

UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN PABLO

FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICO EMPRESARIALES Y HUMANAS

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



**IMPACTO DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN LA FELICIDAD DE LOS
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD
DE AREQUIPA**

Tesis presentada por las Bachilleres:

**GABRIELA ALEJANDRA LEON
GUTIERREZ**

SANDRA MILAGROS MORE RAMIREZ

Para optar por el Título Profesional de
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

Asesor: Dr. Walter Lizandro Arias Gallegos

AREQUIPA-PERÚ, 2022

IMPACTO DE LOS ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN LA FELICIDAD DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LA CIUDAD DE AREQUIPA

INFORME DE ORIGINALIDAD

29%

INDICE DE SIMILITUD

28%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

11%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
2	core.ac.uk Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucsp.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.upagu.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	es.scribd.com Fuente de Internet	1%

Resumen:

La presente investigación explora el impacto de los estilos de afrontamiento al estrés en la felicidad de estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Arequipa, haciendo uso de la Escala de Felicidad de Lima (Alarcón, 2016) y la Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman WOC-R. Para ello se contó con la participación de 456 estudiantes de todas las carreras de una Universidad privada de la ciudad de Arequipa, con edades entre los 17 y 30 años. Los resultados muestran que existe un impacto positivo y significativo de algunos estilos de afrontamiento en las cuatro dimensiones de la variable felicidad; las estrategias de afrontamiento que se relacionan de manera positiva con las subescalas de felicidad son: evitación, distanciamiento, apoyo social, reevaluación positiva, autocontrol y planificación. El 60,7% de los participantes se ubicaron dentro de un nivel alto en la dimensión satisfacción con la vida. Asimismo, los participantes del sexo femenino mostraron preferencia por el uso del estilo de afrontamiento centrado en el autocontrol en mayor medida que sus pares varones.

Palabras clave: Estilos de afrontamiento, felicidad, estrés académico y estudiantes.

Abstract:

This investigation assess the impact of coping strategies on the student's happiness of a private university in Arequipa city. The sample was composed by 456 students from all careers, with a range of ages between 17 to 30 years old. The tests used were The scale of coping modes of Lazarus & Folkman and The Lima happiness scale. The results showed the existence of a positive and significant impact of some coping strategies in the four dimensions of happiness; the

coping strategies that have a positive impact are distancing, avoidance, seeking social support, positive reappraisal, self-controlling, planful problem solving. Also the 60,7% of the participants where located at the highest level of the dimension satisfaction with life. Furthermore the female participants showed more preference for self-controlling's coping strategies than their male peers.

Key words: Coping styles, happiness, academic stress and students

ÍNDICE

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
Justificación.....	5
Pregunta de Investigación.....	8
Objetivos de Investigación.....	8
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....	10
Antecedentes de la Investigación.....	10
Bases teóricas.....	17
Hipótesis.....	33
CAPÍTULO III: MÉTODO.....	34
Diseño de Investigación.....	34
Participantes	34
Instrumentos.....	35
Procedimiento.....	37
Análisis de Datos	37
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	38
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	48
Referencias.....	55
Anexos	64

Escala de Felicidad de Lima	64
Cuestionarios de Modo de afrontamiento	6

Capítulo I: Planteamiento del Problema

Justificación

Para los jóvenes el postular y el ingresar a una universidad a edad temprana se convierte en un reto sobre todo cuando están atravesando por la adolescencia o adultez temprana, debido a que hay esfuerzos que ellos deben realizar para adaptarse a su nuevo ámbito académico; siendo los tres primeros semestres los más duros para él, siendo esta etapa donde hay mayor probabilidad que el estudiante abandone la universidad, ya sea por problemas monetarios, desaciertos en la elección de la carrera, dificultades para rendir en lo académico, dificultades familiares, entre otros (Bravo,2021). Estos últimos factores mencionados son los generadores de estrés más comunes entre los jóvenes; y es ahí donde cobran protagonismo los estilos de afrontamiento. Siendo estos aquellos recursos que el sujeto o la persona ponen en marcha para enfrentar situaciones de estrés; innumerables hechos de la vida estudiantil pueden ser considerados como generadores de estrés (Marín, 2015), las consecuencias negativas que conllevan estos generadores son regularizadas por diversos estilos de afrontamiento; es el sujeto quien define o elige el tipo de estrategia que utilizará para afrontar los eventos estresantes que lo rodean. La relación que se da entre estrés y afrontamiento es mutua, ya que el cómo reacciona la persona para enfrentar un problema afecta a la valoración del problema mismo y al consecuente afrontamiento. Consideramos que es importante valorar el impacto de las técnicas de afrontamiento que utiliza cada individuo en su felicidad. Antes de hablar de la relación de ambas variables, hablemos un poco de la importancia del estudio de la felicidad en jóvenes, ya que para muchos podría no tener relevancia, aun cuando en la juventud se ven problemas como violencia, ansiedad, depresión, deserción y precariedad laboral, entre otros; sin embargo una estudio por medio del cual se pueda relacionar estilos de

afrentamiento con felicidad podría brindar un acercamiento hacia la prevención en jóvenes ayudándolos a mejorar su habilidad para tomar decisiones y su calidad de vida (López, 2017). Es entonces que Figueroa y cols. (como citó Uribe et al., 2018) nos dan un acercamiento a dicha relación, planteando que las personas más satisfechas con su vida son las que poseen mejores habilidades, mejor apreciación personal y un mejor dominio de su entorno, también parece que un afrontamiento exitoso está determinado por un control apropiado de la presión que se da frente a los estresores, lo cual se encuentra asociado de manera directa con un estado de bienestar.

Así también Montoya et al. (2020) expone en su estudio relacionado con deserción y los estilos de afrontamiento lo importante que es el apoyo social como un estilo de afrontamiento al cual recurrieron los estudiantes que no desertaron de la universidad.

Como se menciona, los estudiantes universitarios se ven expuestos a diversas dificultades y exigencias que conlleva la vida universitaria como: el tiempo límite para entregar las actividades académicas, resolver exámenes, sobrecarga académica, presión social, expectativas sobre el futuro, carga familiar, etc., teniendo que responder o afrontar dichos estresores de manera adecuada; y por otro lado, se encuentra la felicidad, vista como el estado afectivo de satisfacción total que la persona pasa o siente al tener posesión de un bien deseado (Alarcón, 2009); la misma que se podría encontrar en diversos factores (anhelo de dinero, poder, diversión, excelencia académica; etc.), sin embargo, para alcanzar el objeto anhelado la persona debe por medio de los estilos de afrontamiento adaptarse a su entorno y gracias a ello poder obtener el bien deseado que les permitirá experimentar cierto nivel de felicidad o satisfacción subjetiva.

La felicidad no es algo que venga dado desde el momento en que nacemos, sino que es algo que cada uno elabora durante su vida dependiendo de las elecciones que hacemos; se dice incluso que la felicidad es un buen indicador de bienestar y /o salud en las personas (como se cita

en Caballero & Sánchez, 2018). Cuando el tema de la felicidad ha sido examinado en el nivel universitario, se encontró que los estudiantes que son felices eran más propensos a graduarse de sus estudios superiores (Caballero, Sánchez, 2018). Otros estudios demuestran que las personas que se encuentran más contentas y/o satisfechas tienden a sentir menos sufrimientos, logrando poseer una mejor valoración de sí mismo y por ende una mejor habilidad para relacionarse en el ámbito social (Urbano 2019).

Teniendo en cuenta lo antes expuesto, la presente investigación cobra importancia para obtener mayor conocimiento sobre las estrategias de afrontamiento y cómo la elección de las mismas afecta o impacta en la felicidad de cada persona; debido a que resumiendo lo que dijo Montoya et al. (2020) cada persona utiliza estrategias de afrontamiento diferentes y estas contribuyen en el bienestar subjetivo de cada uno. Esta influencia puede ser de forma positiva o negativa debido a que, aunque las estrategias cumplan su función de eliminar el estresor pueden generar fatiga o efectos secundarios como la sobre generalización.

Resumiendo lo que dijo Adler (2017) existen una gama de investigaciones que demuestran que la felicidad tiene un aporte positivo y significativo en la salud física, la productividad, creatividad, innovación, así como en las relaciones sociales del bienestar estudiantil y de la comunidad; y que al mismo tiempo promueve el progreso, es por esto, que es necesario una educación que brinde herramientas para que los estudiantes puedan disfrutar sus vidas de manera productiva.

Considerando lo expuesto anteriormente, los datos que se recolectarán servirán para que la sociedad pueda tomar suma conciencia sobre las distintas problemáticas o situaciones de estrés a las cuales los estudiantes se encuentran expuestos en la actualidad, y a través de qué estilos de afrontamientos están siendo manejadas y si estos estilos de afrontamiento están repercutiendo en

la felicidad de los estudiantes. Consecuentemente poder utilizar esta información como apoyo para crear programas, charlas o talleres que ayuden a los jóvenes y a la población de estudiantes en general a conocer y reconocer los estilos de afrontamiento y de esta manera hacer uso positivo de los mismos según las diversas situaciones que se les puedan presentar, Izquierdo (2020) para que puedan generar un bienestar psicológico que ayudará en su camino hacia la felicidad. Sin perder de vista como dijo Caballero y Sánchez (2018) que los estudiantes universitarios con mayor felicidad cuentan con una mayor probabilidad de culminar sus materias o estudios en la universidad.

Pregunta de Investigación

¿Cuál es el impacto de los estilos de afrontamiento en la felicidad de los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Arequipa?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Valorar el impacto de los estilos de afrontamiento en la felicidad de los estudiantes de una Universidad privada de la ciudad de Arequipa.

Objetivos específicos

Describir cómo se manifiesta la felicidad en los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Arequipa, según el modelo teórico de Reynaldo Alarcón.

Identificar qué estilos de afrontamiento son los más predominantes entre los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Arequipa.

Establecer las diferencias que se pueden encontrar en la felicidad y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Arequipa según el sexo.

Analizar las diferencias que se pueden encontrar en la felicidad y los estilos de afrontamiento de los estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Arequipa según la carrera

Capítulo II: Marco Teórico

Antecedentes de la Investigación.

Internacionales.

Wu et al. (2020) realizaron un estudio sobre la Resiliencia psicológica y los estilos de afrontamiento positivos entre los estudiantes de pregrado chinos; en el cual utilizaron una muestra seleccionada aleatoriamente de 1743 estudiantes de pregrado en la Provincia de Shandong -China. Los instrumentos que utilizaron fueron una ficha de datos demográficos, el cuestionario simplificado de estilos de afrontamiento (SCSQ), La escala de resiliencia Asiática (ARS). En sus hallazgos encontraron que las estudiantes mujeres utilizan diversos estilos de afrontamiento adaptativos, indicando que las mujeres utilizan más el soporte social y los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción a comparación de los estudiantes universitarios varones.

Salavera y Usán (2017), llevaron a cabo un estudio para detallar qué estrategias de afrontamiento son más empleadas por los jóvenes en diferentes circunstancias estresantes que los sorprenden en su vida cotidiana y su impacto en el bienestar o felicidad subjetiva. Para ello, utilizaron como población a 1402 estudiantes de secundaria de entre los 12 a 17 años; los resultados mostraron que los varones eran más propensos a utilizar estrategias de tipo no productivo, mientras que las mujeres buscaban más apoyo social. Los resultados también mostraron que aquellos que usaron métodos de afrontamiento orientados a otros experimentaron una mayor felicidad; sin embargo, el afrontamiento no productivo incidió en una felicidad subjetiva menor.

Meneses y Medina (2019), realizaron una investigación que buscaba determinar hasta qué punto el Bienestar subjetivo y las Estrategias de afrontamiento se relacionan de manera lineal en estudiantes de la Universidad Santo Tomás. La población estuvo constituida por 313 participantes; el estudio concluyó, que los estudiantes con niveles altos de bienestar psicológico y mayor uso de estrategias de afrontamiento diseñadas para resolver conflictos utilizaban estrategias centradas en la emoción (búsqueda de recompensas). Sobre la semejanza en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento se concluyó que entre los varones predominaron las estrategias de resolución de problemas y por ende tenían mayor bienestar subjetivo, en tanto que las mujeres utilizaron estrategias orientadas a la emoción.

Canino (2019) buscaba confirmar con su estudio que el afrontamiento es un aspecto relevante debido a que un uso indebido o falta de uso puede afectar directamente el bienestar psicológico o la felicidad, la muestra que utilizó estuvo integrada por 40 estudiantes universitarios, 14 de ellos eran hombres y 26 mujeres con edades de 18 a 25 años residentes en las Islas Canarias. Se utilizó el Inventario de Estrategias de Afrontamiento (CSI) y el instrumento de Felicidad Subjetiva (SHS) elaborada por Lyubomirsky, el cual evalúa la felicidad subjetiva y que constaba de 4 ítems. En esta investigación no se halló la existencia de una relación lineal entre las estrategias de afrontamiento y felicidad.

Nacionales.

Cassaretto (2011) realizó un estudio donde participaron 342 estudiantes entre 16 a 20 años, 161 mujeres y 181 varones. Para este propósito emplearon el Inventario de Personalidad NEO PI-R, el Inventario de Estimación del Afrontamiento COPE y una ficha sociodemográfica. Los resultados mostraron correlación importante y significativa entre los estilos de afrontamiento y los rasgos de personalidad. Por lo tanto, el neuroticismo se correlacionó positivamente con los otros

estilos (llamados maladaptativo) de afrontamiento; extraversión se asoció con los estilos centrados en la emoción; por último, conciencia se relaciona positivamente con el estilo centrado en el problema y negativamente con el estilo maladaptativo. También de este estudio se reveló que el uso del estilo centrado en la emoción se da de manera positiva porque permite gestionar las emociones perjudiciales e intensas, lo cual colabora a que la persona mantenga la moral, el optimismo y el sentido de esperanza en alto.

Matalinares et al. (2016) realizaron una investigación que tuvo como objetivo establecer si había la existencia de una relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico; tomando como su población a 934 alumnos universitarios de Lima y Huancayo, cuyas edades oscilaban entre los 16 a 25 años. A ellos se les administró la escala de modos de afrontamiento COPE y la escala de bienestar Psicológico (SPWB), dando por resultado la existencia de una relación lineal y significativa entre los estilos de afrontamiento al estrés centrado en el problema y la emoción con el bienestar psicológico; así es como también los otros modos de afrontamiento guardan una relación significativa, pero no directa con el bienestar psicológico.

Arias et al. (2017) realizó un estudio en el cual se analizó la relación entre Felicidad, burnout y estilos de afrontamiento en una muestra de 74 trabajadores de una empresa privada en Arequipa. Para este fin aplicaron la Escala de Felicidad de Lima, Cuestionario de Conductas de Afrontamiento ante situaciones de Estrés y el Inventario de Burnout de Maslach. Como resultados, encontraron una relación importante entre burnout y felicidad, y el síndrome de burnout y el afrontamiento, sin embargo, no encontraron relaciones significativas entre la felicidad y los estilos de afrontamiento.

Abuid y Abello (2017) llevaron a cabo un estudio para describir el nivel de estrés académico y su relación con los estilos de afrontamiento en un grupo de 127 estudiantes de

psicología del primer año de universidad. Los instrumentos empleados fueron el SISCO del estrés académico y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés CAE. Dentro de sus resultados obtuvieron que la mayoría de los alumnos experimenta estrés relacionado con el ámbito académico en un nivel moderado. También el estilo de afrontamiento mayormente usado por los estudiantes fue el de reevaluación positiva; pero en los casos donde el nivel de estrés era alto el estilo de afrontamiento que predominó fue el basado en la evitación.

Córdova y Sulca (2018) estos autores realizaron una investigación en la que buscaban determinar si existía una relación entre estilos de afrontamiento y felicidad, haciendo uso de un diseño de investigación descriptivo correlacional, con una muestra de 103 estudiantes cuyas edades oscilaban de 17 a 30 años, a los cuales se les administró el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE) y la Escala de Felicidad de Lima. En los resultados se describe que existe una relación de importancia entre el estilo de afrontamiento activo y la felicidad.

Ñontol y Pérez (2018) realizaron una investigación orientada a comprender la relación entre estilos de apego y estrategias de afrontamiento en jóvenes de un colegio en la ciudad de Cajamarca; su muestra estuvo conformada por 167 alumnos entre varones y mujeres matriculados en el grado secundario de la institución educativa antes mencionada. Los estilos de apego fueron evaluados mediante el cuestionario Camir simplificado (Camir-r), el cual consta de 32 ítems; mientras que las estrategias de afrontamiento fueron evaluadas mediante la Escala de Estrategias de Afrontamiento de Lazarus, que consta de un total de 67 ítems. Los resultados de la investigación mostraron que el 95.8% tendían a un apego de tipo inseguro y el 4.2% tendían a tipo apego seguro. También, se encontró que la estrategia de afrontamiento más común entre los jóvenes son las centradas en la emoción asimismo, destacando entre ellas las estrategia de confrontación, se

observó también una relación significativa entre los estilos de apego seguro y las estrategias de afrontamiento centradas en el problema.

Urbano (2019) realizó un trabajo de investigación cuya finalidad era dar a conocer la relación entre los modos de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en un grupo de adolescentes pertenecientes a la Escuela de Líderes de la zona norte de Lima, cuya población estudiada estuvo conformada por 237 estudiantes de ambos sexos que oscilan dentro los 16 y 17 años. Para la recolección de datos emplearon el Cuestionario COPE de estilos de afrontamiento y la Escala de Bienestar Psicológico BIEPS-J para evaluar satisfacción con la vida. Los resultados indicaron que había una relación alta entre el estilo de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico; así mismo indicaron que existía una alta correlación entre los estilos enfocados en el problema, el estilo enfocado en la emoción y el bienestar psicológico.

Azabache et al. (2019) llevaron a cabo un estudio sobre Felicidad y metas académicas en jóvenes ingresantes a una universidad privada de Trujillo con la finalidad de determinar la relación entre felicidad y metas académicas, así como determinar si existe diferencias respecto al sexo y carrera profesional. Para esto se utilizó la Escala de Felicidad de Alarcón y el Cuestionario para la Evaluación de Metas Académicas, teniendo como muestra a 688 estudiantes, 396 hombres y 292 mujeres, entre sus resultados obtuvieron ligeras desemejanzas en los puntajes medios obtenidos entre los sujetos del sexo masculino y femenino, con promedios a favor de los hombres en la satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir, felicidad total y las metas de logro o recompensa. Para ver la existencia de diferencias según carrera profesional; se agruparon a los estudiantes de las 11 carreras en dos grupos (Letras = 314 y Ciencias = 374). Respecto a las medias encontradas, fue revelada una leve diferencia a favor de los estudiantes de Letras en la Felicidad, menos en el factor alegría de vivir. Lo que significó que, mientras los estudiantes se orienten a la

obtención de conocimientos, es decir al bien deseado que es el aprendizaje de sus cursos que sería el aprendizaje de los diversos cursos tendrán mayor nivel de persistencia, esfuerzo y crecimiento académico personal.

Tacca y Tacca (2019) llevaron a cabo una investigación para conocer la relación entre los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes de postgrado de una universidad de Lima, para ello utilizaron una muestra de 158 estudiantes de una maestría de humanidades, empleando el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento (COPE) y la Escala de Bienestar Psicológico basada en Ryff. En sus hallazgos indican que el estilo de afrontamiento centrado en el problema es el más usado, luego el estilo centrado en la emoción y después el estilo evitativo, encontraron también que los estudiantes mayores de 41 años emplean mayor variedad de estrategias de afrontamiento y poseen un mayor grado de bienestar psicológico.

Urrelo y Huamani (2019) realizaron una investigación con el objetivo de establecer la asociación entre la satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos Arequipa-Perú. El estudio estuvo conformado por una población de 872 estudiantes de cuarto y quinto de secundaria, de ellos había 463 mujeres y 409 varones. Los instrumentos de evaluación utilizados fueron la Escala de Satisfacción con la Vida y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes. Dentro de los hallazgos de esta investigación, encontraron que la media de su población estaba satisfecha con la vida; y que había una diferencia según el sexo, en la cual eran los varones quienes se encontraban más satisfechos. En cuanto a los estilos de afrontamiento encontraron que el estilo dirigido a la relación con los demás era el primero en ser usado por los adolescentes, luego el Estilo dirigido a la resolución de problemas, y por último el estilo improductivo. En esto hay diferencias drásticas entre varones y mujeres, ya que los varones

realizan mayores esfuerzos por enfrentar sus problemas buscando a los demás, pidiendo apoyo y recurriendo a los recursos de otros; como lo son sus amigos, padres, docentes o deidades.

Gaona y Ruiz (2020) realizaron una investigación la cual tenía como principal objetivo identificar si existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida. Participaron de esta investigación 408 adultos que trabajaban y estudiaban en una universidad privada de Lima Metropolitana, de los cuales 225 fueron mujeres y 183 hombres con una edad promedio de 29.82 años. Fueron aplicados el Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE 60) y la Escala de Satisfacción con la vida construida por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985). La investigación indicó, por un lado, que existe una correlación positiva entre planificación, afrontamiento activo y reinterpretación positiva y crecimiento, con satisfacción con la vida. Asimismo, encontraron una correlación negativa entre enfoque y liberación de emociones y satisfacción con la vida, en conclusión, la satisfacción que una persona tiene con su vida está asociada con el uso de diferentes estrategias de afrontamiento.

Alvitez (2021) realizó una investigación para lograr determinar si existía una relación entre las dimensiones de la Felicidad y Las Razones para vivir de estudiantes de la carrera de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo, para ello fueron usados como instrumentos la Escala de Felicidad de Lima, y el inventario de Razones para Vivir. La investigación tuvo como población a 250 estudiantes de todos los semestres de la carrera de psicología; los resultados de la investigación evidenciaron que en el 40% de los estudiantes de Psicología predomina un nivel de felicidad promedio. En cuanto a las dimensiones que puntúan en un nivel alto se encontraron: sentido positivo de la vida, satisfacción con la vida y alegría de vivir. En el caso de la dimensión realización personal puntuó con un nivel promedio presentándose está en el 42.3% de la población.

Zapata (2021) llevó a cabo una investigación con un diseño descriptivo correlacional para ver la relación de los Modos de afrontamiento al estrés y la felicidad en el trabajo en colaboradores de la empresa Comunidad Campesina La Soledad en tiempos de pandemia, en la cual utilizó de instrumentos el cuestionario de estilos de afrontamiento al estrés (COPE) y la Escala de Felicidad de Lima en una población de 47 trabajadores de ambos sexos. Producto de este estudio se encontró que la felicidad se relaciona positivamente, sin embargo, no hubo significancia estadística con la estrategia general de afrontamiento y el afrontamiento enfocado en las emociones; y efectos negativos pequeños y sin significancia estadística con otros estilos de afrontamiento. La autora concluye que en su muestra la felicidad se relaciona de manera superficial y no relevante con afrontamiento enfocado en el problema.

Espinoza et al. (2022), realizaron una investigación cuyo objetivo principal era analizar la relación entre el uso de los estilos de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en adultos. La misma fue realizada mediante un estudio no experimental con diseño correlacional en la cual participaron 306 adultos de ambos sexos de Lima Metropolitana y del Callao, quienes respondieron instrumentos de autoinforme. Como resultados obtuvieron que ambas variables de estudio se relacionaban de manera significativa y el análisis de regresión estableció que los estilos de afrontamiento son predictores de la satisfacción con la vida; así mismo, encontraron que existen ciertas diferencias en los estilos de afrontamiento según el sexo y la edad de los participantes. Por último, llegaron a la conclusión que la satisfacción con la vida está asociada al uso de los estilos de afrontamiento de los adultos de Lima.

Bases Teóricas.

Estrés.

El uso del término Estrés se da en el siglo XIV, y fue utilizado para expresar tensión, dureza o adversidad; el fenómeno de estrés como tal es muy importante para la biología del hombre tanto en el aspecto físico, individual y social; y en general es considerado como lo que ayuda al hombre a usar sus mecanismos de adaptación evolutiva.

Hablando un poco de estadísticas, la organización mundial de la salud indicó, que en el mundo 1 de cada 4 personas padecen de problemas con el estrés y en la zona urbana llegan hasta un 50% de la población, quienes experimentan problemas de salud mental de este tipo; información dada por el Ministerio de Salud (MINSAL, 2018), indica que el 37.9% de los ciudadanos peruanos, padecen de problemas de salud mental, lo cual afecta y se ve reflejado en su bienestar psicológico (MINSAL 2018)

El estrés ha sido un tema de interés y de investigación por mucho tiempo, ya que sus efectos afectan tanto la salud física como mental de las personas; así como el rendimiento laboral o académico; provocando en las personas preocupación, angustia, malestar físico; que al final pueden generar trastornos personales, familiares y sociales. El estrés se presenta en la persona cuando hay un desacuerdo entre las exigencias del entorno o medio y sus recursos de adaptación; es decir, que la forma cómo una persona interprete la situación que le generó tensión, determinará si dicha situación puede o no ser considerada por la persona como estresante (Fernández, 2009). Lo ideal sería que las personas aprendan a prevenir y controlar el estrés, ya que con ello se lograría que disfruten un estilo de vida más saludable y que genere satisfacción.

El estado de estrés no es permanente sino fluctuante, varía a medida que la persona va cambiando o evolucionando, y recurriendo a sus diversas técnicas para afrontar. Esto se consigue porque ante cualquier evento estresor se presentan dos procesos: la valoración por parte de la persona del acontecimiento y un posterior proceso de afrontamiento. En la valoración, la persona evalúa si la situación puede ser dañina o beneficiosa y cómo ésta repercutirá en su vida; mientras que en el afrontamiento la persona decide que puede hacer para enfrentar dicha situación, y de esta manera prevenir un daño o disminuir las consecuencias.

Kloster y Perrotta (2019), muestran que el estrés es una fuerza interna en un área en donde actúa una fuerza externa; es decir, que esto sucede cuando una estructura sólida es distorsionada. El estrés como factor o agente epidemiológico es considerado un rasgo de gravedad, debido a que es un gran iniciador de diversas patologías; una de ellas es la vida universitaria, la cual presenta muchos factores generadores de estrés, uno de ellos es el de la competitividad; esto se debe a que cada vez existen más estudiantes y muy pocas vacantes en el mercado laboral, lo que provoca una mayor carga sobre los estudiantes en ser parte de los mejores, para así poder acceder a un trabajo que les permita solventar sus necesidades. También, a través de los años en la universidad, los estudiantes se encuentran bajo exigencias académicas constantes, demasiada responsabilidad, evaluaciones continuas, exposiciones y desarrollo de trabajos; a lo anterior se suman presiones familiares, sociales y económicas, propias de esta nueva etapa. Todas estas exigencias a diferentes niveles de la esfera personal van provocando un nivel de estrés relevante; él cual por lo general es una manifestación de las frustraciones que fueron originadas por necesidades insatisfechas (Ticona et al., 2010).

El estrés vivido por los estudiantes universitarios ayuda de cierta manera al desarrollo de su personalidad, pero cuando este estrés sobrepasa el nivel óptimo; la persona llega a sentir que

sus energías están agotadas, afectando su desempeño académico y social; y en algunos casos llega a dañar la salud del individuo.

El estrés no solo altera la respuesta del individuo a nivel fisiológico y motor, sino que también altera sus pensamientos; y cuando estos se alteran influyen de manera negativa en el rendimiento general de las personas; pero si hablamos de un rendimiento académico; los alumnos afectados con estrés pueden disminuir sus notas en los exámenes, y en otros casos pueden llegar a no presentarse a exámenes o abandonar las aulas antes de dar comienzo el examen. Por otro lado, los estresores no se presentan igual ni con la misma intensidad en todas las personas.

Es decir, cuando los estudiantes se encuentran con una situación con gran carga de estrés, hacen un análisis inicial para definir si la situación se puede manejar, si es una situación positiva, variante o inapropiada; luego utilizando estrategias de adaptación para identificar los recursos disponibles y las posibles opciones de afrontamiento, las estrategias pueden ser: centradas en el problema o cognitivo-conductuales, centradas en la coordinación emocional relevante para las situaciones estresantes; pueden ser vistos y experimentados para coordinar reacciones emocionales negativas de manera más efectiva. (Pozos et al., 2022)

Ante la carencia de estrategias de afrontamiento el estudiante puede presentar problemas de salud y/o conductas que atenten o pongan en riesgo su vida; por otro lado, si es que el estudiante adopta una estrategia inadecuada la cual no logra regular o eliminar el estresor, este tiene la opción de ir en busca de nuevas estrategias de afrontamiento, con ayuda de los recursos que tuviera disponibles en su entorno.

Estrés Académico.

Russek (citada en Ortiz, 2019) indica que, el estrés académico se muestra como aquellos síntomas que originan una alteración en el rendimiento académico y en el desenvolvimiento en el área social del sujeto con su grupo de iguales. Sin embargo, en el 2009 Barraza nos daba alcances sobre el estrés académico, el cual para dicho autor se presentaba cuando el alumno se veía expuesto a varias demandas que según como las valoren los sujetos, estos son considerados como estresores; es el mismo Barraza (2006) quien indica que:

Quando el alumno de educación media superior o superior inicia sus estudios en las instituciones educativas que eligieron, se enfrentan a una serie de demandas que dichas instituciones plantean; estas demandas se presentan en dos niveles: el general que comprende la institución en un conjunto (horarios, calendario instituciones, etc.), y el particular que comprende el aula de estudios (demandas del docente, formas de enseñanza, personalidad, estrategias de evaluación, etc.). (pp. 116-117)

Esta aproximación lleva a Barraza a reconocer tres componentes del estrés académico: estímulos generadores de estrés, síntomas y modos de afrontamiento. El mismo autor en el 2003 nos propone una lista de 11 estresores que él considera como menores porque son valorados de manera cognitiva, por lo que dichos estresores pueden o no, ser considerados como estímulo estresor dependiendo del alumno, estos son: competencias entre grupos, exceso de tareas, muchas áreas de responsabilidad, descanso de trabajo, entorno físico desagradable, falta de incentivos, limitaciones con el tiempo de exposición y ejecución de la obra o trabajo, dudas o conflictos con docentes, problemas o conflictos con sus pares, exámenes o evaluaciones y diferentes trabajos que la vida académica requiere.

En su artículo Román y Hernández (2011), nos dan una definición de estrés académico incluyendo diferentes enfoques; nos dicen que el estrés académico es un procedimiento en el que se alteran los elementos del proceso de enseñanza y aprendizaje de las personas, a través de un conjunto de mecanismos de adaptación individuales e institucionales de Educación Superior, con el fin de preservar el estado activo del sistema en el proceso educativo, sin cambiar significativamente sus características.

Berrio y Mazo (2011), indican que la gran mayoría de estudiantes experimenta un nivel alto de estrés, ya que tienen como carga el efectuar las demandas académicas, experimentando en diversas ocasiones una carga muy alta de trabajos y tareas, evaluaciones tomadas por los profesores, demandas de sus padres y de ellos mismos sobre su trabajo, lo cual les genera mucha ansiedad. Y esto puede llevar a afectar el rendimiento académico, su sanidad mental y física. Otra de las mayores causas de estrés que se presentan en los universitarios es el poco tiempo que tienen para cumplir con todas las demandas de la vida universitaria y a su vez la falta de tiempo para poder disfrutar de actividades sociales; así como la competitividad y las expectativas a futuro.

Los universitarios de los primeros semestres son los que muestran un mayor estrés académico por ser los que presentan mayor cambio al pasar de la etapa escolar a la vida universitaria; sin embargo, este va disminuyendo conforme van avanzando, ya que se logran adaptar a ciertas demandas del medio.

Barreros et al. (2021), realizaron un estudio evaluando el grado de estrés académico en estudiantes universitarios que realizaban estudios a distancia, mostrando como resultado que el 59.38% presentó estrés académico de nivel moderado. Estos concuerdan con los resultados obtenidos por Castillo Calderón (2019), en donde se mostró que un 59.1 % de su población muestra también un nivel moderado de estrés académico; así mismo, Solano (2020) gracias a su

investigación determina que, un 77% de los cursantes de una universidad pública de la ciudad de Lima presentan estrés en un nivel moderado.

Con estos antecedentes se podría inferir, que más del 50% de la población universitaria en el Perú sufre de estrés académico a un nivel moderado.

En el 2018, en una entrevista para RPP, el en ese entonces director del departamento de Salud Mental del MINSA, indicó que, la población universitaria que se encuentra bajo un constante estrés académico por un período de tiempo duradero, como los ciclos universitarios, tienden a sufrir de trastornos, como el depresivo, de ansiedad y una tendencia marcada a recurrir al consumo de alcohol como placebo para disminuir la sensación de presión o estrés. De ese tiempo a la actualidad los porcentajes no han disminuido en cuanto al nivel de estrés que pueden experimentar los universitarios debido a las demandas de la propia educación superior.

Afrontamiento al Estrés.

Afrontamiento.

Por más de 40 años se habló de afrontamiento en el campo de la psicología, pero es entre los años 1940 y 1950 toma importancia porque es utilizado en la descripción y evaluación clínica; en la actualidad forma parte de innumerables programas educativos y psicoterapias cuyo objetivo es desarrollar en las personas recursos que ayuden a una adecuada adaptación al medio. El afrontamiento como definición cuenta con dos clases de literatura distintas la una de la otra, una de ellas deriva de la experimentación clásica con animales y la otra se basa en el modelo psicoanalítico del ego. La propuesta de experimentación con animales se encuentra respaldada por las teorías de Darwin en las que se indica que la sobrevivencia del animal va a depender de su destreza para descubrir lo que puede predecir y controlar de su entorno y de esta manera tener la

capacidad de evitar, escapar o vencer esos agentes nocivos; entonces este modelo define al afrontamiento como: todos aquellos actos que logran controlar las condiciones nocivas del medio. Por otro lado, Lazarus y Folkman nos hablan de un modelo psicoanalista del ego definiendo al afrontamiento como: todos aquellos pensamientos, actos reales y flexibles que solucionan los problemas reduciendo de esta manera el estrés.

En 1978 Lazarus y Launier (citado en Macías et al.,2013), definieron al afrontamiento como un esfuerzo que se daba dentro de la psique y que se orientaba a la acción, con la finalidad de manejar las peticiones interiores y del ambiente que ponían a prueba los recursos personales. En 1984, Lazarus y Folkman (citado en Macías et al.,2013) logran un mayor reconocimiento gracias a su propuesta la cual está planteada desde una perspectiva que habla de cómo pensamos acerca de nosotros mismos, de los demás y su comportamiento; estos autores definen el afrontamiento como: todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que cambian frecuentemente, y que se dan para manejar las demandas de índole externo y/o interno que son valoradas como excedentes o desbordantes ante los recursos del individuo.

Posteriormente ya en el 2002 Soriano nos brindó un listado con las definiciones de afrontamiento más relevantes planteadas por diversos autores:

- Lazarus (1966), definía el término afrontamiento como: toda estrategia que ayudará a trabajar en contra de las amenazas.
- Lipowski (1970) define que, en el afrontamiento se incluyen todos los procesos cognitivos y actividades que tienen que ver con la ejecución de movimientos, que un individuo enfermo emplearía para conservar su integridad física y psíquica.

- En 1978 los investigadores Pearlin y Schooler argumentaron que el afrontamiento es toda respuesta que se da ante las tensiones que se dan en el ámbito externo y que logren funcionar para evitar o controlar el estrés.

- Díaz (2010) considera que el afrontamiento forma parte una gran gama de recursos psicológicos de cualquier persona y es una de las variables personales que han sido declaradas como participantes en los niveles de calidad de vida.

Sin embargo, es la definición de Lazarus y Folkman (1984) la que continúa siendo más aceptada, ya que con ella se destaca que el afrontamiento: no es un rasgo, no es permanente en el individuo, no se identifica con el resultado que de él se derive y no se puede identificar con el dominio del entorno. En este mismo año los autores antes mencionados también exponen su teoría sobre el afrontamiento tanto centrado en el problema como centrado en la emoción. El modelo de afrontamiento centrado en el problema se enfoca específicamente en que es necesario solucionar lo que genera estrés, para lograr brindar un mejor panorama del problema o proporcionarle a la persona nuevos y mejores recursos que logre disminuir las consecuencias negativas que genera el estrés; lo cual conlleva a un mejor manejo de las necesidades propias y del medio que rodea a la persona (Lazarus et al ,1986). Y se divide en los siguientes aspectos:

- Confrontación: que es el intento de solucionar de manera directa la situación por medio de acciones determinadas, violentas o arriesgadas.
- Búsqueda de apoyo social: es recurrir a personas dentro o fuera del círculo familiar para buscar o solicitar ayuda, comprensión, información y apoyo emocional.
- Búsqueda de soluciones o planificación: analizar y llevar a cabo estrategias para solucionar el problema.

Mientras que el afrontamiento centrado en la emoción tiene como principal objetivo evadir situaciones generadoras de estrés, brindándole otro significado a sucesos que generan angustia o enfocando su atención en aspectos o situaciones positivas; esto con el fin de lograr una regulación emocional (Lazarus et al.,1986). Y se divide en las siguientes categorías:

- Autocontrol: esfuerzo que realiza la persona por manejar sus propios sentimientos y reacciones emocionales ante el agente estresor.
- Distanciamiento: fuerte intención de apartarse de lo que genera estrés, no pensar en el problema o impedir que este le afecte.
- Reevaluación positiva: comprender los posibles aspectos positivos que pueda o que haya tenido la situación estresante.
- Aceptación de la responsabilidad: reconocer cual es el rol que la persona o el individuo haya tenido en el origen o mantenimiento de la situación estresante.
- Huida y evitación: usar un pensamiento poco real o posible (ejem. Ojalá la situación que estoy experimentando desapareciera) o de maneras o modos alternos como beber, tomar medicamentos, usar drogas o comer en exceso.

Lazarus y Folkman (citado en Ochoa, 2018) en su texto con nombre Estrés y procesos cognitivos 2ª edición, mencionan los medios que usan las personas para afrontar algunas situaciones complicadas las cuales son; adecuada salud física y nivel de energía, ideas que impulsen a potenciar lo mejor de uno mismo, técnicas para solucionar problemas, destrezas interpersonales para relacionarse con pares, grupos sociales que sirven de apoyo y tener los medios para poder encarar una situación.

Estos recursos no solo es importante tenerlos presentes, sino también deben ser aplicados de manera idónea frente a las situaciones que retan al individuo a convencerse de que posee los recursos para afrontar cualquier situación.

Afrontamiento al Estrés Académico.

Berrio y Mazo (2011) sugieren que las estrategias de afrontamiento del estrés académico son esfuerzos cognitivos y de la conducta que desarrollan los estudiantes para afrontar, reducir o tolerar las demandas o excesos que se producen en su entorno académico. Lazarus y Folkman (citados por Berrio y Mazo, 2011), dividieron estas estrategias en dos grandes categorías, una centrada en los problemas y la segunda en las emociones. La primera categoría tiene como función la resolución de problemas, lo que significa que el agente aborda adecuadamente las necesidades internas y/o ambientales que amenazan o interrumpen la relación entre el ser humano y el entorno; al cambiar el entorno problemático o agregar nuevos recursos combaten los efectos adversos de las condiciones ambientales amenazantes; por el contrario, el afrontamiento activo el cual pertenece a las estrategias centradas en el problema, se refieren a las acciones positivas realizadas para cambiar la situación, mientras que el afrontamiento demorado se considera una respuesta funcional necesaria para encontrar el momento adecuado para actuar. Aunque la función principal del afrontamiento centrado en la emoción es la regulación emocional, la cual incluye esfuerzos para modificar el malestar y manejar adecuadamente los estados emocionales desencadenados por eventos estresantes. Según Lazarus y Folkman estas estrategias de afrontamiento orientadas a la emoción ocurren cuando ya se ha evaluado la situación y no se pueden cambiar las condiciones amenazantes del entorno.

Felicidad.

El término felicidad viene cobrando mayor importancia e interés como objeto de estudio en la psicología y esto se debe a que el ser humano anhela ser feliz. Es por esto por lo que se van dando diversas definiciones de la felicidad a través del tiempo; como la de los filósofos griegos (Sócrates, Platón y Aristóteles) los cuales consideraban que la sabiduría llevaba a tener una vida virtuosa y una vida virtuosa es lo que llevaba a la felicidad (Alarcón, 2007).

Durante la época helenística surgió el Eudemonismo, una doctrina en la cual se sostenía que el fin último del hombre y su meta máxima es la felicidad, la cual es su propio bien y su bien supremo. Sostuvieron que el hombre busca la felicidad y evita o huye del sufrimiento, dando a entender que el dolor y el placer determinan, en algún grado, la orientación que tomará nuestra vida (Domínguez et al., 2017). Epicuro concluye que la culminación de una vida feliz es un cuerpo saludable y un alma serena. Aunque la felicidad ha sido tratada por la filosofía desde los tiempos antiguos, es en las últimas décadas que la investigación psicológica ha tomado el tema. “La Base Mundial de Datos sobre Felicidad” (World Database of Happiness), cuya sede está situada en Holanda, reportó que entre los años 1961-1970 los estudios acerca de la felicidad empezaron a tomar fuerza, debido a que en aquel tiempo se publicaron 200 trabajos, entre 1971-1980 aparecen 811, y entre 1981-1990 se publicaron 1336 investigaciones.

Pero es en 1999 cuando Seligman toma el cargo de director de la American Psychological Association que la Psicología Positiva toma mucha más fuerza y por lo mismo el estudio de las emociones positivas, los rasgos individuales positivos y todo lo relacionado a promover una mejora en la calidad de vida ganan fuerza (Contreras & Esguerra, 2006)

En la actualidad se publican un gran número de artículos sobre la felicidad y/o el bienestar subjetivo; en el año 2000 se fundó una revista especializada en este tema, el Journal of Happiness Studies. Donde la gran parte de los estudios se han centrado en analizar la relación entre felicidad y diversas variables como las psicológicas, emotivas, de personalidad y cognitivas; así como aspectos sociales y económicos, datos demográficos incluyendo género, edad y estado civil; comparaciones etnográficas; estudios transculturales, como los efectos de la adversidad en la salud mental.

Debido a este auge de la psicología positiva y en la definición de la felicidad el propio Seligman no se podía quedar ajeno a ello. Él nos indica que existen tres elementos que pueden acercar a los sujetos a experimentar la felicidad: el primero está relacionado con las emociones positivas, lo que significa experimentar una vida de placeres (pleasant life), esto se basa en contar con la mayor cantidad posible de momentos de felicidad en nuestra vida, rescatando el disfrute y el gozo del momento actual. El segundo elemento por considerar se relaciona con el compromiso (engagement life) para esto es necesario que la persona o el sujeto goce lo que hace y logre reconocer las fortalezas que poseen, debido que es en base a ellas que se puede alcanzar lo que en psicología positiva se denomina flujo, fluir o flow. El tercer elemento se relaciona con el significado o sentido que los sujetos le dan a su vida (meaningful life), y radica en aplicar las propias fortalezas para ayudar a los demás. Es necesario resaltar que recientemente Seligman adiciona un elemento para su estudio, y éste está conectado con los lazos positivos, el aspecto social y las relaciones e interacciones que se establecen con las personas. Estos tres elementos se ven plasmados en su modelo PERMA de donde se considera las siglas de la siguiente manera: P Positive Emotions o emociones positivas, E Engagement o involucramiento, R Relationship o relaciones, M Meaning o significado y A Accomplishment o logro. Haciendo hincapié en que

nuestras emociones positivas amplían nuestros recursos intelectuales, físicos y sociales y los hacen más perdurables. (Seligman citado por Espíritu et al., 2018)

Para Diener (como citó Guardamino et al., 2018) la felicidad la define científicamente como bienestar subjetivo, lo cual involucra hacer un juicio de satisfacción sobre nuestra vida propia en términos positivos, por otro lado, sentir muchas veces emociones y estados de ánimo positivos y experimentar escasas emociones y estados de ánimo negativos.

Según Rodríguez (como citó Toribio et al., 2012), la felicidad es un estado y un proceso dinámico que resulta de la interacción de diversas condiciones que actúan sobre una persona para producir respuestas positivas. Dichas condiciones pueden ser biológicas (salud, género, deformidad), psicológicas (autoestima, rasgos de personalidad, valores, sentimientos o creencias) y socioculturales (estado civil, ingreso económico, familiar, marginación, etc.). Por tanto, al momento de medir la felicidad las personas pueden proporcionar diferentes respuestas a las mismas variables.

Es así como Duarte (2021) hace un recuento de la definición de felicidad dada por diferentes autores mencionando a Smith y Rousseau los que consideran que la felicidad propia del sujeto no existe sin estar acompañada de la felicidad del otro. Por otro lado, también nombra a Punset y la definición de felicidad que tiene este, él cual la relaciona a la ausencia de miedo, en contraste al concepto que da Veenhoven; él cual ve como felicidad el grado en el cual una persona valora la calidad de su vida en la actualidad como un todo positivo, por esto la felicidad está fuertemente relacionada con la satisfacción subjetiva de la vida. Claramente menciona a Fernández que en lugar de utilizar el término de felicidad utiliza el de bienestar subjetivo para referirse a la felicidad en un ámbito más científico.

Satorre (2013) hace una definición equivalente entre Felicidad y Bienestar Subjetivo definiendo como bienestar: todo lo que las personas razonan y perciben acerca de sus propias vidas y las conclusiones del pensamiento y el afecto que los individuos alcanzan cuando logran evaluar su existencia. Por lo general se entiende por “felicidad” al bien subjetivo experimentado cuando se sienten emociones o sentimientos de agrado, cuando están involucrados en actividades interesantes y se encuentran satisfechos con sus vidas.

Para Hernández y Landero (2014) el tema de terminología entre utilizar bienestar subjetivo o el término felicidad es un tema más de forma que de contenido, es por esto por lo que en la actualidad se suelen tomar como sinónimos. Definiendo la felicidad como bienestar subjetivo, el cual es el resultado de la evaluación personal, subjetiva, global y afectiva de la vida de los sujetos; es decir qué y cómo se siente acerca de su propia vida.

En Perú el representante más notable es Alarcón quien define a la felicidad como aquel estado donde la persona experimenta un grado de satisfacción, no del todo duradero y que se presenta de manera subjetiva al poseer un bien que se desea. Para Alarcón (2006):

Un análisis de esta definición permite distinguir las siguientes propiedades de la conducta feliz: la felicidad es un sentimiento de satisfacción que vivencia una persona, y sólo ella, en su vida interior; el componente subjetivo individualiza la felicidad entre las personas; el hecho de ser un “estado” de la conducta, alude a la estabilidad temporal de la felicidad, puede ser duradera, pero, a la vez, es perecible; la felicidad supone la posesión de un “bien”, se percibe un estado de felicidad cuando se logra poseer el bien deseado, es el lograr obtener el objeto anhelado lo que hace la felicidad de una persona; y los bienes o el bien que causa en los sujetos la felicidad son de origen variado (puede ser cosas materiales, éticos, de belleza, mentales, de religión, sociales, entre otros). Son cosas a las cuales las personas les

asignan cualidades de valor, o de valencia positivas. Lo que significa que, una “cosa” es considerado un bien deseado por el valor que la persona le brinda, de lo cual se puede inferir que la cosa que se desea no es necesario que posea un valor interno y a su vez que un mismo bien no genera siempre la felicidad de todos los individuos de manera generalizada; y no se prescinde que en un tiempo histórico y en una cultura inferior, las metas colectivas puedan concordar en desear un mismo bien o bienes. Se estima que esta definición recoge las características sustanciales de la felicidad. (p.101)

Alarcón no sólo define la felicidad, sino que construye la Escala de Felicidad de Lima, en la cual identifica cuatro factores. Estos factores dan a conocer ciertas características de las personas felices. Según Alarcón (2015)

Factor 1: Ausencia de sufrimiento profundo: indica que la felicidad conlleva ausencia de estados depresivos, fracaso, pesimismo, intranquilidad, vacío existencial.

Factor 2: Satisfacción con la vida: expresa complacencia con lo que ha alcanzado, la persona cree que está donde tiene que estar, o porque se encuentra muy cerca de alcanzar el ideal de su vida. Expresiones como “me siento satisfecho con lo que soy actualmente”, “la vida ha sido buena conmigo”.

Factor 3: Realización personal: expresa lo que puede llamarse felicidad plena, y no un estado temporal del estar feliz. “Me considero una persona realizada”, “Creo que no me falta nada”, “Si volviese a nacer no cambiaría casi nada mi vida”.

Factor 4: Alegría de vivir, que refiere optimismo franco y reposado de lo maravillosa que es la vida. (p.9)

En su libro en el 2016 el autor da una definición más amplia de cómo medir la felicidad y sus niveles para Alarcón como cita Alvitez (2021), el factor Sentido de la vida también se refiere a que la felicidad es igual a no experimentar un estado depresivo profundo, sino a sentirse positivo con uno mismo y con su entorno. El factor Satisfacción con la vida se refiere a la satisfacción con las metas alcanzadas y donde uno se encuentra basándose en la evaluación de las propias metas o de estar muy cerca de alcanzar las metas trazadas; es decir, estados positivos de satisfacción subjetiva motivada por un resultado deseado. En el factor Realización personal amplía el concepto no solo diciendo que es lo más cercano a la felicidad plena, sino que también se refiere a la autosuficiencia, placidez, tranquilidad emocional y la orientación hacia metas importantes para la vida de las personas. En el factor Alegría de vivir resalta lo maravilloso que es estar vivo, remarcando los aprendizajes, experiencias agradables y anécdotas positivas que se obtienen en el transcurso de la vida.

Alarcón (2001) analiza no sólo la felicidad, si no las relación que hay entre ella y otros factores como el, género, edad y estado conyugal, indicando bajo su perspectiva que la felicidad se presenta en el mismo grado tanto en varones como en mujeres; es decir que no hay diferencia por sexo al experimentar el grado de Felicidad; también resalto que las personas casadas son más felices que las solteras, y que la felicidad no desciende con la edad como se podría suponer, ya que en sus estudios personas entre cincuenta y 60 años son las que han presentado un media mayor en Felicidad.

Hipótesis

Los estilos de afrontamiento centrados en el problema predicen la Felicidad en los estudiantes universitarios.

El estilo de Afrontamiento Distanciamiento predecirá de manera positiva la Felicidad de los Estudiantes universitarios.

Hipótesis nula

La felicidad de los estudiantes universitarios no será prevista por el estilo de afrontamiento Distanciamiento.

La felicidad de los estudiantes universitarios no dependerá de los estilos de afrontamiento que usen.

Capítulo III: Método

Diseño de Investigación:

El diseño de Investigación corresponde a la estrategia asociativa y al diseño predictivo simple debido a que el objetivo de la investigación es meramente explorar la relación funcional entre dos o más variables, sin hacer distinción alguna entre ellas. Puesto que no se utilizará ninguna forma de control de variables sobre la relación funcional (Ato et al., 2013).

Participantes

La muestra fue seleccionada mediante métodos probabilísticos de muestreo aleatorio simple (Arias, 2012). La población fueron estudiantes de una Universidad privada de la ciudad de Arequipa, conformada por 456 estudiantes; de los cuales, el 40.6% fueron varones y el 59.4% fueron mujeres, con una edad promedio de 21.46 años, dentro de un rango de 18 a 29 años. Asimismo, con respecto a la carrera el 13.6% estudian Ingeniería Industrial, el 13.2% Administración, el 3.7% Ingeniería de Telecomunicaciones, el 3.3% Educación, el 5.7% Psicología, el 5.9% Ciencias de la Computación, el 5% Contabilidad, el 4.8% Ingeniería civil, el 44.7% Derecho.

Muestra estratificada por carreras en la UCSP

La muestra fue definida mediante la fórmula aplicable a poblaciones finitas dada y aplicada por Tulio Ramirez (1999).

$$n = \frac{Z^2 pq N}{Ne^2 + Z^2 pq}$$

Dónde:

Z: nivel de confianza (95%)

N: Población (# de individuos)

p: probabilidad a favor (0.5)

q: probabilidad en contra (0.5)

e: error de estimación (5%)

n: tamaño de la muestra

Esta fórmula permitió estratificar las carreras de la siguiente manera: Contabilidad 23 participantes, Ingeniería Industrial 62 participantes, Psicología 26 participantes, Ingeniería electrónica y de Telecomunicaciones 18 participantes, Ingeniería civil 21 participantes, Educaciones 16 participantes, Derecho 203 participantes, Administración 60 participantes, Ciencias de la computación 28; dando un total de 456 participantes.

Instrumentos:

Escala de Felicidad de Lima

Fue elaborada por Alarcón (2006) la prueba es aplicable en jóvenes, universitarios y adultos, puede ser aplicada de forma individual y colectiva, con una duración variable de 10 minutos a 20 minutos.

Esta prueba consta de 27 ítems, divididos en cuatro factores que miden la felicidad. El primer factor Sentido positivo de la vida está integrado por los ítems 26, 20, 18, 23, 22, 02, 19, 17, 11, 07 y 14, el segundo factor Satisfacción con la vida lo integran los ítems 04, 03, 05, 01, 06 y 10, el tercer factor Realización personal está integrado por los ítems 24, 21, 27, 25, 09 y 08 y el cuarto factor Alegría de vivir es integrado por los ítems 12, 15, 16 y 13.

Cada pregunta tiene cinco alternativas de respuesta tipo Likert: Totalmente de acuerdo, Acuerdo, Ni acuerdo ni desacuerdo, Desacuerdo y Totalmente en desacuerdo. Para la calificación se da un puntaje de 5 a 1 a las alternativas de respuesta Likert, dando 5 puntos a la alternativa totalmente de acuerdo hasta un puntaje de 1 a la alternativa Totalmente en desacuerdo, luego se suman los ítems que pertenecen al mismo factor de felicidad.

En cuanto a la confiabilidad el test presenta un Alfa de Cronbach = 0.916, lo que indica que posee una alta consistencia interna., también en el análisis ítem-test señala correlaciones altamente significativas, $p > 0.001$, para cada uno de los ítems, lo que indica que los ítems miden los indicadores de una manera eficaz. La validez de la escala se enfoca de dos formas, la primera se basa en resultados de investigaciones que evidencian una alta relación entre felicidad y algunas variables psicológicas que se consideran como predictoras de esta. La segunda forma corresponde

a la determinación de la estructura interna del instrumento mediante el análisis factorial. En la primera forma, la validez convergente, se midió por medio de correlaciones entre puntajes de felicidad y dimensiones del Inventario de Personalidad de Eysenck encontrándose una correlación positiva significativa entre felicidad y extraversión, dado que $r=0.378$ y p hallado por otros autores y apoyan la validez de construcción del instrumento. En la segunda forma, la validez de constructo se midió a través del análisis factorial. El análisis de componentes principales identificó cuatro factores, el primero explica el 31.82% de la varianza, mientras que los cuatro sumados explican el 49,79 % de la varianza total. La rotación ortogonal (Varimax) de la matriz de componentes agrupa los ítems en cuatro factores, encontrándose coherencia factorial entre los ítems que integran cada uno. Por lo tanto, el presente instrumento posee una adecuada validez factorial, garantizando convergencia entre las medidas que se refieren al constructo que se mide (Alarcón, 2006).

Escala de modos de afrontamiento

Fue elaborada por Lazarus y Folkman en 1986, con adaptación al español de Rodríguez-Mrín et al., 2012. La escala cuenta con un total de 67 ítems esta es la escala revisada WOC-R, diseñada para población general. Con un tiempo de aplicación de 15 a 20 minutos.

Esta escala está dividida en ocho sub escalas, las cuales son: Confrontación, esta subescala está compuesta por los ítems 6, 7, 17, 28, 34, 46; Distanciamiento compuesta por los ítems 12, 13, 15, 21, 41, 44. Autocontrol compuesta por los ítems 10, 14, 35, 43, 54, 62, 63; Búsqueda de apoyo social compuesta por los ítems 8, 18, 22, 31, 42, 45; Aceptación de la responsabilidad compuesta por los ítems 9, 25, 29, 51; Huida y evitación está compuesta por los ítems 11, 33, 40, 50, 58, 59, 47, 16; la subescala Planificación la componen los ítems 1, 26, 39, 48, 49, 52 y la octava sub escala Revaluación Positiva está compuesta por los ítems 20, 23, 30, 36, 38, 55, 60.

En las opciones de respuesta, el individuo deberá indicar la medida o magnitud que ha aprendido a resolver los problemas descritos en cada afirmación; utilizando una escala Likert de 4 puntos; que van de 0 puntos (“en absoluto”) a 3 puntos (“en gran medida”). Para la puntuación, puede obtener puntuaciones totales, puntuaciones de estrategia centrada en el problema y estrategias o estilos centradas en la emoción; y aparte una puntuación de las 8 diferentes subescalas o estados de afrontamiento (afrontamiento directo, apoyo, negación, escape / evitación, planificación y solución de problemas, reevaluación positiva, aceptación de responsabilidad y autocontrol). Por último, se suman todos los ítems para obtener cada subescala.

La prueba tiene una estructura interna de siete factores determinada mediante análisis factorial confirmatorio con índices de confiabilidad superiores a 0.67 mediante el método de consistencia interna con las pruebas alfa de Cronbach y Omega de McDonald. Estos índices fueron estimados para la muestra del presente estudio.

Procedimientos:

Para realizar la toma de datos se procedió a pedir las autorizaciones pertinentes a los diversos docentes de manera virtual por medio de correo electrónico, para luego evaluar a los alumnos durante sus clases en los horarios que el docente nos permitió ingresar al aula de manera presencial; antes de dar las instrucciones se leyó documento del asentimiento informado, la cual indicaba que la identidad de cada individuo sería mantenida en anonimato y la voluntariedad de su participación. Se realizaron evaluaciones colectivas de las dos pruebas, las cuales tomaron un tiempo de 30 minutos aproximadamente. Al finalizar la toma de la muestra, se procedió a calificar la escala de felicidad de manera sistematizada y la escala de afrontamiento fue calificada de manera manual; luego se procedió a realizar el análisis estadístico de los puntajes obtenidos.

Análisis de Datos:

Para el procesamiento de datos se utilizó el análisis estadístico descriptivo: mínimo, máximo, media, desviación típica, varianza, asimetría y curtosis. Para analizar la normalidad de los datos se realizó la prueba Kolmogorov Smirnov, con la que se obtuvieron resultados no significativos, motivo por el cual, se emplearon pruebas estadísticas paramétricas para realizar los cálculos. Las comparaciones en función del sexo se realizaron mediante la prueba t de Student y las comparaciones en función de la carrera con el análisis de varianza; mientras que las correlaciones se estimaron con el coeficiente de correlación de Pearson y para analizar el impacto de los estilos de afrontamiento en la felicidad y sus dimensiones se aplicó el análisis de regresión lineal. Todo este procesamiento se realizó a través del programa SPSS23.

Capítulo IV: Resultados

En primer lugar, se calcularon los estadísticos descriptivos que se presentan en la Tabla 1, donde se puede apreciar que los puntajes directos de todas las variables de estudio, felicidad, sus respectivas dimensiones, y los estilos de afrontamiento tienden hacia la media, pues las desviaciones estándar, los valores de asimetría y curtosis, son en la mayoría de los casos bajos, pues se ubican dentro del rango de -3 / +3.

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos

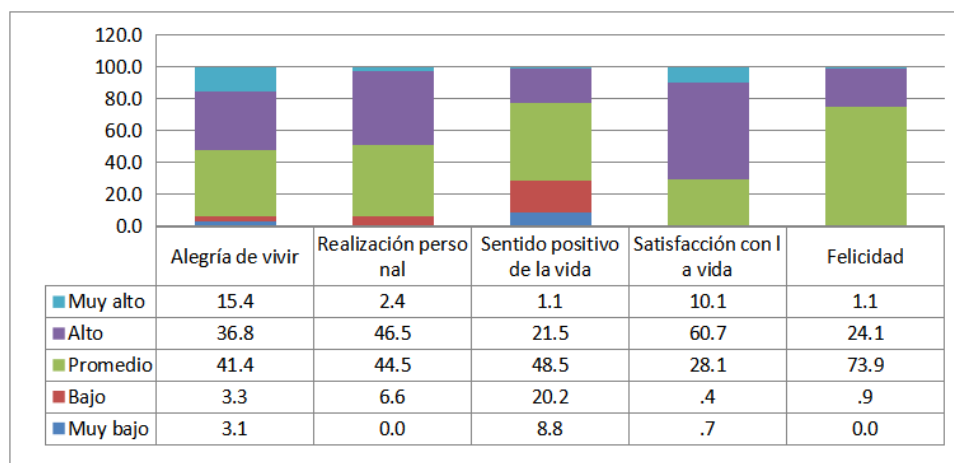
	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.	Varianza	Asimetría	Curtosis
Alegría de vivir	7.00	20.00	14.00	2.75	7.5	-.16	-.00
Realización personal	12.00	30.00	19.71	3.30	10.93	.07	-.057
Sentido positivo de la vida	14.00	55.00	30.03	7.15	51.18	.10	-.28
Satisfacción con la vida	8.00	32.00	21.67	3.56	12.73	-.29	.92
Felicidad	53.00	134.00	85.58	8.89	79.09	.96	7.02
Confrontación	0.00	17.00	8.36	2.58	6.67	.10	.90
Distanciamiento	1.00	17.00	8.91	2.86	8.20	-.10	.23
Autocontrol	3.00	21.00	10.61	3.27	10.70	.29	-.08
Apoyo social	2.00	19.00	8.79	3.16	10.04	.54	.81
Aceptación de responsabilidad	1.00	14.00	6.06	1.90	3.61	.30	1.18
Evitación	3.00	20.00	11.04	3.52	12.43	-.07	-.20
Planificación	1.00	18.00	8.81	2.90	8.46	.00	-.21
Reevaluación positiva	3.00	23.00	11.05	3.97	15.77	.51	.16

Por otro lado, en cuanto a los niveles de felicidad, como se aprecia en la Figura 1, el 15.4% tiene niveles muy altos en la dimensión de alegría de vivir, el 36.8% niveles altos, el 41.4% se

sitúan en un nivel promedio, el 3.3% en un nivel bajo y el 3.1% en un nivel muy bajo. En la dimensión Realización personal el 2.4% se sitúa en un nivel muy alto, el 46.5% en un nivel alto, el 44.5% en un nivel promedio y el 6.6% en un nivel bajo. En la dimensión Sentido positivo de la vida el 1.1% se ubica en un nivel muy alto, el 21.5% en un nivel alto, el 48.5% en un nivel promedio, el 20.2% en un nivel bajo y el 8.8% en un nivel muy bajo. En la dimensión de Satisfacción con la vida el 10.1% se sitúa en un nivel muy alto, el 60.7% en un nivel alto, el 28.1% en un nivel promedio, el 0.4% en un nivel bajo y el 0.7% en un nivel muy bajo. Mientras que en la variable Felicidad como puntaje global, el 1.1% se ubica en un nivel muy alto, el 24.1% en un nivel alto, el 73.9% en un nivel promedio y el 0.9% en un nivel bajo.

Figura 1.

Porcentajes de los niveles de felicidad y sus dimensiones



Seguidamente, se estimó la normalidad de los datos con la prueba Kolmogorov-Smirnov, obteniéndose valores no significativos, por tanto se realizaron comparaciones en función del sexo mediante la prueba t de Student y las comparaciones en función de la carrera con el análisis de varianza, mientras que las correlaciones se estimaron con el coeficiente de correlación de Pearson

y para analizar el impacto de los estilos de afrontamiento en la felicidad y sus dimensiones se aplicó el análisis de regresión lineal.

En cuanto a las comparaciones según el sexo, el análisis estadístico con la prueba t de Student solo arrojó una diferencia estadísticamente significativa en el estilo de afrontamiento de autocontrol ($p = .022$) con puntajes mayores para las mujeres, lo que significa que las estudiantes de sexo femenino emplean un estilo de afrontamiento centrado en el autocontrol en mayor medida que sus pares varones (ver Tabla 2).

Tabla 2.*Comparaciones en función del sexo*

Sexo		N	Media	Desviación típ.	t	p
Alegría de vivir	Varón	185	14.02	2.60	0.12	.89
	Mujer	271	13.98	2.85		
Realización personal	Varón	185	19.44	3.59	-1.38	.16
	Mujer	271	19.89	3.08		
Sentido positivo de la vida	Varón	185	30.63	6.30	1.54	.12
	Mujer	271	29.62	7.66		
Satisfacción con la vida	Varón	185	21.76	3.65	0.43	.66
	Mujer	271	21.61	3.51		
Felicidad	Varón	185	86.12	10.12	1.01	.30
	Mujer	271	85.22	7.94		
Confrontación	Varón	185	8.17	2.16	-1.36	.17
	Mujer	271	8.49	2.83		
Distanciamiento	Varón	185	8.92	2.79	0.08	.93
	Mujer	271	8.90	2.91		
Autocontrol	Varón	185	10.19	3.15	-2.29	.02
	Mujer	271	10.90	3.32		
Apoyo social	Varón	185	8.84	2.93	0.28	.77
	Mujer	271	8.76	3.32		
Aceptación de responsabilidad	Varón	185	6.05	1.92	-0.12	.89
	Mujer	271	6.07	1.88		
Evitación	Varón	185	11.03	3.65	-0.05	.95
	Mujer	271	11.05	3.43		
Planificación	Varón	185	8.54	2.67	-1.69	.09
	Mujer	271	9.00	3.05		
Reevaluación positiva	Varón	185	10.70	3.34	-1.62	.10
	Mujer	271	11.28	4.33		

En cuanto a las comparaciones en función de la carrera, se aplicó el análisis de varianza, con resultados significativos en varios casos (ver Tabla 3), por ello, en base al análisis de homogeneidad de varianzas se utilizó la prueba post hoc de Bonferroni o de Ssheffé para valorar las diferencias significativas en cada grupo profesional. Las cuatro dimensiones de la variable felicidad mostraron diferencias estadísticamente significativas, de modo que en Alegría de vivir los estudiantes de Psicología (15.57), Ingeniería Civil (14.22) y Derecho (14.18) tuvieron las medias más altas, mientras que los estudiantes de Ingeniería de Telecomunicaciones (12.94), Educación (133.20) y Administración (13.51). En la dimensión Realización personal, los estudiantes de Psicología (20.84), Educación (20.80) y Administración (20.45) obtuvieron las medias más altas, mientras que los estudiantes de Ingeniería Industrial (18.40), Ingeniería de Telecomunicaciones (19.0) y Derecho (19.6) obtuvieron las medias más bajas.

Tabla 3.*Comparaciones en función de la carrera*

		Suma de cuadrados	F	Sig.
Alegría vivir	Inter-grupos	136.23	2.29	.02
	Intra-grupos	3318.76		
	Total	3454.99		
Realización personal	Inter-grupos	218.18	2.56	.01
	Intra-grupos	4756.75		
	Total	4974.93		
Sentido positivo de la vida	Inter-grupos	851.69	2.12	.03
	Intra-grupos	22435.74		
	Total	23287.43		
Satisfacción con la vida	Inter-grupos	306.10	3.11	.00
	Intra-grupos	5488.20		
	Total	5794.31		
Felicidad	Inter-grupos	777.36	1.23	.27
	Intra-grupos	35209.12		
	Total	35986.49		
Confrontación	Inter-grupos	82.69	1.56	.13
	Intra-grupos	2955.41		
	Total	3038.10		
Distanciamiento	Inter-grupos	96.05	1.47	.16
	Intra-grupos	3635.26		
	Total	3731.31		
Autocontrol	Inter-grupos	135.03	1.59	.12
	Intra-grupos	4735.03		
	Total	4870.07		
Apoyo social	Inter-grupos	29.02	.35	.94
	Intra-grupos	4540.41		
	Total	4569.43		
Aceptación de responsabilidad	Inter-grupos	44.78	1.56	.13
	Intra-grupos	1598.10		
	Total	1642.89		
Evitación	Inter-grupos	331.74	3.48	.00
	Intra-grupos	5325.37		
	Total	5657.12		
Planificación	Inter-grupos	96.55	1.43	.17
	Intra-grupos	3753.33		
	Total	3849.89		
Reevaluación positiva	Inter-grupos	267.49	2.16	.02
	Intra-grupos	6910.34		
	Total	7177.84		

En la dimensión Sentido positivo de la vida, los estudiantes de Educación (33.33), Derecho (30.64) e Ingeniería Industrial (30.59) obtuvieron las medias más altas; mientras que los estudiantes de Psicología (26.88), Administración (27.83) e Ingeniería Civil (29.09) obtuvieron las medias más bajas. En la dimensión Satisfacción con la vida los estudiantes de Psicología (22.92), Educación (22.6) y Administración (22.28) obtuvieron las medias más altas; mientras que los

estudiantes de Ingeniería de Telecomunicaciones (18.82), Contabilidad (20.26) e Ingeniería Civil (20.45) obtuvieron las medias más bajas. Con respecto a los estilos de afrontamiento, en Evitación también se obtuvieron diferencias significativas, de modo que los estudiantes de Ingeniería Industrial (12.17), Administración (11.81) y Derecho (11.18) obtuvieron las medias más altas; mientras que los estudiantes de Ciencias de la Computación (9.88), Contabilidad (9.73) y Psicología (8.88) obtuvieron las medias más bajas. En el estilo de afrontamiento Reevaluación positiva también se encontraron diferencias significativas, de modo que los estudiantes de Ingeniería Industrial (12.16), Ciencias de la Computación (11.55) y Derecho (11.34) obtuvieron las medias más altas; mientras que los estudiantes de Ingeniería de Telecomunicaciones (9.35), Contabilidad (9.95) y Administración (9.98) obtuvieron las medias más bajas.

Tabla 4.*Correlaciones entre las variables*

	1. Edad	2. Alegría de vivir	3. Realización personal	4. Sentido positivo de la vida	5. Satisfacción con la vida	6. Felicidad	7. Confrontación	8. Distanciamiento	9. Autocontrol	10. Apoyo social	11. Aceptación responsabilidad	12. Evitación	13. Planificación	14. Reevaluación positiva
1	1	-,10*	.00	.07	-.001	.05	.08	.07	.09*	.04	-.07	.08	.00	-.00
2		1	,26**	-,20**	,35**	,36**	.04	.07	.05	-.00	,10*	-,12**	,10*	,17**
3			1	-,18**	,36**	,47**	-.05	.04	.09	.01	-.00	-,10*	.03	.09
4				1	-,11*	,59**	-,14**	-.06	-,12**	-,12**	-,13**	.02	-,19**	-,23**
5					1	,53**	.03	,12**	.08	.08	.03	,15**	.07	,11*
6						1	-.08	.04	-.03	-.07	-.07	.01	-.09	-.05
7							1	,31**	,33**	,44**	,30**	,37**	,26**	,42**
8								1	,44**	,38**	,39**	,37**	,38**	,40**
9									1	,35**	,30**	,40**	,46**	,45**
10										1	,30**	,25**	,38**	,52**
11											1	,17**	,28**	,34**
12												1	,27**	,30**
13													1	,51**
14														1

* p < .05 ; ** p < .001

Seguidamente, se realizaron correlaciones entre las variables continuas del estudio con la prueba de Pearson, de modo que la edad solo se correlacionó de manera baja, negativa y significativa con la alegría de vivir; las dimensiones de la escala de felicidad se correlacionaron entre sí de forma moderada, positiva y significativa en la mayoría de los casos con el puntaje total de felicidad; y diversos estilos de afrontamiento se correlacionaron entre sí con diversas orientaciones, magnitudes y niveles de significancia; pero solo la dimensión Sentido positivo de la vida se correlacionó de forma negativa, baja y significativa ($r = -.239$) con el estilo de afrontamiento Reevaluación positiva.

Tabla 5.*Modelo de regresión 1*

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
1 (Constante)	88.71	2.02		43.92	.00
Confrontación	-.28	.19	-.08	-1.49	.13
Distanciamiento	.41	.18	.13	2.28	.02
Autocontrol	-.03	.16	-.01	-.18	.85
Apoyo social	-.11	.16	-.04	-.71	.47
Aceptación responsabilidad	-.32	.24	-.07	-1.33	.18
Evitación	.11	.13	.04	.84	.39
Planificación	-.30	.17	-.10	-1.72	.08
Reevaluación	.03	.14	.01	.24	.80

Variable dependiente: Felicidad

Finalmente, se practicaron cinco modelos de regresión lineal para determinar el impacto de los estilos de afrontamiento en la felicidad y sus respectivas dimensiones. En el primer modelo que se aprecia en la Tabla 5, no se obtuvieron valores significativos ($p = .082$), de modo que, aunque el estilo de afrontamiento Distanciamiento predice de forma positiva la Felicidad según la lectura de los coeficientes Beta, este dato debe ser tomado con cautela.

Tabla 6.*Modelo de regresión 2*

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
2 (Constante)	13.39	.60		22.04	.00
Confrontación	.04	.05	.04	.73	.46
Distanciamiento	.05	.05	.06	1.06	.28
Autocontrol	.01	.04	.01	.30	.76
Apoyo social	-.12	.04	-.14	-2.58	.01
Aceptación de responsabilidad	.08	.07	.06	1.16	.24
Evitación	-.17	.04	-.22	-4.22	.00
Planificación	.03	.05	.03	.66	.50
Reevaluación positiva	.16	.04	.23	3.82	.00

Variable dependiente: Alegría de vivir

En la Tabla 6 se tiene el segundo modelo de regresión en el que la variable dependiente es la dimensión Alegría de vivir que obtuvo un valor significativo ($p = .000$), y donde los estilos de afrontamiento Apoyo social, Evitación y Reevaluación positiva tuvieron un efecto significativo en la Alegría de vivir. Pero, los dos primeros estilos aludidos tienen un efecto negativo, explicando el 32% de la varianza; mientras que solo el estilo de Reevaluación positiva tiene un impacto positivo, pero bajo en la variable dependiente explicando hasta un 16% de la varianza.

Tabla 7.*Modelo de regresión 3*

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
3 (Constante)	19.99	.74		26.88	.00
Confrontación	-.09	.07	-.07	-1.31	.18
Distanciamiento	.07	.06	.06	1.08	.27
Autocontrol	.13	.05	.13	2.28	.02
Apoyo social	-.02	.06	-.02	-.35	.72
Aceptación de responsabilidad	-.07	.09	-.04	-.82	.41
Evitación	-.16	.05	-.17	-3.33	.00
Planificación	-.03	.06	-.02	-.46	.64
Reevaluación positiva	.10	.05	.13	2.08	.03

Variable dependiente: Realización personal

En la Tabla 7 se tiene el tercer modelo de regresión que obtuvo un nivel de significancia alto ($p = .004$) tomando como variable dependiente a la dimensión Realización personal, y en el que se aprecia que los estilos de afrontamiento Autocontrol y Reevaluación positiva tuvieron un efecto positivo sobre la Realización personal explicando un 23% de la varianza total, mientras que el estilo Evitación tuvo un efecto negativo en la Realización personal explicando un 16% de la varianza total.

Tabla 8.*Modelo de regresión 4*

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
4 (Constante)	35.36	1.57		22.46	.00
Confrontación	-.23	.15	-.08	-1.58	.11
Distanciamiento	.14	.14	.05	1.01	.31
Autocontrol	-.07	.12	-.03	-.59	.55
Apoyo social	.06	.12	.03	.52	.59
Aceptación de responsabilidad	-.23	.19	-.06	-1.21	.22
Evitación	.29	.10	.14	2.79	.00
Planificación	-.27	.13	-.11	-2.01	.04
Reevaluación positiva	-.34	.11	-.19	-3.13	.00

Variable dependiente: Sentido positivo de la vida

En la Tabla 8 se tiene el cuarto modelo de regresión en el que se tomó como variable dependiente a la dimensión Sentido positivo de la vida con nivel de significancia alto ($p = .000$); y en el que los estilos de afrontamiento Evitación, Planificación y Reevaluación positiva tuvieron impacto en el Sentido positivo de la vida. Pero mientras la Evitación tuvo un efecto positivo explicando el 29% de la varianza total, los estilos Planificación y Reevaluación positiva tuvieron un efecto negativo explicando el 61% de la varianza del Sentido positivo de la vida.

Tabla 9.*Modelo de regresión 5*

Modelo	Coeficientes no estandarizados		Coeficientes tipificados	t	Sig.
	B	Error típ.	Beta		
5 (Constante)	19.69	.80		24.36	.00
Confrontación	-.09	.07	-.07	-1.26	.20
Distanciamiento	.10	.07	.08	1.38	.16
Autocontrol	-.00	.06	-.00	-.06	.94
Apoyo social	.04	.06	.03	.62	.53
Aceptación de responsabilidad	-.06	.09	-.03	-.61	.53
Evitación	.12	.05	.12	2.34	.01
Planificación	-.01	.07	-.01	-.22	.82
Reevaluación positiva	.06	.05	.06	1.08	.28

Variable dependiente: Satisfacción con la vida

Finalmente, en la Tabla 9 se tiene el quinto modelo de regresión que resultó ser significativo ($p = .038$) tomando como variable dependiente a la dimensión Satisfacción con la vida; de modo que solo el estilo de afrontamiento Evitación tuvo un efecto positivo y significativo en la Satisfacción con la vida, explicando el 12% de la varianza total.

Con estos datos, se puede afirmar que los estilos de afrontamiento tienen un impacto mensurable en las cuatro dimensiones de la variable felicidad, por tanto, se acepta la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula.

Capítulo V: Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación toman importancia, debido a que no existen muchos estudios que relacionan las variables estrategias de afrontamiento y felicidad en esta población específica como son los estudiantes universitarios. Es por esta razón que el objetivo principal de esta investigación fue valorar el impacto de los estilos de afrontamiento en la felicidad de los estudiantes de una Universidad privada de la ciudad de Arequipa; teniendo como muestra a 456 estudiantes de un rango de edad entre 17 a 30 años de las carreras de Ingeniería Industrial, Administración, Ingeniería de Telecomunicaciones, Educación, Psicología, Ciencias de la Computación, Contabilidad, Ingeniería Civil y Derecho. Para alcanzar el objetivo de la presente fueron aplicados el WOC-R de Lazarus para medir los estilos de afrontamiento y la Escala de Felicidad de Lima de Alarcón para medir Felicidad; realizando la toma de datos de manera colectiva y voluntaria durante los horarios de clase y con previa autorización de los docentes.

Con respecto a la pregunta principal de investigación, en la cual se plantea la interrogante sobre si los estilos de afrontamiento impactan en la felicidad de los estudiantes de una Universidad privada de Arequipa, los hallazgos de nuestra investigación resaltan que existe un impacto positivo y significativo de algunos estilos de afrontamiento en las cuatro dimensiones de la variable felicidad; las cuales fueron correlacionadas de manera individual con los ocho estilos de afrontamiento propuestos por Lazarus y Folkman en 1986. Estos resultados coinciden con investigaciones como la de Córdova y Sulca (2018), y Zapata (2021); quienes también logran afirmar la existencia de una relación positiva entre algunas estrategias de afrontamiento y la felicidad. Lo cual llevaría a indicar que la elección de algunas estrategias de afrontamiento conducirá a los estudiantes a alcanzar un nivel de felicidad media. Con estos datos, se puede

afirmar que los estilos de afrontamiento tienen un impacto mensurable en las cuatro dimensiones de la variable felicidad, por tanto, se confirma la hipótesis de investigación.

Las estrategias de afrontamiento que se relacionan de manera positiva y significativa con las subescalas de felicidad son: evitación, distanciamiento, apoyo social, reevaluación positiva, autocontrol y planificación. La mayoría de ellas siendo estrategias centradas en la emoción, las cuales van a permitir que el estudiante logre manejar sus emociones negativas o estresantes sin perder el sentido de la esperanza o el optimismo (Cassaretto, 2011), pero también encontramos la presencia de una estrategia centrada en el problema. Este hallazgo coincide con la investigación de Matalinares et al. (2016), cuyo estudio tuvo como objetivo central establecer la relación entre los modos de afrontamiento del estrés y el bienestar psicológico de universitarios de Lima y Huancayo; encontrando que: “ tanto para los estudiantes de Lima como para los de Huancayo los modos de afrontamiento y sus dimensiones se ubicaron en niveles predominantemente medios, lo cual implicó que los estudiantes de ambas localidades adoptan estilos de afrontamiento centrados tanto en el problema como en las emociones y en otros estilos”. (p.136)

En cuanto a cómo se manifiesta la felicidad en los estudiantes, los resultados indican que el 60.7% de la muestra se ubica dentro de un nivel alto en la dimensión Satisfacción con la vida, la cual según Alarcón (2006) es la dimensión que expresa complacencia con lo que se ha logrado alcanzar, por medio de la cual la persona cree haber obtenido el bien anhelado o estar muy cerca de lograrlo. Alarcón (citado por Alvitez, 2021) nos indica que una predominancia alta en esta dimensión hace referencia a alumnos que con frecuencia y sin complicaciones experimentan satisfacción con las metas logradas y se encuentran en constante proceso de planificación de nuevas metas hacia las cuales se conducen con confianza en ellos mismos; y así como también se encuentran satisfechos con su presente. Lo cual para Azabache et al. (2019), conduce a los

estudiantes a tener un mayor nivel de persistencia, esfuerzo y crecimiento académico y personal, el cual incluso se podría ver reflejado en mejores calificaciones.

Como fue mencionado los estilos de afrontamiento que tuvieron mayor impacto y correlación positiva con las dimensiones o subescalas de la felicidad fueron la Evitación, distanciamiento, reevaluación positiva y autocontrol. Los estilos antes mencionados son estrategias enfocadas en la emoción; como se menciona en Meneses y Medina (2019) quienes indican que el mejor referente para predecir el Bienestar Subjetivo son los estilos de afrontamiento centrados en la emoción, los cuales generan alivio de la tensión emocional a corto plazo y de esta manera contribuye a reducir el estado anímico depresivo que pudiera estar experimentando la persona, lo cual lo llevaría a alcanzar un estado de ausencia de sufrimiento (factor 1 o subescala de Felicidad). Si debemos considerar la variable felicidad de manera global, podemos indicar de acorde a los resultados obtenidos que el estilo de afrontamiento Distanciamiento predice de forma positiva la Felicidad; Lazarus et al., (1986) nos indica que las personas que hacen uso de este estilo de afrontamiento tienen o poseen una fuerte intención de apartarse de lo que les genera estrés o de tratar de evitar que el factor estresor les afecte; sin embargo la lectura de los coeficientes Beta nos indica que estos datos deben ser tomados con cautela, por lo tanto se concluye que es estilo de afrontamiento Distanciamiento puede no ser el causal o referente de la felicidad media que experimentaron los estudiantes al momento de la toma de muestra. Este resultado es contrario al de Tacca y Tacca (2019) quienes encontraron que el estilo centrado en el problema era el más usado, lo que explican diciendo que "Es probable que los participantes seleccionen principalmente el estilo centrado en el problema debido a la formación académica previa y a la experiencia laboral que poseen. A diferencia de los estudiantes que empiezan los estudios universitarios, los de

postgrado portan un bagaje cultural y experiencial que le sirve para afrontar distintas situaciones problemáticas”. (p.50-51)

Los resultados sobre las comparaciones de los estilos de afrontamiento y las dimensiones de la felicidad con la variable sexo o género nos muestran que las estudiantes de sexo femenino emplean un estilo de Afrontamiento centrado en el autocontrol en mayor medida que sus pares de sexo masculino. El estilo de afrontamiento más usado por las estudiantes del género femenino pertenece a los estilos de afrontamiento centrado en la emoción, lo cual nos indica: que las mujeres son las propensas a elegir estilos que las ayuden a reestructurar el factor estresante; enfocando su atención en aspectos o situaciones positivas, esto con el fin de lograr estabilizar su área emocional por sobre atacar la raíz del agente estresor. Esto concuerda con lo encontrado por Meneses y Medina (2019), en donde los autores explican cómo los hombres de su muestra reportan utilizar con mayor frecuencia estilos de afrontamiento centrado en la resolución del problema; mientras que las mujeres informaron usar con más frecuencia los estilos de afrontamiento centrados en la emoción. Así también concuerda con los resultados encontrados por Wu et al. (2020) encontraron que las estudiantes mujeres utilizan diversos estilos de afrontamiento adaptativos, indicando que las mujeres utilizan más el soporte social y los estilos de afrontamiento enfocados en la emoción. y los estudiantes masculinos suelen ser más afectados por las presiones al no contar con el soporte social.

En cuanto a la relación de felicidad con la variable sexo, no se mostró ninguna relación significativa entre ambas; es decir, que tanto hombres como mujeres son felices. Este resultado concuerda con lo encontrado por Alarcón (2001), quien en su investigación tampoco encontró una diferencia significativa al comparar las medias obtenidas por hombres y mujeres, demostrando ello que ambos géneros son igualmente felices. Sin embargo, nuestro hallazgo no guarda

correspondencia con los resultados de Meneses y Medina (2019), quienes encontraron que los hombres reportan un mayor bienestar subjetivo que las mujeres las cuales reportaron un mayor nivel de satisfacción con la vida. Así como Azabache et al., (2019) que obtuvo diferencias a favor de los hombres en la satisfacción con la vida, realización personal, alegría de vivir, felicidad total y las metas de logro o recompensa.

Las cuatro dimensiones de la variable felicidad mostraron diferencias estadísticamente significativas en relación a cada carrera. De todos los factores de la Escala de Felicidad la mayor diferencia se da en el factor Sentido positivo, donde los estudiantes de Educación, Derecho e Ingeniería Industrial obtuvieron la media más alta; y los más bajos fueron los estudiantes de Psicología, Administración e Ingeniería Civil, este último resultado se contrapone a los resultados de Alvitez (2021), quien evaluó a 250 estudiantes de la carrera de Psicología obteniendo como resultado que entre un 37.6% y un 44% de los estudiantes puntuaron alto en esta dimensión de la Felicidad.

Podemos decir que en general en Felicidad hay diferencias marcadas entre carreras según cada una de las cuatro dimensiones del test de Alarcón y no hay un patrón que donde podamos ver que las carreras de Ciencias o de Letras tienen medias más altas en Felicidad, debido a que en cada dimensión puntúan distinto. Estos hallazgos son contrarios a los de Azabache et al. (2019); ya que este autor encontró que las carreras de ciencias puntúan más alto en Felicidad y esto se debe como propone Alarcón y Diener (citados por Azabache, 2019) a que la Satisfacción con la vida se relaciona de manera negativa con el individualismo y por tal motivo hay una necesidad de comunicación, acción que se realiza más comúnmente en las carreras de letras o ciencias que en las de ingenierías. Lo mismo pasa con los estilos de afrontamiento las diferencias son significativas

de un estilo al otro según la carrera no encontrando un patrón en ellas; ya que no hay una predominancia ni del estilo centrado en las emociones, ni del estilo centrado en el problema.

Limitaciones y Sugerencias.

La cantidad limitada de investigaciones predecesoras en donde se correlacionen ambas variables: estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes fue una de nuestras mayores limitantes; ya que dificultó el referenciar o contrarrestar nuestros resultados con hallazgos previos.

Otra limitación que se encontró fue que, los pocos estudios realizados donde se relacionan ambas variables lo hacen en otros grupos etarios, o en una sola carrera universitaria, mientras que en nuestra investigación recopilamos y contrastamos información de 9 carreras universitarias.

Otra limitación fue que las investigaciones que se encontraron la mayoría que se realizó en población universitaria fue solamente en carreras de salud, ciencias y humanidades, por lo cual tuvimos escasez de data respecto a las carreras de Ingenierías.

Como primera sugerencia podríamos indicar que, para futuras investigaciones sobre este tema, sería enriquecedor, poder considerar otras variables, como nivel socio-económico y nivel de apoyo social con el que cuenta cada uno de los estudiantes. Ya que ambas podrían ser variables relevantes al momento de la elección de los estilos de afrontamiento.

Profundizar en futuras investigaciones la influencia de la edad y sobretodo del grado de instrucción o preparación académica a la hora de escoger los estilos de afrontamiento.

El realizar investigaciones en las cuales se relacionan una tercera variable adicional como es el desempeño académico sumándola a las ya vistas que son los estilos de afrontamiento y la felicidad. Lo cual podría brindarnos mayor información para lograr entender y sustentar tanto las

bajas académicas como la continuidad de los estudios de los jóvenes universitarios y realizar mejores planes de intervención.

Conclusiones.

En conclusión, acorde a los modelos de regresión empleados sí existe un impacto de los estilos de afrontamiento en las cuatro dimensiones de Felicidad, también se encontró, que el 73.9% de la muestra se encuentra en un nivel promedio en Felicidad global, lo cual demuestra que dichos alumnos han logrado superar los factores estresantes del medio para alcanzar o lograr el bien deseado que les genera felicidad y bienestar.

Según la variable sexo solo tenemos diferencias ligeramente significativas en el estilo de afrontamiento autocontrol con puntajes mayores en las mujeres, corroborando lo que otras investigaciones indican sobre la tendencia de las mujeres hacia un estilo de afrontamiento centrado en la emoción más que centrado en el problema.

En cuanto a las diferencias de carreras todas varían significativamente tanto en las dimensiones de felicidad como en los estilos de afrontamiento sin tener un patrón definido.

En la predominancia de ciertos estilos de afrontamientos, los resultados nos indican que hay predomina la elección de estilos de afrontamiento centrados en la emoción como: autocontrol, reevaluación positiva, evitación y distanciamiento y en menos impacto están apoyo social y planificación, siendo estas últimas dos centradas en el problema.

Referencias.

- Abuid, D. & Abello, F. (2017) Estrés académico y Estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Arequipa. Tesis de Licenciatura. Universidad Católica San Pablo.
- Adler, A. (2017). Educación Positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 1(38), 50-60. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77849972012>
- Alarcón, R. (2001). Relaciones entre felicidad, género, edad y estado conyugal. *Revista de Psicología PUCP*, XIX(1), 27-46.
<https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/3620/3599>
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99-106.
<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rip/v40n1/v40n1a10.pdf>
- Alarcón, R. (2015, 6 24). La idea de la felicidad. *Apuntes de Ciencia y Sociedad*, 5(1), 6-9.
<https://doi.org/10.18259/acs.2015002>
- Alvitez Diaz, C. (2021). Felicidad y Razones para vivir en estudiantes de Psicología de una Universidad Privada de Trujillo. Tesis de Licenciatura. Universidad Privada de Trujillo.
- Arias, W. L., Caycho, T. Ventura, J. L., Maquera, C., Ramírez, M. & Tamayo, X. (2016). Análisis exploratorio de la Escala de Felicidad de Lima en universitarios de Arequipa (Perú). *Psychologia. Avances de la disciplina*, 10(1), 13-24. . ISSN 1900-2386.

- Arias, W., Masías, A., y Justo, O. (2014). Felicidad, Síndrome de Burnout y Estilos de Afrontamiento en una empresa privada. *Avances en Psicología*, 22(1).
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2014.v22n1.274>
- Ato, M., López, J. J., y Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de psicología*, 29(3), 1038-1056. doi: 10.6018/analesps.29.3.178511
- Azabache-Alvarado, K., Tacure, G., y Caycho-Rodríguez, T. (2019) Felicidad y metas académicas en ingresantes a una universidad privada de Trujillo. *19*, 64-84.
<https://www.researchgate.net/publication/336069397>
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de Psicología Iztacala* 9(3), 110-129
- Barraza, A. (2007). El estrés académico de los alumnos de las maestrías en educación de la región Laguna (Durango-Coahuila).
<http://www.upd.edu.mx/PDF/Varios/EstresAcademicoAlumnosMaestria.pdf>
- Bravo, Y. (2021). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de la Universidad Nacional de Lima Metropolitana. Tesis para optar por el título profesional de Licenciada en Psicología. Facultad de Psicología Universidad Federico Villarreal.
- Barreros, N., Lalupú, L., y Martínez, G. (2021). Nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a distancia. Tesis de Licenciatura. Universidad Peruana Cayetano Heredia.

- Berrio, N., y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es.
- Caballero, A., y Sánchez, S. (2018). La felicidad en estudiantes universitarios. ¿Existen diferencias según género, edad o elección de estudios? *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 21(3), 1-18. <https://doi.org/10.6018/reifop.21.3.336721>
- Caycho, T. & Alarcón, R. (2009). Psicología de la Felicidad. Introducción a la psicología positiva. *Revista de Psicología*, 28(2), 411-414. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337829515008>
- Cassaretto, M. (2011). Relaciones entre la Personalidad y Afrontamiento entre Estudiantes Preuniversitarios. *Revista Vanguardia Psicológica*, 1(2), 202-225. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815128>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdéz, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista De Psicología*, 21(2), 363-392. <https://doi.org/10.18800/psico.200302.006>
- Caycho, T. y Castañeda, M.C. (2015). Felicidad y Optimismo en Adolescentes y Jóvenes peruanos y paraguayos: Un estudio Predictivo. *Dialnet* 6(3), 250-263. doi:10.22199/S07187475.2015.0003.00005/
- Canino Medina, C. (2019). Estilos de afrontamiento de hechos vitales negativos y su repercusión en la felicidad subjetiva. Trabajo de fin de Máster. Universidad de la Laguna

- Contreras, F., y Esguerra, G. (2006). Psicología positiva: una nueva perspectiva en psicología. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 2(2), 311-319. Recuperado el 13 de Agosto 2022 de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-99982006000200011&lng=en&tlng=es.
- Córdova, J., y Sulca, L. (2018). Estilos de afrontamiento y felicidad en estudiantes de la facultad de psicología de una universidad particular de lima. Tesis de Licenciatura. Universidad Ricardo Palma.
- Chávez, M., Ortega, E. y Palacios, M. (2016). Estrategias de afrontamiento frente al estrés académico que utilizan los estudiantes de una academia preuniversitaria de Lima Metropolitana. Tesis de grado no publicada de Licenciatura de Enfermería. Universidad Cayetano Heredia.
- Díaz Martín, Y., (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Humanidades Médicas*, 10(1), 1-17
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007&lng=es&tlng=es
- Domínguez Bolaños, R., y Ibarra Cruz, E. (2017). La psicología positiva: Un nuevo enfoque para el estudio de la felicidad. *Razón y Palabra*, 21(96), 660-679.
<https://www.redalyc.org/pdf/1995/199551160035.pdf>
- Duarte, J. (2021). La felicidad como valor humano en el aprendizaje. *Revista digital de investigación y Posgrado*, 2(3), 47-61.
<https://redip.iesip.edu.ve/ojs/index.php/redip/article/view/4/4>

- Espinoza, E.M, Leiva, V.F., y Adriano, C.E. (2022) . Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto de COVID-19. *Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades ACADEMO*, 9(2):139-150.
<https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.3>
- Espíritu, N., Antonio, J., Torre, K., y Torres, W. (2018). *Felicidad, pensamiento existencial y rendimiento académico en universitarios de Lima*. Repositorio Institucional - URP.
Retrieved August 24, 2022, from <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/2207>
- Fernández, M.E. (2009). Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional. Tesis Doctoral. Universidad de León.
- Gaona, G. y Ruiz, M.F. (2022). Las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en adultos que estudian y trabajan en Lima Metropolitana. Tesis de Licenciatura. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
- Guardamino, V., Mora, W., Salas, R., y Soto, G. (2018). La Felicidad de los Estudiantes Universitarios en Lima Metropolitana. Tesis de Maestría. Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Hernández, F. y Landero, R. (2014). Propiedades psicométricas de la escala de felicidad subjetiva (SHS) y su relación con el estrés, la salud percibida y el apoyo social en pacientes con cáncer de mama. *Revistas Científicas Complutenses*, 11(2,3), 357-367.
https://doi.org/10.5209/rev_PSIC.2014.v11.n2-3.47394

- Izquierdo, M. (2020). *Estrategias de afrontamiento: una revisión teórica*. Repositorio Universidad del Señor de Sipán. Tesis de Bachiller
<https://repositorio.uss.edu.pe//handle/20.500.12802/6889>
- Kloster, E. y Perrotta, F. (2019). *Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná*. Trabajo final de licenciatura para acceder al título de Licenciado en Psicología. Facultad “Teresa de Ávila” Universidad Católica Argentina.
- Lazarus, R., Valdés, M. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca S.A.
- Limonero, T., Tomás-Sábado, J., Fernández-Castro, J. y Aradilla, A. (2008). Relación entre estrategias de afrontamiento y felicidad: *Estudio preliminar. 9º Congreso Virtual de Psiquiatría*. 9
- Lopez, Loreine. (2017). Niveles de felicidad en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Lima. Tesis para optar por el Título Profesional de Licenciada en Psicología. Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.
- Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *RIDE Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, vol. 6(11).
<https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150319040.pdf>
- Macias, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambraro, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21328600007>

- Matalinares C., M. L., Díaz A., G., Arenas I., C., Raymundo V., O., Baca R., D., Uceda E., J., y Yaringaño L., J. (2017). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista De Investigación En Psicología*, 19(2), 123–143. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v19i2.12894>
- Meneses, D. y Medina L. (2019). Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Subjetivo: Un estudio correlacional en una muestra de estudiantes universitarios. Trabajo de Licenciatura. Universidad Santo Tomás.
- Ministerio de Salud [MINSA]. (Noviembre,2018). Lineamientos de política sectorial en Salud Mental. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>
- Montoya Cuartas, E y López Martínez, J. (2020). Estrategias de afrontamiento en estudiantes con riesgo de Deserción Académica en la Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia. Trabajo de Grado. Tecnológico de Antioquia, Institución Universitaria.
- Ortiz, Y. (2019). Ansiedad y estrés académico en los estudiantes de la PUCE Ambato antes y después de los procesos de evaluación. Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicología Clínica. Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <https://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/2445/1/76717.pdf>
- Ochoa, A. (2018). Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico de los adolescentes que inician la vida universitaria. Trabajo de Grado. Universidad Católica de Pereira.
- Pozos -Radillo, B., Preciado- Serrano, M., Plascencia-Campos, A., Acosta- Fernández, M., & Aguilera Velasco, M. (2021). Estrategias de afrontamiento ante el estrés de estudiantes de medicina de una universidad pública en México. *Investigación En Educación Médica*, 11(41), 18-25. <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2022.41.21379>

Pérez, C. y Ñontol, M.E. (2018). Estilos de Apego y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una Institución Educativa de Cajamarca. Universidad de Cajamarca.

Ramírez, T. (2010). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Editorial Panapo.

<https://docer.com.ar/doc/xccvvn0>

Román, C. y Hernández, Y. (2011). *El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la Educación* 14 (2), 1-14.

Salavera Borás, C. y Usán Supervía, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento del estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20 (3), 65---77.

DOI:<http://dx.doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>

Salotti, P. (2006). Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires. Tesinas de Belgrano. Universidad de Belgrano.

Satorre, E. (2013). Bienestar psicológico en la vejez y su relación con la capacidad funcional y la satisfacción vital. Tesis doctoral, Facultad de Psicología. Universidad de Valencia.

<https://roderic.uv.es/handle/10550/26298>

Solano, O. (2020). Hábitos de estudio y estrés académico en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Matemáticas de una universidad pública de Lima. Tesis para obtener el grado académico de Doctora en Educación. Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/41521/Solano_DOL.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Tacca Huamán,R., Tacca Huamán, A. L. (2019, Junio). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, 21(1), 37-56. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322019000100004&script=sci_arttext
- Ticona, S.B, Paucar, G. y Llerena, G. (2010). Nivel de Estrés y Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes de la Facultad de Enfermería. *Enfermería Global* 9(2), 1-18.
- Urbano, E. (2019). *Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en adolescentes de la escuela de líderes escolares de Lima Norte-2017*. Tesis para optar por el grado de Maestro en Psicología Clínica con Mención en Terapia Infantil y del Adolescente. Escuela de Posgrado de la Universidad Cayetano Heredia
- Uribe Urzola, A., Ramos Vidal, I., Villamil Benítez, I. y Palacio Sañudo, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente* 21(40), 440-457.
- Urrelo, A., y Huamani, J. C. (2019). Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología*, 9(2), 13-32. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/547/379>
- Verdugo, J.C., Ponce de León, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J. y Guzmán, J. (2012). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud* 11(1), 79-91.
- Yu W., Enzhou Yu , Xiuyun Wu, Huihui Wan, Ying Wang and Guohua Lu (2020). la Resiliencia psicológica y los estilos de afrontamiento positivos entre los estudiantes de pregrado Chinos. *MBC Pyschology*. 79 (8), 1-11.

Zapata, L. (2021) Estilos de afrontamiento al estrés y felicidad en el trabajo en colaboradores de la empresa Comunidad Campesina La Soledad en tiempos de pandemia. Tesis de Maestría. Universidad Cesar Vallejo

Anexos

ESCALA DE FELICIDAD DE LIMA

Desarrollada por Reynaldo Alarcón

Datos Personales

Género: Hombre ___ Mujer ___ Edad: ___ Ocupación: _____

Grado de instrucción: Educación primaria ___ Secundaria ___ Superior ___

Estado civil: Soltero ___ Casado ___ Viudo ___ Divorciado ___ Conviviente ___

Distrito de residencia: _____ Ciudad: _____

Instrucciones

Más abajo encontrará una serie de afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo, en desacuerdo o en duda. Lea detenidamente cada afirmación y luego utilice la **Escala** para indicar su grado de aceptación o de rechazo a cada una de las frases. Marque su respuesta con **X**. No hay respuestas buenas ni malas.

Escala

Totalmente de Acuerdo (TA) 5

Acuerdo (A) 4

Ni acuerdo ni desacuerdo (?) 3

Desacuerdo (D) 2

Totalmente en Desacuerdo (TD) 1

01	En la mayoría de las cosas mi vida está cerca de mi ideal.	TA	A	?	D	TD
02	Siento que mi vida está vacía. *	TA	A	?	D	TD
03	Las condiciones de mi vida son excelentes.	TA	A	?	D	TD
04	Estoy satisfecho con mi vida.	TA	A	?	D	TD
05	La vida ha sido buena conmigo.	TA	A	?	D	TD
06	Me siento satisfecho con lo que soy.	TA	A	?	D	TD
07	Pienso que nunca seré feliz. *	TA	A	?	D	TD
08	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.	TA	A	?	D	TD
09	Si volviese a nacer no cambiaría casi nada en mi vida.	TA	A	?	D	TD
10	Me siento satisfecho porque estoy donde tengo que estar.	TA	A	?	D	TD
11	La mayoría del tiempo me siento feliz.	TA	A	?	D	TD
12	Es maravilloso vivir.	TA	A	?	D	TD
13	Por lo general me siento bien.	TA	A	?	D	TD
14	Me siento inútil. *	TA	A	?	D	TD
15	Soy una persona optimista.	TA	A	?	D	TD
16	He experimentado la alegría de vivir.	TA	A	?	D	TD
17	La vida ha sido injusta conmigo. *	TA	A	?	D	TD
18	Tengo problemas tan hondos que me quitan la tranquilidad. *	TA	A	?	D	TD
19	Me siento un fracasado. *	TA	A	?	D	TD
20	La felicidad es para algunas personas, no para mí. *	TA	A	?	D	TD
21	Estoy satisfecho con lo que hasta ahora he alcanzado.	TA	A	?	D	TD
22	Me siento triste por lo que soy. *	TA	A	?	D	TD
23	Para mí, la vida es una cadena de engaños. *	TA	A	?	D	TD
24	Me considero una persona realizada.	TA	A	?	D	TD
25	Mi vida transcurre plácidamente.	TA	A	?	D	TD
26	Todavía no he encontrado sentido a mi existencia. *	TA	A	?	D	TD
27	Creo que no me falta nada.	TA	A	?	D	TD

CUESTIONARIO DE MODOS DE AFRONTAMIENTO

R. S. Lazarus y S. Folkman

Nombre: _____ Edad: _____ Género: _____

Institución en que trabaja: _____ Área de trabajo: _____

Ocupación: _____ Años de servicio: _____ Profesión: _____

Grado de instrucción: _____ Lugar de residencia: _____

Instrucciones de aplicación

Lea por favor los ítems que se indican a continuación y marque con un aspa el número que exprese en qué medida actuó cada uno de ellos:

0 = En absoluto

1= En alguna medida

2 = Bastante

3 = En gran medida

	En absoluto	En alguna medida	Bastante	En gran medida
1. Me he concentrado exclusivamente en lo que tenía que hacer				
2. Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor				
3. Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de los demás				
4. Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que sólo tenía que esperar				
5. Me propuse sacar algo positivo de la situación				

6. Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada				
7. Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión				
8. Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación				
9. Me critiqué a mi mismo				
10. No tiré todo por la borda sino que dejé una posibilidad abierta				
11. Confié en que ocurriría un milagro				
12. Seguí adelante en mi destino (simplemente, algunas veces tengo mala suerte)				
13. Seguí adelante como si no hubiera pasado nada				
14. Intenté guardar para mí mis sentimientos				
15. Busqué algún resquicio de esperanza, intenté ver las cosas por el lado bueno				
16. Dormí más de lo habitual				
17. Manifesté mi enojo a las personas que no lo habían provocado				
18. Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona				
19. Me dije a mí mismo cosas que me hicieran sentirme mejor				
20. Me sentí inspirado para hacer algo creativo				
21. Intenté olvidarme de todo				
22. Busqué la ayuda de un profesional				
23. Cambié, maduré como persona				
24. Esperé a ver lo que pasaba antes que hacer nada				
25. Me disculpé e hice algo para compensar				
26. Desarrollé un plan de acción y lo seguí				
27. Acepté la segunda posibilidad mejor después de aquella en la que confiaba				
28. De algún modo expresé mis sentimientos				

29. Me di cuenta que yo fui la cusa del problema				
30. salí de la experiencia mejor que como entré				
31. hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema				
32. Me alejé del problema por un tiempo y me tomé unas vacaciones				
33. Intenté sentirme mejor comiendo, bebiendo, fumando y tomando drogas				
34. Tomé una decisión importante o hice algo muy arriesgado				
35. Intenté no actuar demasiado de prisa o dejarme llevar por mi primer impulso				
36. Tuve fe en algo nuevo				
37. Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara				
38. Redescubrí lo que es importante en la vida				
39. Cambié algo para que las cosas fueran bien				
40. Evité estar con la gente en general				
41. No permití que me venciera, rehusé pensar en el problema mucho tiempo				
42. Pregunté a un pariente o amigo y respeté su consejo				
43. oculté a los demás las cosas que me iban mal				
44. No me tomé en serio la situación				
45. Le conté a alguien cómo me sentía				
46. Me mantuve firme y peleé por lo que quería				
47. Me desquité con los demás				
48. Recurrí a experiencias pasadas				
49. Redoblé mis esfuerzos para hacer que las cosas marcharan bien				
50. Me negué a creer lo que había ocurrido				
51. Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez				

52. Propuse un par de soluciones distintas al problema				
53. Lo acepté, ya que no podía hacer nada al respecto				
54. Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado en una cosa				
55. Deseé poder cambiar lo que estaba ocurriendo o la forma en que me sentía				
56. Cambié algo de mí mismo				
57. Soñé o imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente				
58. Deseé que la situación terminara o se desvaneciera de algún modo				
59. Fantaseé o imaginé el modo en que podía cambiar las cosas				
60. Recé				
61. Me preparé para lo peor				
62. Repasé mentalmente lo que haría o diría				
63. Para dominar la situación tomé como modelo una persona que admiro				
64. Intenté ver las cosas desde el punto de vista de otra persona				
65. Me recordé a mí mismo que las cosas podrían ser peor				
66. Hice jogging u otro ejercicio				
67. Intenté algo distinto a lo anterior (Por favor escríbalo...)				

¡¡¡MUCHAS GRACIAS!!!

Consentimiento Informado

Buenos días /tardes,

Somos Sandra More y Gabriela León y estamos realizando nuestra tesis sobre Estilos de afrontamiento y su impacto en la felicidad de los estudiantes universitarios, la participación de cada uno de ustedes es voluntaria y no afectará en sus notas.

A continuación, te presentamos unos puntos importantes que debes saber antes de aceptar ayudarnos:

- Tu participación es totalmente voluntaria. Si no deseas participar puedes devolver en blanco las pruebas.
- En nuestro trabajo no usaremos tu nombre, por lo que nadie conocerá tu identidad.
- Se te entregarán dos test, uno es La escala de Felicidad de Lima y La escala de estilos de afrontamiento de Lazarus y Folkman. Por favor contesta ambos si deseas ayudarnos en nuestra investigación.

De antemano agradecemos tu apoyo.