultados obtenidos por los autores del instrumento, la escala reporta un coeficiente de Alpha de Cronbach de 0.87.

En un estudio desarrollado por Mikkelsen (2012), conformado por 362 participantes entre las edades de 17 y 22 años, que se encontraban cursando estudios superiores, la escala obtuvo un alpha de Cronbach de 0.78.

Con respecto a la confiabilidad, en un estudio realizado a 288 cuidadores de jóvenes que reciben tratamiento de salud mental el SWLS reporta un coeficiente Alpha de 0.87 para la escala y un coeficiente de estabilidad test-retest de dos meses de 0.82 y una solución de un solo factor replicado a través del análisis de los factores (Diener et al. 1985).

Martínez (2004), llevó a cabo una investigación con 570 personas entre 16 y 65 años encontrando también un solo factor que explicaba el 57.63% de la varianza total y un alpha de Cronbach de 0.81.

Para fines de estudio se utilizó los resultados del grupo piloto sumando 143 evaluados, por lo que dio un resultado de 193 sujetos entre 19 y 22 años pertenecientes a la carrera de ciencias biológicas que se encuentran entre el I y VI ciclo, de una universidad pública. En el análisis previo se obtuvieron los índices de asimetría y curtosis para analizar la normalidad de las distribuciones, donde se obtuvo que todas las variables presentan índices comprendidos entre -1.5 y 1.5, resultados considerados válidos para el análisis. Con respecto a la multicolinealidad no se encontraron ítems mayores a 0.90. La prueba de Bartlett es significativa (0.000010), así también en la prueba de KMO se obtuvo un porcentaje de 0.844 lo que significa que es aceptable.

En el análisis factorial se utilizó la matriz policórica, el método óptimo y por ser mayor a 0.32 la rotación es oblicua. Se procedió a colocar la dimensión: satisfacción con la familia, con la pareja, con los amigos, con la situación económica y los estudios. Debido a la cantidad de ítems se procedió hacer el análisis con una sola dimensión que explicaba el 0.39% de varianza de la prueba.

Diener (1985) realizaron un análisis factorial de la escala con un solo factor que explicó en un 66 % de la varianza.

En la escala de Estrategias de afrontamiento se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0.90 y según los autores del instrumento, la escala reporta un coeficiente de 0.85.

Para el análisis previo se obtuvieron los índices de asimetría y curtosis para analizar la normalidad de las distribuciones, el ítem 26 (simplemente me doy por vencido) excede los valores de asimetría y curtosis, por estar fuera del

intervalo de 1.5 y – 1.5. Por lo tanto, la distribución es asimétrica. La escala cuenta con una pregunta abierta (n° 80) en la cual los estudiantes colocaron otras estrategias que utilizan para afrontar sus problemas, como: estar en contacto con la naturaleza (frecuente), dormir, tocar un instrumento musical, escuchar música, mirar tv, orar (frecuente), y hacer deporte (frecuente).

Con respecto a la multicolinealidad no se encontraron ítems mayores a 0.90. La prueba de Bartlett es significativa, así también la prueba de KMO obtuvo un porcentaje de 0.721, interpretándose como aceptable.

En el análisis factorial se utilizó la matriz policórica, el método óptimo y por ser mayor a 0.32 la rotación es oblicua. Se procedió a colocar las dimensiones que contienen a las 18 estrategias, sin encontrarse coincidencias según la teoría señalada por los autores del instrumento.

Finalmente se procedió a realizar tres análisis factoriales, los cuales explican en un 0.54%, 0.52%, 0.50% de la varianza total correspondiente. De igual forma en un estudio realizado a 673 alumnos de nivel secundario se hizo uso de tres análisis factoriales de los ítems logrando obtener seis factores en cada análisis, los cuales explicaron el 50.2%, 50.3% y 49.7 de la varianza total correspondiente (Frydenberg y Lewis, 1997 en Mikkelsen, 2009).

Posteriormente se solicitó el permiso al decano de la facultad de Ciencias biológicas explicando el propósito de la investigación. Después se contactó con los profesores para que los participantes puedan responder a las pruebas en los 20 primeros minutos de sus clases. Con los docentes que aceptaron se coordinó las fechas y los horarios. Previamente a la aplicación se explicó a los estudiantes los objetivos de la investigación, y se les invitó a participar de manera voluntaria. Con los alumnos que aceptaron se les hizo entrega del consentimiento informado, el cual fue leído y firmado para asegurar su participación voluntaria. Luego se les alcanzó la ficha sociodemográfica y los dos instrumentos: La escala de Satisfacción con la

vida (SWLS) y la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). La aplicación de los instrumentos se administró de manera colectiva.

CAPÍTULO 4. RESULTADOS

Tabla 6.

Correlación de satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento

Estrategias	Satisfacción con la vida r_s	IC95%	P
Rp	.083	[- .029 , .192]	.148
Es	.137*	[.025 , .245]	.016
Po	.128*	[.016 , .236]	.025
Dr	.041	[- .071 , 0.152]	.470
Fi	.220**	[0.110 , 0.323]	.000
As	.083	[- .029 , 0.192]	.145
Ai	.156**	[.045 , 0.263]	.006
Pe	.095	[- .016 , .204]	.098
So	.022	[- .089 , .133]	.700
Ae	.110	[.001 , .0219]	.055
Ap	.139*	[.0276 , .246]	.015
Pr	.142*	[.030 , .249]	.013
Hi	-.018	[- .093 , .129]	.753
Na	-.204**	[.094 , .308]	.000
Rt	-.190**	[.079 , .295]	.001
Ip	-.116*	[.004 , .224]	.041
Cu	-.132*	[.020 , .240]	.020
Re	-.163**	[.052 , .269]	.004

La tabla 6 muestra que la satisfacción con la vida tiene una relación baja con la estrategia de Distracción física (Fi) ($r = .220$, $p = .000$) y a su vez es altamente significativa. Se obtuvo una relación prácticamente nula con la estrategia de falta de afrontamiento (Na) ($r = .204$, $p = .000$), invertir en amigos íntimos (Ai) ($r = .156$, $p = .006$), Reducción de la tensión (Rt) ($r = .190$, $p = .001$) y Reservarlo para sí (Re) ($r = .163$, $p = .004$), sin embargo, éstas estrategias mencionadas son altamente significativas.

Tabla 7.

Niveles de satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad pública de Trujillo

Niveles de satisfacción con la vida	f	%
Muy insatisfecho	4	1.30
Insatisfecho	77	25.00
Neutral	40	12.98
Satisfecho	97	31.50
Muy satisfecho	90	29.22
Total	308	100.00

Según muestra la tabla 7, el 31.50 % de los estudiantes universitarios se encuentran satisfechos con su vida. El 29.22 % se encuentran muy satisfechos, mientras que el 25.0 % se encuentra insatisfecho con sus vidas. Sólo un 12.98 % se encuentran en un nivel neutral y el 1.3 % de evaluados muy insatisfechos.

Tabla 8a.

Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias biológicas

Estrategia	Frecuencia de uso	F	%
Concentrarse en resolver el problema	No utilizada	1	0.3
	Raras veces	29	9.4
	Algunas veces	121	39.3
	A menudo	143	46.4
	Con mucha frecuencia	14	4.5
Fijarse en lo positivo	No utilizada	1	0.3
	Raras veces	9	2.9
	Algunas veces	62	20.1
	A menudo	121	39.3
	Con mucha frecuencia	115	37.3
Distracción física	No utilizada	4	1.3
	Raras veces	37	12.0
	Algunas veces	35	11.4
	A menudo	92	29.9
	Con mucha frecuencia	140	45.5
Buscar diversiones relajantes	No utilizada	30	9.1
	Raras veces	84	25.5
	Algunas veces	154	46.7
	A menudo	32	9.7
	Con mucha frecuencia	30	9.1

En la tabla 8a, los estudiantes en general, a menudo hacen uso de la estrategia de Concentrarse en resolver el problema (Rp) (46.4 %), fijarse en lo positivo (Po) (37.3 %) y Buscar diversiones relajantes (Dr) (50%). Utilizan con mucha frecuencia la estrategia de Distracción física (Fi) (45.5 %).

Tabla 8b.

Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias biológicas

Estrategia	Frecuencia de uso	F	%
Esforzarse y tener éxito	No utilizada	0	0.0
	Raras veces	12	3.9
	Algunas veces	104	33.8
	A menudo	167	54.2
	Con mucha frecuencia	25	8.1
Buscar apoyo social	No utilizada	2	0.6
	Raras veces	61	19.8
	Algunas veces	163	52.9
	A menudo	76	24.7
	Con mucha frecuencia	6	1.9
Invertir en amigos íntimos	No utilizada	4	1.3
	Raras veces	58	18.8
	Algunas veces	159	51.6
	A menudo	86	27.9
	Con mucha frecuencia	1	0.3
Buscar pertenencia	No utilizada	4	1.3
	Raras veces	48	15.6
	Algunas veces	172	55.8
	A menudo	82	26.6
	Con mucha frecuencia	2	0.6

En la tabla 8b, a menudo hacen uso de la estrategia Esforzarse y tener éxito (Es) (54.2 %), algunas veces Buscar apoyo social (As) (52.9 %), Invertir en amigos íntimos (Ai) (51.6 %) y Buscar pertenencia (Pe) (55.8 %).

Tabla 8c.

Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias biológicas

Estrategia	Frecuencia de uso	F	%
Buscar apoyo espiritual	No utilizada	46	14.9
	Raras veces	155	50.3
	Algunas veces	99	32.1
	A menudo	8	2.6
	Con mucha frecuencia	0	0.0
Buscar ayuda profesional	No utilizada	9	2.9
	Raras veces	65	21.1
	Algunas veces	138	44.8
	A menudo	80	26.0
	Con mucha frecuencia	16	5.2
Acción social	No utilizada	26	8.4
	Raras veces	155	50.3
	Algunas veces	110	35.7
	A menudo	16	5.2
	Con mucha frecuencia	1	0.3
Preocuparse	No utilizada	1	0.3
	Raras veces	14	4.5
	Algunas veces	119	38.6
	A menudo	147	47.7
	Con mucha frecuencia	27	8.8

En la tabla 8c, raras veces hacen uso de la estrategia Buscar apoyo espiritual (Ae) (50.3 %), Acción social (As) (50.3 %) y algunas veces utilizan Buscar ayuda profesional (Ap) (44.8 %). A menudo utilizan la estrategia de Preocuparse (Pr) (47.7 %).

Tabla 8d.

Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias biológicas

Estrategia	Frecuencia de uso	F	%
Hacerse Ilusiones	No utilizada	5	1,6
	Raras veces	99	32,1
	Algunas veces	157	51,0
	A menudo	46	14,9
	Con mucha frecuencia	1	,3
Falta de afrontamiento	No utilizada	64	20,8
	Raras veces	164	53,2
	Algunas veces	70	22,7
	A menudo	10	3,2
	Con mucha frecuencia	0	0
Reducción de la tensión	No utilizada	66	21,4
	Raras veces	181	58,8
	Algunas veces	57	18,5
	A menudo	4	1,3
	Con mucha frecuencia	0	0
Ignorar el problema	No utilizada	43	14,0
	Raras veces	154	50,0
	Algunas veces	99	32,1
	A menudo	12	3,9
	Con mucha frecuencia	0	0

En la tabla 8d, algunas veces hacen uso de la estrategia de Hacerse ilusiones (Hi) (51.0 %), raras veces usan la Falta de afrontamiento (Na) (53.2 %), Reducción de la tensión (Rt) (50.8 %) e ignorar el problema (Ip) (50.0 %).

Tabla 8e.

Frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de la facultad de Ciencias biológicas

Estrategia	Frecuencia de uso	F	%
Autoinculparse	No utilizada	5	1.6
	Raras veces	99	32.1
	Algunas veces	157	51.0
	A menudo	46	14.9
	Con mucha frecuencia	1	0.3
Reservarlo para sí	No utilizada	64	20.8
	Raras veces	164	53.2
	Algunas veces	70	22.7
	A menudo	10	3.2
	Con mucha frecuencia	0	0.0

En la tabla 8e, algunas veces utilizan las estrategias de Autoinculparse (Cu) (45,8 %) y Reservarlo para sí (Re) (51,6 %).

Tabla 9.

Uso de la estrategia de afrontamiento: Buscar diversiones relajantes (Dr) según sexo

Sexo	N	Rango promedio
Masculino	193	164.39
Femenino	115	137.90
Total	308	

En la tabla 9 existe diferencia en el uso de la estrategia Buscar diversiones relajantes según sexo, siendo los varones los que más la usan con un rango promedio de 164.39, a comparación que las mujeres con un rango promedio de 137.90.

Tabla 10.

Uso de la estrategia de afrontamiento: Distracción física (Fi) según sexo

Sexo	N	Rango promedio
Masculino	193	164.39
Femenino	115	125.46
Total	308	

En la tabla 10 los varones usan en mayor medida la estrategia de distracción física con un rango promedio de 171.80, a comparación de las mujeres con 125.46.

Tabla 11.

Uso de la estrategia de afrontamiento: Falta de afrontamiento (Na) según sexo

Sexo	N	Rango promedio
Masculino	193	146.52
Femenino	115	167.89
Total	308	

En la tabla 11 existe diferencia en el uso de la estrategia de Falta de afrontamiento, siendo las mujeres las que más la utilizan en un rango promedio de 167.89, mientras que los hombres tienen un menor uso de esta estrategia con un rango promedio de 146.52.

Tabla 12.

Satisfacción con la vida según sexo

Sexo	N	Rango promedio
Masculino	193	163.56
Femenino	115	139.34
Total	308	

En la tabla 12 los varones se encuentran más satisfechos con su vida a comparación de las mujeres con un rango promedio de 163.56 y 139.34 respectivamente.

CAPÍTULO 5. DISCUSIÓN

En este capítulo se discutirán los hallazgos principales de la investigación. En primer lugar, se analizará la correlación de determinadas estrategias de afrontamiento con la satisfacción con la vida. Seguidamente se analizará los niveles de satisfacción percibidas por los universitarios, además de la frecuencia de uso de las estrategias de afrontamiento y los resultados obtenidos de las estrategias y satisfacción con la vida según sexo.

Con respecto a los instrumentos empleados en el presente estudio, la escala de Satisfacción con la vida (SWLS) y la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) son instrumentos que han demostrado ser válidos y confiables en poblaciones universitarias. El estudio estuvo conformado por 308 participantes, el SWLS obtuvo un coeficiente alpha de .84, comparable a los estudios previos (Del Risco, 2007; Ly, 2004; Martínez, 2004). Lo mismo sucede con el ACS en el que se obtuvo un coeficiente de .90.

Por otro lado, el objetivo principal del estudio fue establecer la relación entre Satisfacción con la vida y las Estrategias Afrontamiento en los estudiantes de Ciencias Biológicas, encontrándose una relación baja altamente significativa entre Satisfacción con la vida y la estrategia de Distracción física, lo que significa que los estudiantes frente a determinadas situaciones problemáticas tienden a realizar actividades que están relacionadas a pasatiempos como: escuchar música, pintar, tocar un instrumento. Este resultado puede darse debido a que, si bien este tipo de actividades no se orientan directamente a la solución del problema, por lo menos, va a reducir los niveles de estrés por los cuales el estudiante esté atravesando. Estas actividades son consideradas como saludables para la persona, tanto física como psicológicamente (Becoña y Oblitas, 2004).

Por otra parte, se hallaron relaciones prácticamente nulas y altamente significativas con Satisfacción con la vida y la estrategia de Falta de afrontamiento (Na), invertir en amigos íntimos (Ai), Reducción de la tensión (Rt) y Reservarlo para sí (Re), estas estrategias son consideradas como No productivas a diferencia de la estrategia Invertir en amigos íntimos, en la cual los adolescentes

buscan a otras personas para dar solución o pedir ayuda frente a un problema. Este resultado difiere de lo encontrado por Mikkelsen R. (2009) quien encontró una correlación negativa entre la variable satisfacción con la vida y la estrategia de Falta de afrontamiento. Esta estrategia muestra la incapacidad para hacer frente al problema y las consecuencias pueden manifestarse a través de síntomas psicósomáticos (Martínez, Reyes, García & González, 2006).

Los estudiantes a menudo orientan sus acciones a buscar diferentes alternativas de solución a sus dificultades (Concentrarse en resolver el problema (Rp)), dirigen sus pensamientos a cosas más positivas (Fijarse en lo positivo (Po)), salen al campo, escuchan música o tocan un instrumento musical (Buscar diversiones relajantes (Dr)), esmerarse por lograr lo que se propone (Esforzarse y tener éxito (Es)) y finalmente la estrategia de Preocuparse (Pr). Estos resultados coinciden con el encontrado por Figueroa et al. (2005) en el uso de la Preocupación como estrategia que permite generar soluciones a partir de la preocupación o temor por lo que pueda suceder en el futuro.

Por otro lado, los estudiantes hacen uso con mucha frecuencia de la estrategia de Distracción física (Fi), la cual no está orientada directamente a la resolución del problema, sin embargo, contribuye a que se mantengan en forma, gozar de una vida saludable y, mejorando su estima, ya que los adolescentes de estos tiempos le atribuyen gran valor al aspecto físico (Buceta 2001).

Algunas veces comparten el problema con otras personas (Buscar apoyo social (As)), Invertir en amigos íntimos (Ai), Buscar pertenencia (Pe) y Buscar ayuda profesional, al encontrarse en un proceso a la vida adulta, su contexto puede muchas veces resultarles desafiante, es por ello que suelen recurrir a otras personas, familiares, amigos cercanos u otras personas para que de esta manera se pueda contribuir a su equilibrio y satisfacción (Rice, 2000).

En cuanto a la diferencia según género los varones del estudio, en su mayoría hacen uso de la estrategia Buscar diversiones relajantes (Dr y Distracción física (Fi). Este resultado coincide con el estudio realizado por Frydenberg y Lewis (2000), en donde se percibe que los adolescentes son más capaces de continuar

con sus vidas a pesar de los problemas, emplean estrategias como: buscar actividades relajantes, mantenerse en forma practicando deportes o participando de actividades recreativas; sin embargo, este aspecto también es un indicador de que los hombres prefieren ignorar o no hablar sobre sus problemas, mostrándose evitativos ante el interés de otros. Las mujeres por su parte usan la estrategia de Falta de afrontamiento (Na), desarrollando en mayor proporción síntomas psicósomáticos.

Por otro lado, los estudiantes universitarios en su mayoría se encuentran satisfechos y muy satisfechos con su vida, este dato coincide con lo encontrado por Alarcón (2001) quien encontró que un elevado porcentaje de jóvenes se encuentran satisfechos y muy satisfechos con su vida, esto está relacionado a que estos desarrollan una imagen positiva de sí mismos, poseen recursos para controlar su entorno, disponen de mayores recursos para relacionarse con los demás (Casullo, 2000).

Finalmente se encontraron diferencias en cuanto a satisfacción con la vida entre varones y mujeres, los primeros están más satisfechos con sus vidas, esto puede darse debido a que los hombre utilizan estrategias de afrontamiento orientadas a actividades físicas y ocio, mientras que las mujeres al emplear estrategias de afrontamiento perteneciente a un estilo No productivo, haga que tengan una menor satisfacción con su vida, similares resultados se encontraron en el estudio realizado por Tarazona (2006), quien reporta que los varones de una escuela pública alcanzaron un nivel más alto, mientras que las mujeres de un colegio privado se ubican en un nivel bajo.

CONCLUSIONES

- Se estableció relación entre satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento, encontrándose relaciones significativas, además, se hallaron correlaciones con la mayor parte de ellas, siendo la más alta la correlación positiva distracción física (Fi) y la más baja la correlación negativa falta de afrontamiento (Na).
- Se estableció una relación baja, altamente significativa entre satisfacción con la vida y la estrategia de distracción física (Fi) en estudiantes de una universidad pública de Trujillo.
- Se identificó que los estudiantes a menudo orientan sus acciones en concentrarse en resolver el problema (Rp), fijarse en lo positivo (Po), buscar diversiones relajantes (Dr), esforzarse y tener éxito (Es) y preocuparse (Pr).
- Se identificó que los estudiantes hacen uso con mucha frecuencia de la estrategia de distracción física (Fi).
- Se identificó que los estudiantes algunas veces orientan sus acciones a buscar apoyo social (As), invertir en amigos íntimos (Ai), buscar pertenencia (Pe).
- Se identificó según sexo, que los varones del estudio, en su mayoría hacen uso de la estrategia de buscar diversiones relajantes (Dr) y distracción física (Fi) y las mujeres por su parte usan la estrategia de falta de afrontamiento (Na).
- Se identificó que existe diferencias en cuanto a satisfacción con la vida entre varones y mujeres, encontrándose que son los varones quienes se encuentran más satisfechos con sus vidas.

RECOMENDACIONES

- Realizar programas de promoción que estén orientados a fortalecer el uso de estrategias orientadas a la solución del problema dentro de la institución evaluada.
- Promover al área de bienestar académico de la universidad, la ejecución de un plan de acción para el desarrollo de estrategias de afrontamiento que garanticen el bienestar estudiantil.
- Fomentar la implementación de políticas, talleres y programas de la satisfacción con la vida en los diferentes entornos académicos de la universidad, dirigidos a los alumnos en general, en aspectos como la familia, entorno social, la pareja y los estudios, de tal manera ayudar a los estudiantes a desarrollar habilidades para hacer frente a demandas negativas.
- Aumentar la población de estudio incluyendo diferentes facultades con las que cuenta la universidad para una generalización de resultados.
- Recomendar a futuros investigadores tomar en cuenta el estrato socioeconómico; es decir, poder trabajar con universidades nacionales como privadas, para revisar las diferencias que puedan presentar.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal, *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(1), 28-46.
- Araas, T. (2008). Associations of mindfulness, perceived stress, and health behaviors in college freshmen. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 69 (2-A), 521.
- Arita – Watanabe, B.Y. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y Salud*, 15 (1), 161-164.
- Argyle, M. y Martín, M. (1987). *La causa de Psicología de la felicidad*. Londres: Methuan.
- Atenógenes, H., Saldívar, G., Vázquez, F., Nava y Martínez, G. (2011) Estrategias de afrontamiento: Psicología positiva y optimismo. *Revista electrónica medicina, salud y sociedad*, 2(1) ,4-8.
- Becerra, S. (2013). Rol del estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima. (Tesis para optar por el grado de Magister en Psicología Clínica de la Salud). PUPC, Lima, Perú.
- Becoña, E & Oblitas (2004), *Promoción de estilos saludables en Oblitas, Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thomson.
- Canessa, B. (2000). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de adolescentes de Lima metropolitana. *Persona, Revista de la Facultad de Psicología de la Universidad de Lima*, 5,191-233.
- Canessa, B. (2002) Adaptación psicométrica de las Escalas de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima Metropolitana. *Persona*, 5, 191 – 233.

- Casullo, M. y Fernández, M (2000). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes (Monografía de investigación). Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.
- Cassareto, M.; Chau, C.; Oblitas, H; Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. Revista de psicología de la PUPC, XXI (2) ,337- 344.
- Carrión, C., Molero, R. y González, F. (2000). Estudio de la Satisfacción personal según la edad de las personas. Anales de Psicología, 16 (2) ,189-198.
- Corredero, A. (2007). Psicología Positiva-Teorías. Crecimiento positivo: Psicología positiva y aplicada. Recuperado de: <http://www.crecimientopositivo.es/teoriafredrikson.html>
- Cuadra, H. y Florenzano, R. (2003). El Bienestar Subjetivo: hacia una psicología positiva. Revista de psicología de la Universidad de Chile, 12 (1) ,83-96.
- Chow, H. (2005). Satisfacción con la vida entre los estudiantes universitarios en una ciudad canadiense Prairie: un análisis multivariado. Social Indicators Research, 70, 139-150.
- Diener, E., Emmons, R., Larson, R., Griffin, S. The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment. 1985; 49:71–75. Recuperado de: http://internal.psychology.illinois.edu/~ediener/98/Documents/Diener - Emmons-Larsen-Griffin_1985.pdf.
- Diener, E. & Suh, E. Culture and Subjective Well-Being. Cambridge: MIT Press; 2000.
- Duriez, B., Vansteenkiste, M., Soenens, B. & De Witte, H. (2007) The Social Costs of Extrinsic Relative to Intrinsic Goal Pursuits: Their Relation with

Social Dominance and Racial and Ethnic Prejudice. *Journal of Personality*, 75 (4)757- 782.

George, D., & Mallery, P. (2003) *Apuntes de SPSS*. (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.

González, A., Vásquez, F., Martínez, G. (2011). Estrategias de afrontamiento: Psicología positiva y optimismo. *Revista electrónica medicina, salud y sociedad*. Vol. 2, No. 1.

González, R., Fernández, R., Gonzáles, L. y Freire, C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. España: Universidad de Coruña.

Guerreiro, D.F.; Cruz, D.; Figueira, M.L. & Sampaio, D. (2014). Estudo de Adaptação e Características Psicométricas da Versão Portuguesa da Adolescent Coping Scale – Escala de Coping para Adolescentes. *Acta Médica Portuguesa*, 27(2), 166-180.

Frydenberg, E. y Lewis, R. (2000) Teaching Coping to Adolescents: When and to Whom? *American Educational Research Journal*, 37(3), 727-745.

Fredrickson, B. (2000); El cultivo de las emociones positivas para optimizar la salud y el Bienestar. *Prevención y Tratamiento* 3: 1-24.

Fredrickson, B., (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Wellbeing. *Prevention & Treatment*, 1-24.

Figuroa, M., Cohen, S., Lacunza, A. y Gronda, M. (2005). Análisis de situaciones problemáticas autopercebidas por adolescentes. *RIDEP*, 19 (1), 89-103.

Frydenberg, E. (1997). *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. Londres: Routledge.

- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), 362-367.
- García, J. (2014). En-claves del Pensamiento, vol. VIII, núm. 16, pp. 14-17. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey Campus Ciudad de México Distrito Federal, México.
- García, C., Scafarelli, L. (2010). Estrategias de afrontamiento al estrés en una muestra de Jóvenes universitarios Uruguayos. *Scielo Uruguay*, 4 (2).
- Hernández Samperi, R., Fernández-Collado, C.& Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la Investigación. Sexta Edición. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Johnson, D., Jhonson, R. (2002). Teaching Students How to Cope with adversity: The Three Cs en Frydenberg, E. (Comp.), *Beyond Coping. Meeting goals, visions, and challenges*. Neva York: Oxford University Press.
- Martínez, J. (2010). Estrategias de afrontamiento ante el estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Cuadernos de Educación y desarrollo*, 2(18), España.
- Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología de la PUCP*, 22(2), 215-252.
- Martínez, P. y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19 (2), 211-236.
- Martínez, M. L. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la psicología positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258.

Mikkelsen, F. (2009). Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. (Tesis para optar por el Título de Licenciada con mención en Psicología Clínica). PUPC, Lima, Perú.

Mori, M. (2012). Deserción universitaria en estudiantes de una Universidad privada de Iquitos. Revista digital de Investigación en Docencia Universitaria, 1(1), 62 - 70.

Neto, F. The Satisfaction with Life Scale: Psychometric properties in an adolescent sample. Journal of Youth and Adolescence. 1993; 22(2):125–134.

Paredes, M. (2015). Relación entre intención emprendedora, aspiraciones y satisfacción con la vida en universitarios limeños. (Tesis para obtener el grado de Licenciado en Psicología). Facultad de Psicología, Universidad de ciencias aplicadas, Lima, Perú. Piemontesi, S., Heredia, D., Furlan, L., Sánchez-Rosas, J- y Martínez, M. (2012).

Ansiedad ante los exámenes y estilos de afrontamiento ante el estrés académico en estudiantes universitarios. Laboratorio de Evaluación Psicológica y Educativa LEPE, Universidad Nacional de Córdoba (Argentina). Anales de psicología, 28(1), pp. 89-96.

Liñan, F & Chen, Y. (2006). Testing the Entrepreneurial Intencion Model on Two – Country Sample. Recuperado de http://www.recercat.net/bitstream/handle/2072/2213/UABDT06_7.pdf?sequence=1.

Ryff, C. (1989). La felicidad es todo, ¿o no? Exploración en el sentido de bienestar psicológico. Journal of Personality and Social Psychology. 57: 1069 - 1081. En: Oishi, S. 2000.

Ryff, C., Keyes, C. (1995) .La estructura del bienestar psicológico revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 69 (4): 719-727.

- Sánchez-López, M. y Aparicio, M. (2001). Estilo de vida: avances en su medida y sus relaciones con otros conceptos psicológicos. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(1), 9-26.
- Sawatzky, R., Ratner, P., y Chiu, L. (2005). A Meta-analysis of the relationship between spirituality and quality of life. *Social Indicador Research*, 72, 153 - 188.
- Scheier, Carver y Bridges, (2001, citados en Martínez-Correa, A., Reyes del Paso G., García-León, A., González-Jareño, 2011) M. Optimismo y estrés: predictores del estado de salud [tomado del buscador INFOCOP ONLINE]. 2001 [consulta el 01 de julio de 2016] Disponible en: http://www.infocop.es/print_article.asp?print=yes&id=726
- Seligman (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: S.A. EDICIONES B.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Psicología Positiva: Una introducción. *American Psychologist* 55(1):5-14.
- Spencer, S., y Norem, J. (1996). Reflection and distraction: Defensive pessimism, strategic optimism, and performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 354-365.
- Távora, L. (2004). Contribución de las adolescentes a la muerte materna en el Perú. *Ginecología y Obstetricia*, 50 (2), 111 – 122.
- 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.
- Torrejón, C. (2011). *Ansiedad y afrontamiento en universitarios migrantes*. (Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica), PUCP, Lima, Perú.

Veenhoven, R. (1991). ¿Es la felicidad relativa? Social Indicators Research. 24: 1-34. Veenhoven, R. (1995) La evolución de Investigación de satisfacción, Social Indicators Research. Pp.1-46.

ANEXO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

La presente investigación es realizada por María Moya Padilla, estudiante de la carrera de Psicología de la Universidad Privada del Norte. El título de la investigación es “Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad pública de Trujillo”.

Si usted desea participar del estudio se le pedirá responder dos (2) cuestionarios y una ficha sociodemográfica. La información que brinde será usada sólo para el propósito de estudio y se guardará la confidencialidad en todo momento.

La participación en esta investigación es voluntaria. Si tiene alguna duda puede hacer preguntas durante su participación. Si alguna de las preguntas le parece incómoda, puede informar al responsable de la investigación. La información que se obtenga será entregada a cada una de las participantes, de manera individual.

Se agradece su participación.

Yo, _____ , después de haber leído las condiciones de la presente investigación “Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad pública de Trujillo”. Confirmando mi participación voluntaria.

Firma
(Participante)

Firma
(Responsable de la investigación)

FICHA SOCIODEMOGRÁFICA

Sexo: M () F ()

Edad: _____

Lugar de nacimiento: _____

¿Con quiénes vive?: _____

Estado civil: Soltero (a): ___ casado (a): ___ conviviente (a): _____

¿Tiene pareja?: Sí () No ()

¿Tiene hijos? Sí () ¿Cuántos? _____ No ()

¿Trabaja?: si _____ no _____

Facultad: Ciencias biológicas - Escuela profesional: _____

Semestre académico que se encuentra cursando en la universidad:

1 _____ 2 _____ 3 _____ 4 _____

¿Ha desaprobado algún(os) curso(s)?

No: () Sí: () ¿Cuántos cursos?: _____

Escalas de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes como el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc.

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde a lo que crees que se ajusta a tu forma de actuar.

A Nunca lo hago

B Lo hago raras veces

C Lo hago algunas veces

D Lo hago a menudo

E Lo hago con mucha frecuencia

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tu problema mediante la acción de Hablar con otros para saber lo que ellos harán si tuviesen el mismo problema, deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablar con otros para saber: lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema

A	B	C	D	E

		A	B	C	D	E
1	Hablar con los otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema					
2	Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema					
3	Seguir con mis tareas como es debido					
4	Preocuparme por mi futuro					
5	Reunirme con mis amigos					
6	Producir una buena impresión en las personas que me importan					
7	Esperar que ocurra algo mejor					
8	No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada					
9	Llorar o gritar					
10	Organizar una acción o petición en relación con mi problema					
11	Ignorar el problema					
12	Criticarme a mí mismo					
13	Guardar mis sentimientos para mí solo					
14	Dejar que Dios se ocupe de mis problemas					
15	Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves.					
16	Pedir consejo a una persona competente					
17	Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical , ver la televisión					
18	Hacer deporte.					
19	hablar con otros para apoyarnos mutuamente					
20	Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades					
21	Asistir a clase con regularidad					
22	Preocuparme por mi felicidad					
23	Llamar a un amigo íntimo					
24	Preocuparme por mis relaciones con los demás					
25	Desear que suceda un milagro					
26	Simplemente, me doy por vencido					
27	Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos)					
28	Organizar un grupo que se ocupe del problema					
29	Ignorar conscientemente el problema					
30	Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas					
31	Evitar estar con la gente					

32	Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva					
33	Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas					
34	Conseguir ayuda o consejo de un profesional					
35	Salir y divertirme para olvidar mis dificultades					
36	Mantenerme en forma y con buena salud					
37	Buscar ánimo en otros					
38	Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta					
39	Trabajar intensamente					
40	Preocuparme por lo que está pasando					
41	Empezar una relación personal estable					
42	Tratar de adaptarme a mis amigos					
43	Esperar que el problema se resuelva por sí solo					
44	Me pongo malo					
45	Trasladar mis frustraciones a otros					
46	Ir a reuniones en las que se estudia el problema					
47	Borrar el problema de mi mente					
48	Sentirme culpable					
49	Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa					
50	Leer un libro sagrado o de religión					
51	Tratar de tener una visión alegre de la vida					
52	Pedir ayuda a un profesional					
53	Buscar tiempo para actividades de ocio					
54	Ir al gimnasio a hacer ejercicios					
55	Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él					
56	Pensar en lo que estoy haciendo y por qué.					
57	Triunfar en lo que estoy haciendo					
58	Inquietarme por lo que me pueda ocurrir					
59	Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o de una chica					
60	Mejorar mi relación personal con los demás					
61	Soñar despierto que las cosas irán mejorando					
62	No tengo forma de afrontar la situación					
63	Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo					
64	Unirme a gente que tiene el mismo problema					
65	Aislarme del problema para poder evitarlo					
66	Considerarme culpable					
67	No dejar que otros sepan cómo me siento					

68	Pedir a Dios que cuide de mí					
69	Estar contento de cómo van las cosas					
70	Hablar del tema con personas competentes					
71	Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos					
72	Pensar en distintas formas de afrontar el problema					
73	Dedicarme a mis tareas en vez de salir					
74	Inquietarme por el futuro del mundo					
75	Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir					
76	Hacer lo que quieren mis amigos					
77	Imaginar que las cosas va a ir mejor					
78	Sufro dolores de cabeza o de estómago					
79	Encontrar una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas.					

80. Anota cualquier otra cosa que sueles hacer para afrontar tus problemas:

Escala de Satisfacción con la vida (SWLS)

A continuación, encontrarás 10 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. En la mayoría de aspectos mi vida es cercana a mi ideal

Totalmente satisfecho	Satisfecho	Neutral	Insatisfecho	Muy satisfecho

2. Las condiciones de mi vida son excelentes

Totalmente satisfecho	Satisfecho	Neutral	Insatisfecho	Muy satisfecho

3. Estoy satisfecho con mi vida

Totalmente satisfecho	Satisfecho	Neutral	Insatisfecho	Muy satisfecho

4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que he deseado en la vida

Totalmente satisfecho	Satisfecho	Neutral	Insatisfecho	Muy satisfecho

5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo no cambiaría casi nada

Totalmente satisfecho	Satisfecho	Neutral	Insatisfecho	Muy satisfecho

6. Con respecto a mi familia, me siento

Totalmente satisfecho	Satisfecho	Neutral	Insatisfecho	Muy satisfecho

7. Con respecto a mis amigos, me siento

Totalmente satisfecho	Satisfecho	Neutral	Insatisfecho	Muy satisfecho

8. Si actualmente tienes pareja, con respecto a mi relación de pareja, me siento

Totalmente satisfecho	Satisfecho	Neutral	Insatisfecho	Muy satisfecho

9. Con respecto a mis estudios, me siento

Totalmente satisfecho	Satisfecho	Neutral	Insatisfecho	Muy satisfecho

10. Con respecto a mi situación económica, me siento

Totalmente satisfecho	Satisfecho	Neutral	Insatisfecho	Muy satisfecho

Formula de muestreo estratificado usada en la investigación

$$\frac{\sum_{h=1}^L W_h p_h (1 - p_h)}{e^2}$$

Dónde:

L: número de estratos en que particionados la muestra y h es un índice que se refiere a un estrato concreto.

P: proporción que buscamos en el total de la población. Del mismo modo, p_h es dicha proporción dentro de cada uno de los estratos.

σ^2 : varianza que el dato buscado (en el caso de estimar medias) tiene en el total de la población.

e: margen de error aceptado.

W_h : peso que el estrato tiene en la muestra.