



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
SECCIÓN DE POSGRADO

SATISFACCIÓN FAMILIAR Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE CAJAMARCA

PRESENTADA POR
LORENA ELIZABETH CUENCA TORREL

ASESOR
MIGUEL ANGEL JAIMES CAMPOS

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN
PSICOLOGÍA CLÍNICA

LIMA – PERÚ

2019



Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND

El autor sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO Y
PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
SECCIÓN DE POST GRADO

**“SATISFACCIÓN FAMILIAR Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS
EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD
PRIVADA DE CAJAMARCA”**

TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN
PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

PRESENTADO POR:
LORENA ELIZABETH CUENCA TORREL

ASESOR:
Mg. MIGUEL ANGEL JAIMES CAMPOS

LIMA - PERÚ
2019

DEDICATORIA

A Dios por estar presente en cada paso de mi vida y colocar a las personas adecuadas en mi camino.

A mis padres y hermanos por sus enseñanzas que son ejemplo de vida.

A mis familiares, pues ellos me brindaron su apoyo constante y las fuerzas necesarias para la culminación de este estudio.

En especial a mi mamá Janita que siempre me inculcó el amor a Dios y la perseverancia como aspecto clave para llegar a mis metas.

AGRADECIMIENTO

- Mi sincero agradecimiento al Mg. Miguel Ángel Jaimes Campos, por ser un guía constante en el desarrollo del presente estudio.
- Asimismo, mi agradecimiento a todas las personas que han hecho posible la realización y culminación de esta investigación, por sus constantes muestras de apoyo y motivación.
- A mi amigo, colega y compañero Juan Pablo Sarmiento por sus adecuados consejos y motivación a lo largo del proceso de investigación.
- Un agradecimiento especial a las maestras en investigación Mónica Cassaretto y Cecilia Chau, quienes brindaron información respecto al Cuestionario de afrontamiento al estrés-COPE.
- Finalmente, a las autoridades y estudiantes de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo – Facultad de Psicología por permitir la realización de este estudio.

INDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA.....	ii
AGRADECIMIENTO.....	iii
INDICE DE CONTENIDOS	iv
INDICE DE TABLAS	vi
INDICE DE FIGURAS	vii
RESUMEN	viii
INTRODUCCIÓN	x
CAPÍTULO 1 MARCO TEÓRICO	12
1.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	12
1.1.1. Internacionales.....	12
1.1.2. Nacionales	13
1.2. BASES TEÓRICAS	16
1.2.1. Familia	16
1.2.2. Satisfacción Familiar	23
1.2.3 Estrés.....	26
1.2.4 Afrontamiento.....	29
1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	35
1.3.1 Descripción de la Realidad Problemática.....	35
1.3.2. Formulación del problema.....	38
1.4. OBJETIVOS	38
1.4.1 Objetivo general.....	38
1.4.2 Objetivos específicos	38
1.5 HIPÓTESIS Y VARIABLES DE INVESTIGACIÓN.....	39
1.5.1 Formulación de las hipótesis	39
1.5.2 Variables de la investigación	40
1.5.3 Definición operacional de las variables.....	40

CAPÍTULO 2	MÉTODO	43
2.1.	DISEÑO METODOLÓGICO	43
2.2.	PARTICIPANTES	44
2.3.	MEDICIÓN	46
-	Escala de satisfacción familiar por adjetivos (ESFA)	46
-	Cuestionario de Afrontamiento del Estrés- COPE	49
2.4.	PROCEDIMIENTO	52
2.5.	ANÁLISIS DE LOS DATOS	53
2.6.	ASPECTOS ÉTICOS	53
CAPÍTULO 3	RESULTADOS	55
3.1	ANÁLISIS DE CORRELACIÓN ENTRE SATISFACCIÓN FAMILIAR Y AFRONTAMIENTO	55
3.2	ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE SATISFACCIÓN FAMILIAR Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS SEGÚN CICLO ACADÉMICO Y SEXO	60
CAPÍTULO 4	DISCUSIÓN	64
	CONCLUSIONES	72
	RECOMENDACIONES	74
	REFERENCIAS	75
	ANEXOS	81

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	
Definiciones operacionales de las variables del presente estudio.	41
Tabla 2	
Distribución de la población y muestra según ciclo de estudio	45
Tabla 3	
Distribución de la muestra según sexo y ciclo académico	45
Tabla 4	
Ficha técnica de la Escala de satisfacción familiar por adjetivos	48
Tabla 5	
Ficha técnica del Cuestionario de afrontamiento al estrés	51
Tabla 6	
Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov	56
Tabla 7	
Satisfacción familiar y estrategias de afrontamiento dirigidos a la Tarea	57
Tabla 8	
Satisfacción familiar y estrategias de afrontamiento Social y Emocional	58
Tabla 9	
Satisfacción familiar y estrategias de afrontamiento Evitativo	59
Tabla 10	
Satisfacción familiar y estrategias que no pertenecen a los estilos puros	60
Tabla 11	
Niveles de Satisfacción Familiar y ciclo académico	61
Tabla 12	
Niveles de Satisfacción Familiar y Sexo	61
Tabla 13	
Estrategias de afrontamiento	62
Tabla 14	
Estrategias de afrontamiento según Sexo	63

INDICE DE FIGURAS

Figura 1.	
Modelo del diseño de investigación correlacional	44
Figura 2.	
Ecuación muestral.....	44

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo principal establecer la relación existente entre la satisfacción familiar y el afrontamiento al estrés, en una muestra de 207 estudiantes, hombres y mujeres de una universidad privada de Cajamarca, quienes cursaban estudios de Psicología y se encontraban entre el tercero al décimo primero ciclo de estudios universitarios. El muestreo fue aleatorio en función al número total de la población. La investigación tuvo un diseño Correlacional Simple, como instrumentos de recolección de datos se emplearon la Escala de satisfacción familiar por adjetivos (ESFA) y la Escala de Afrontamiento al Estrés - COPE 60. Se hallaron correlaciones significativas y positivas entre satisfacción familiar, afrontamiento activo, planificación, contención del afrontamiento, supresión de actividades, reinterpretación positiva, afrontamiento religioso, búsqueda de soporte social por razones instrumentales y por razones emocionales. En cambio, entre satisfacción familiar, desentendimiento conductual y consumo de sustancias se observó una correlación significativa negativa. Además, los niveles de satisfacción familiar en los estudiantes de psicología presentaron un 42% en un nivel alto y la estrategia que más empleaban fue Re-interpretación positiva y la menos usada fue el uso de sustancias o drogas.

PALABRAS CLAVE: Satisfacción familiar, afrontamiento al estrés y estudiantes.

ABSTRACT

The present study had as main objective establish the relationship between family satisfaction and coping with stress, in a sample of 207 students, men and women of a Private University in Cajamarca, who were enrolled in Psychology studies and were from the third to the eleventh grade of University studies. The sampling was random, according to the total number of the population. The research had a Simple Correlational design, as instruments of data collection were employed Family Satisfaction by Adjectives Scale (ESFA) and Coping with Stress Scale - COPE 60. We found significant and positive correlations between family satisfaction, active coping, planning, containment of coping, suppression activities, positive reinterpretation, religious coping, social support for instrumental reasons and emotional reasons. On the other hand, between family satisfaction, misunderstanding behavioral and substance use was a significant, negative correlation. In addition, levels of family satisfaction in psychology students presented a 42% at a high level; strategy employing more was positive re-interpretation, and the least strategy was the use of substances or drugs.

KEY WORDS: Family satisfaction, coping with stress and students.

INTRODUCCIÓN

En el contexto actual, uno de los temas que genera importancia debido a la múltiple problemática social, se refiere al papel que desempeña la familia en el proceso de desarrollo individual del ser humano, el cual influirá en la toma de decisiones y en los modos de enfrentar situaciones problemáticas. Para lo cual, la familia resulta especialmente importante en la adquisición de habilidades y, por ende, en el rol de protección. McDevitt, Lennon y Kopriva (1991; citados por Rice 2000), mencionaron que la familia representa una pieza importante para el desarrollo de toda sociedad, pues en su estructura se desarrolla los valores que favorecerán en las actitudes de cooperación y respuestas empáticas entre todos sus integrantes, lo cual permitirá generar en el individuo respuestas más adaptativas, permitiendo un adecuado desarrollo cognitivo, personal, emocional y social de la persona.

Asimismo, en las diversas investigaciones hechas con familias se ha constatado la importancia del nivel de satisfacción familiar que deben sentir los hijos como fuente de apoyo en el ajuste emocional y conductual. Caycho (2016), mencionaba la gran relevancia que tienen los patrones de interacción entre los padres y los hijos, pues son fundamentales en el desarrollo socio-afectivo e influyen en el estilo de resolver problemas en situaciones estresantes (Cárdenas, 2016).

Igualmente, en el estudio realizado por Sánchez (2016), en la ciudad de Cajamarca, se ha observado que los niveles de estrés que presentan los estudiantes es de un 75,1% en nivel moderado; en dicha investigación destacó los factores protectores como son la convivencia, el papel de la familia y las estrategias

de afrontamiento que utilizan los estudiantes, pues la variable afrontamiento predice las conductas favorables, dependiendo de cada estrategia que el estudiante utiliza (Becerra, 2013).

Por ello, esta investigación pretendió encontrar la relación existente entre la satisfacción familiar y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de la facultad de Psicología de una Universidad privada de la ciudad de Cajamarca, debido a que los resultados sentarán las líneas bases para la creación de programas tutoriales entorno a los recursos familiares y personales, lo cual contribuirá a una solución efectiva de problemas.

El presente estudio está organizado en cuatro capítulos: el Capítulo I trata sobre el Marco Teórico, se presenta una visión panorámica y documentada de las principales variables de estudio, comprendiendo tanto satisfacción familiar y el afrontamiento al estrés, así como, sus diferentes dimensiones. Además, se establece la definición de los principales conceptos que orientan la investigación.

En el capítulo II, se presentan la descripción metodológica y el diseño de investigación, de tal forma se detallará la selección de la muestra, recolección y análisis de datos.

En el capítulo III, se presenta la descripción de los datos encontrados y los resultados de los análisis estadísticos de tipo descriptivo y correlacional. Finalmente, en el IV capítulo se discuten los resultados, en base a otros estudios similares. Por último, se presentan las conclusiones y recomendaciones para futuros estudios.

CAPITULO 1 MARCO TEÓRICO

1.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

1.1.1. Internacionales

Guanuchi y Morocho (2016); determinaron la relación entre los niveles de satisfacción familiar en adolescentes asociados a factores demográficos, el cual fue realizado en Cuenca-Ecuador con una muestra de 59 adolescentes de 16 a 18 años. El estudio fue de tipo cuantitativo-descriptivo, para lo cual se utilizaron la Escala de Satisfacción Familiar por Adjetivos (ESFA) y un Cuestionario Sociodemográfico. Los datos recabados en el estudio demostraron que el 42,86% de investigados se ubicaban en un nivel medio de satisfacción familiar. Además, los factores como el nivel de educación de los padres, su actividad laboral, el nivel económico y la posibilidad de contar con una vivienda propia, ayudaban a mantener cierta estabilidad dentro del hogar, pero no eran factores que tuvieran una incidencia significativa con la satisfacción familiar.

Verdugo-Lucero, et. al. (2013), investigaron acerca de la relación entre el nivel de bienestar subjetivo y los estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes y jóvenes de México. La población que participó en el estudio fueron 436 estudiantes con rango de edad de 15 a 24 años. Para recabar la información se utilizó la escala de modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman y la Escala Multidimensional para la medición del Bienestar. Los resultados indicaron que en los adolescentes varones y mujeres, las estrategias que más utilizan son las de aceptación de responsabilidad, mientras que el menos utilizado fue la huida- evitación (beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, etc.). Asimismo, los resultados mostraron que los sujetos adolescentes con nivel alto y bajo en la

variable bienestar subjetivo, concordaban en que ambos utilizaban los estilos de afrontamiento de planificación y reevaluación positiva.

Cantú, et al. (2010), buscaron determinar la relación entre los niveles de estrés percibido, la satisfacción con la vida y la comunicación con el padre/madre, en 482 jóvenes estudiantes de Psicología de tres ciudades del noreste de México (Monterrey, Tampico y Saltillo). Para lo cual, se aplicaron la escala de estrés percibido de Cohen, Kamarak y Mermelstein, para determinar la comunicación entre padre/madre se utilizó la sub-escala de comunicación de Andrade y finalmente se utilizó la escala de satisfacción con la vida de Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita, basada en la propuesta por Diener, Emmons, Larsen y Griffi. Los resultados obtenidos mostraron que existe una correlación positiva entre la comunicación con ambos padres y una correlación significativa negativa general entre estrés percibido y satisfacción con la vida. Además, las mujeres presentaron niveles de estrés más elevados.

1.1.2. Nacionales

Cárdenas (2016), tuvo como objetivo principal establecer la relación entre la ideación suicida, estilos de afrontamiento y satisfacción familiar, en una muestra de 353 estudiantes adolescentes de instituciones educativas entre 13 y 18 años de edad, a través del tipo de muestreo no probabilístico – intencional. El diseño de la investigación fue no experimental de tipo correlacional. Se emplearon la Escala de Ideación suicida PANSI, la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de Satisfacción Familiar de Olson y Marc. Se encontró que la satisfacción familiar estaba relacionada con el tipo de familia nuclear. En relación a estilos y tipos de familia, existían diferencias significativas ya que el estilo de resolver problemas y tipos de familia si influenciaban y determinan los estilos de afrontamiento del adolescente. Los estilos de afrontamiento según el sexo del

adolescente establecen diferencias, las cuales están dadas en el estilo de resolver problemas donde son los varones quienes evidenciaban un mayor uso de este estilo respecto a las mujeres. Por último, al realizar el análisis correlacional entre la ideación suicida, estilos de afrontamiento y satisfacción familiar, se encontró una relación positiva entre estas tres variables, siendo el estilo no productivo el que presentaba mayor correlación, seguido del estilo referencia a otros y por último el estilo de resolver problema.

Caycho (2016), efectuó un estudio con la finalidad de analizar las relaciones entre la percepción de los estilos parentales y los estilos de afrontamiento en adolescentes universitarios. La investigación, fue de tipo correlacional, transversal y con un diseño ex post facto, se trabajó con una muestra de 320 adolescentes que cursaban los dos primeros años de estudios en una universidad privada de Lima cuyas edades oscilaban entre los 16 a 18 años, conformada por 156 hombres (48.75%) y 164 mujeres (51.25%), los instrumentos que utilizó fueron la versión Abreviada del Inventario de la Percepción de los Hijos acerca de las Relaciones con sus Padres y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (Frydenberg & Lewis). Los resultados arrojan que las estrategias más utilizadas fueron la reestructuración cognitiva, estrategias focalizadas en el problema, ansiedad, evasión a través de la diversión y apoyo emocional. De otra forma, las estrategias menos utilizadas son auto-inculparse y la no acción. Además, un mayor empleo de estrategias basadas en responsabilidad frente a los problemas se asocia una aceptación de parte de los padres.

Cárdenas (2016), en su estudio determinó si el funcionamiento familiar, el soporte social percibido y la autoeficacia para el afrontamiento del estrés, son factores asociados al bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo. La muestra estuvo conformada por 120 estudiantes de ambos sexos entre las edades de 16 y 27 años, seleccionados mediante muestreo de tipo probabilístico aleatorio simple. Los instrumentos utilizados

fueron la escala de bienestar psicológico, el cuestionario APGAR familiar, la escala multidimensional de apoyo social percibido y la escala de autoeficacia para el afrontamiento del estrés. Los resultados encontraron relaciones positivas y estadísticamente significativas entre las variables bienestar psicológico y funcionamiento familiar; bienestar psicológico y soporte social percibido; bienestar psicológico y autoeficacia para el afrontamiento del estrés. Asimismo, se logró determinar que el soporte social percibido y la autoeficacia para el afrontamiento del estrés son factores asociados al bienestar psicológico, más no el funcionamiento familiar.

Becerra (2013), realizó un estudio acerca del rol del afrontamiento en la relación entre el estrés percibido y las conductas de salud en estudiantes universitarios. Para lo cual participaron 155 estudiantes en sus primeros años de estudio de una universidad privada de Lima; con un promedio de edad de 18 años. Para la investigación se utilizó la Escala de Estrés Percibido (The Perceived Stress Scale-PSS), el cuestionario de Estimación del Afrontamiento-COPE (Carver, Scheier y Weintraub) y cuestionario de Estilos de Vida en jóvenes Universitarios-CEVJU (Arrivillaga, Salazar y Correa). Los resultados mostraron que la estrategia afrontamiento centrado en la emoción constituyó un estilo que afecta favorablemente a los hábitos del consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, el del sueño, descanso, el autocuidado y cuidado médico, mientras que el evitativo lo hace en forma desfavorable. Además, la estrategia más utilizada fue la reinterpretación positiva y crecimiento, seguida por la planificación y la estrategia activa; en cambio, la estrategia menos empleada fue la de drogas, seguida por la negación y el desentendimiento conductual.

Boullosa (2013), describió y relacionó los niveles de estrés académico y el afrontamiento que utiliza un grupo de 198 estudiantes universitarios de los primeros años dentro de la universidad, empleó el Inventario SISCO del estrés académico de Barraza y la Escala de

Afrontamiento para Adolescentes-ACS de Frydenberg y Lewis. Se encontró que los alumnos de esta muestra hacen un mayor uso del estilo de afrontamiento resolver el problema. Se observa que el nivel de estrés percibido correlaciona directamente con el estilo de afrontamiento no productivo e indirectamente con el estilo resolver el problema.

Mikkelsen (2009), buscó establecer la relación entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de universitarios de Lima. Se evaluó a 362 adolescentes universitarios de Lima entre 16 y 22 años. Se empleó la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). En relación a la Satisfacción con la vida, los estudiantes presentaron un nivel promedio de satisfacción, el área familiar y amical fueron las de mayor puntuación. En cuanto al afrontamiento, hubo un mayor empleo del estilo resolver el problema y referencia a los otros. Se encontraron diferencias significativas según el género de los participantes, en mujeres los estilos Resolver el problema y No productivo eran con mayor puntuación, contrariamente en los varones la distracción Física (Fi) e Ignorar el problema (Ip) fueron las estrategias con mayor utilización. En cuanto a la relación entre Satisfacción con la vida y las Estrategias de afrontamiento, se hallaron correlaciones con la mayor parte de ellas, siendo las más altas en Fijarse en lo positivo, Concentrarse en resolver el problema y negativas con Falta de afrontamiento.

1.2. BASES TEÓRICAS

1.2.1. Familia

Muchos autores definen a la familia como un sistema integrado por individuos que cumplen diferentes tareas, roles y funciones. Para Sobrino (2008) el significado etimológico de la palabra “familia” proviene del latín “fammes” que significa hambre, y se refiere al grupo del seno doméstico donde el hombre satisface sus necesidades primarias. De esta manera, Minuchín (1982, citado por

Ceberio, 2015), señala que las funciones de la familia están generadas por objetivos:

1. La protección psicosocial de sus miembros
2. La acomodación a una cultura y a su transmisión, es decir es un sistema abierto, con flexibilidad de pautas, en constante transformación y que permanentemente interactúa con otros grupos de la sociedad y se acomoda a sus demandas y propuestas.
3. Además, el sentido de identidad que la familia provee a cada uno de sus integrantes que se encuentra mediatizado, en cierta medida, por el sentido de pertenencia.

De igual manera para Ceberio (2015), en la familia se genera la base para un modelo relacional que permite crear otras relaciones, abarcando desde las laborales, amistad o pareja, hasta la construcción de una nueva familia, además es uno de los pilares principales de la vida psíquica (incluyendo las emociones y, por qué no, la neurobiológico) de las personas. Dicho autor menciona que en la familia se desarrollan pautas, normas, funciones, mandatos, que se configuran en cada uno de sus miembros que, por oposición o similitud, se identifican con su grupo familiar. Por lo tanto, la familia es un todo organizado, un sistema reglado en el cual todas las partes tienen su lugar en el funcionamiento, produciendo un acople estructural del que deviene la funcionalidad o disfuncionalidad del sistema.

Asimismo, para Nardone, Giannotti y Rocchi (2003), consideran que la familia es un sistema cibernético, en la que sus miembros organizan sus interacciones por reglas de modo que se conserve la estabilidad, con el fin de convertir la familia en una organización fundamentalmente protectora y generadora de relaciones afectivas (alimentar, proteger, mimar, instruir, sacrificarse, etc.) presente en todas las culturas, en el que el ser humano permanece largo tiempo. Haley (1988, citado por Céspedes, Roveglia y Coppari, 2014),

mencionan que la familia es un sistema organizado, con una gama de conductas estandarizadas, redundantes y una jerarquía pues cada miembro ocupa un lugar que es mantenida por todos los integrantes.

Cárdenas (2016), refirió que la familia es un grupo o sistema compuesto por subsistemas, compuesta por miembros y a la vez integrada a un sistema que es la sociedad. En la que cada miembro de este sistema posee roles que varían en el tiempo y que depende de la edad, el sexo y la interacción con los otros miembros familiares, por lo tanto, las influencias dentro de la familiar no son unidireccionales, sino que son una red donde todos los integrantes de la familia influyen sobre los otros integrantes de la misma familia.

Relacionando todas las aportaciones que han hecho diferentes autores, se puede concluir que la familia es un sistema que mantiene un orden jerárquico, siendo uno de los pilares principales para el desarrollo de toda la sociedad, generadora de pautas socioculturales, reglas familiares, códigos comunicacionales de convivencia, sistema de creencias y significados, funciones, escala de valores, tipos de relaciones, patrón de referencia, sentimiento de identidad, sentido de pertenencia, crecimiento psicosocial en cada miembro (Ceberio, 2015).

a) Papel de la familia en la actualidad

Los estudios sobre la familia han demostrado de forma repetida que los padres tienen un gran impacto sobre el desarrollo de sus hijos (Rice, 2000), ejerciendo un papel fundamental en la transición de sus hijos desde la niñez a la edad adulta; en el desarrollo de sus valores sociales, religiosos y políticos básicos; y en su fomento para adoptar actitudes de cooperación y respuestas empáticas con quienes presentan dificultades (McDevitt, Lennon y Kopriva, 1991; citados por Rice, 2000).

No obstante, la familia en la actualidad ha generado cambios importantes, estos cambios son socioeconómicos y culturales. Para Nardone, et al. (2003), un cambio importante en la familia es el paso de una tipología de familia puramente “patriarcal” a otra “nuclear”, la disminución de números de hijos y por lo tanto el aumento de hijos únicos, lo cual genera que las atenciones de los padres, abuelos, tíos y tías se dirigen exclusivamente en este hijo único. Asimismo, surge el agravante del problema del desempleo que retrasa cada vez más la salida de casa de los jóvenes, siendo un 70% de los jóvenes hasta 30 años, sobre todo varones, con autonomía económica pero que continúan cohabitando con sus padres. De esta manera, existe una “familia larga” con una interacción que se basa en una forma de complicidad entre padres e hijos, ambos felices por el mantenimiento de la familia original, pero escondiendo una forma patógena de relación familiar, pues retrasa, e incluso puede bloquear, el recorrido natural evolutivo del joven que para llegar a ser adulto necesita volverse autónomo e independiente, y ha de ser capaz de asumir responsabilidad personal y social.

b) Tipos de familia

El Instituto Nacional de Estadística (INEI, 2008) realizó un perfil sociodemográfico, en el que destaca la forma de organización de los hogares peruanos. En este contexto, se aprecia que éstos adoptan diferentes tipos distribución generalmente alrededor de una pareja de cónyuges con o sin hijos, en la cual resalta la siguiente clasificación:

- Hogares en el país nucleares, es decir, el 53,0% de los hogares están conformados por una pareja con o sin hijos.
- En menores proporciones se encuentran los hogares sin núcleo (6,0%), es decir, aquellos que están conformados por un jefe de hogar sin cónyuge ni hijos, que cohabitan con otras

personas con las que puede o no tener relaciones de parentesco.

- Los hogares compuestos (4,2%), que están conformados por un hogar nuclear o extendido más otras personas no ligadas por relaciones de parentesco, solo por el jefe del hogar con hijos.
- Los hogares extendidos (25,1%), que están conformados por un hogar nuclear más otros parientes, representan el del total de hogares.
- Los hogares unipersonales (conformado por 794 661 personas), nuevos hogares en donde sólo vive una persona.

En muchos países occidentales, el concepto de la familia y su composición ha cambiado considerablemente en los últimos años, sobre todo, por los avances de los derechos humanos y de los homosexuales, estando presente vínculos de afinidad derivados del establecimiento de un vínculo reconocido socialmente, como el matrimonio (Enciclopedia Británica en español, 2009)

Para fines de este estudio es importante mencionar los tipos de familia, teniendo en cuenta que nuestra legislación no entable tipología alguna de la familia, para fines jurídicos, se alude implícitamente a la familia nuclear, a la familia extensa y a la familia ensamblada y, asimismo, a la familia que tiene su origen en un vínculo jurídico matrimonial o extramatrimonial. Teniendo en cuenta la descripción que ofrece Valdivia (2008):

- Familia nuclear: padres e hijos (si los hay).
- Familia extensa: reúne a todos los parientes y personas con vínculos reconocidos como tales. Recoge diferentes núcleos u hogares, con características diferentes desde organizaciones en las que conviven miembros de tres generaciones y colaterales, hasta hogares monoparentales.

- Familia monoparental: en la que el hijo o hijos vive(n) sólo con uno de los padres. Las familias monoparentales han aumentado como consecuencia de la inestabilidad matrimonial. En Europa, una de cada diez familias es monoparental, de ellas el 80 % son mujeres; lo que indica el número de niños que no conviven con el padre.
- Las familias reconstituidas, polinucleares o mosaico: Son aquellas en las que al menos uno de los cónyuges proviene de alguna unión familiar anterior, también conocidas como "bifocales" o "multiparentales". Es importante analizar el costo emocional que se sigue de estas situaciones, especialmente para los hijos, los cuales con frecuencia no participan en las decisiones de los adultos.
- Otros tipos de familias, aquellas conformadas únicamente por hermanos, por amigos (donde el sentido de la palabra "familia" no tiene que ver con un parentesco de consanguinidad, sino sobre todo con sentimientos como la convivencia, la solidaridad y otros). Además, ya se comienzan a aparecer otras familias que tienen su origen en la inseminación artificial y manipulación genética, y que obligan a una permanente atención para valorar su sentido ético de cara a su regulación.

c) La Familia y la Salud

La familia es considerada una unidad social, constituye un medio que puede operar constructiva o negativamente sobre la salud y bienestar de sus integrantes a través de la mayor o menor afectividad de sus funciones. De tal manera la familia repercute sobre la salud de los integrantes que la conforman, pues en situaciones de conflictos familiares pueden generar ansiedades que se asocian a la inseguridad la depresión leve, compañera de la pobreza (Rotondo, 1970).

De la misma manera, Rotondo (1970) mencionó que en la familia no solo operan factores negativos sobre la salud, también se dan y pueden adquirirse hábitos que pueden mejorar la nutrición por medio de simples cambios de dieta, sin mayor desequilibrio presupuestal, etc. Esto está determinado por la función de prevención, recuperación y conservación de la salud. Para esto, el mismo autor mencionó que es preciso adquirir nociones preliminares acerca de las funciones y estructuras de la familia, de cómo puede desequilibrarse y encontrar nuevos equilibrios a través de la movilización de sus recursos y mecanismos de defensa. Estas funciones radican no solo en seguridad física, sino condiciones para que sus miembros adquieran o consoliden seguridad emocional, siendo la confianza y fortaleza espiritual, la aceptación y una respuesta rápida a las necesidades de sus miembros lo que da una estabilidad en la familia y nuevos mecanismos de afrontamiento a los problemas o crisis que surjan en la familia.

Siguiendo la misma línea de los autores anteriores; Díaz, Arrieta y González (2014); mencionaron que la familia representa un factor protector para enfrentar las adversidades generadas por el medio externo y es un elemento de apoyo para la construcción de relaciones de colaboración y orientadas a satisfacer las necesidades biológicas y sociales. Igualmente mencionaron que la familia es de importancia cuando existe un miembro universitario, ya que a través de su estudio se ha comprobado que actúa como muro de contención frente a la adversidad y el estrés, y podría convertirse en un aliado social frente a la retención estudiantil universitaria. Es decir, se necesita de la familia como grupo pues influye en el bienestar físico y mental de sus integrantes y funciona como mediador del proceso salud enfermedad del ser humano.

1.2.2. Satisfacción Familiar

Definición de satisfacción familiar

Sobrino (2008), definió la satisfacción familiar como una respuesta subjetiva, considerado como un proceso fenomenológico, para lo cual los integrantes familiares perciben y valoran en función de los niveles comunicacionales entre padres e hijos; el nivel de cohesión y el nivel de adaptabilidad familiar de los miembros entre sí y con su entorno. De tal manera, Sobrino (2008) señaló que “una elevada satisfacción personal y familiar generará dentro del contexto familiar una dinámica positiva que permite consolidar y fortalecer la estructura de dicha familia; garantizando a sus miembros un ambiente estable, positivo y un óptimo soporte familiar que motiva y refuerza las acciones asumidas por éstos, en situaciones difíciles” (p.114).

Por otro lado, se menciona que la satisfacción familiar está relacionada a los sentimientos despertados a partir de las interacciones (verbales y/o físicas) que ocurren entre el sujeto y los otros miembros de la familia (Barraca y López-Yarto, 2010; citados por Céspedes, Roveglia y Coppari; 2014). Si estas interacciones son reforzadoras, el sujeto tenderá a mantenerse satisfecho y, si son punitivas, tenderá a sentirse insatisfecho. El estudio de la satisfacción familiar es relevante y permite identificar las relaciones e interacciones que se dan entre los integrantes de un grupo familiar y que puede determinar el bienestar psicológico de cada integrante y los mecanismos de afrontamiento.

Bases teóricas de la satisfacción familiar

La satisfacción familiar es un constructo importante a nivel socioemocional, de esta manera Guerney (1977, citado por Palaino y Martínez, 2003), menciona que una satisfacción familiar se

manifiesta en el ajuste marital, buena comunicación, conducta social adaptada, bienestar por el hecho de estar en familia, ausencia de conflictos o críticas y expresión de afecto. Tomando en cuenta las palabras de Brandburn (1969; citado por Rollán, Garcia-Bermejo y Villarubia; 2005), refieren a la satisfacción familiar como un juicio valorativo de distintos aspectos de la vida, en el que los sentimientos que se despiertan en el sujeto encuentran su origen en las interacciones (verbales y/o físicas) que se producen entre éste y los demás miembros de la familia.

Por su parte Olson y Wilson (1982; citado por Sandoval y Sepúlveda, 2012), en un primer momento refieren que la satisfacción familiar es el cómo se sienten los miembros de una familia, por lo cual desarrolla un modelo de estructura familiar denominado “Modelo Circumplejo”, en el cual desarrolla tres dimensiones del sistema familiar, las cuales son: Adaptabilidad, Cohesión y Comunicación; dichas dimensiones le sirvieron para evaluar el funcionamiento familiar, partiendo de ello desarrolló una escala de evaluación de satisfacción familiar, que permite medir del grado de satisfacción de un individuo con respecto a la vinculación entre los miembros de su sistema familiar y el grado de flexibilidad y aptitud para el cambio.

Igualmente, Carver y Jones (1992; Jones, 1996; citados por Barraca y López-Yarto, 2017), describen a la satisfacción familiar como el grado en que se está en general satisfecho con la propia familia de origen y las relaciones que se establecen entre padres, hijos y hermanos, etc. Además, la satisfacción familiar está relacionada con el afecto y apoyo, cohesión, consenso que se da en la familia cumpliendo característica como la felicidad familiar, buen clima, proximidad, afecto, aceptación apoyo, tranquilidad, entorno familiar ordenado, predecible y autentico. (Gilbert y Barbarin, 1993, Barbarin, 1996; citados por Barraca y López-Yarto, 2017)

Finalmente, la satisfacción familiar es el resultado del continuo juego de interacciones verbales o físicas que mantiene una persona

con otros miembros de su familia (Barraca y López-Yarto, 2017) y que finalmente contribuirá a forjar un entorno ordenado, con una adecuada calidez importante para el bienestar de todos los integrantes.

Satisfacción familiar en estudiantes universitarios

La familia sería un importante predictor de éxito en el desarrollo del individuo, indicando el grado de satisfacción con sus redes sociales, estando relacionada con la calidad de vida, salud, ajuste y habilidades para afrontar el estrés. De esta manera, Sobrino (2008):

Las dificultades familiares que presentan los estudiantes universitarios acarrearán un sentimiento de inseguridad en la toma de decisiones, deficiencias en sus habilidades sociales, problemas comunicacionales en las relaciones familiares por la superficialidad en la comunicación que establecen; cuando se muestran sinceros con sus padres, respecto a lo que sienten muchas veces los padres no lo toman en cuenta, falta de liderazgo, ansiedad, actitudes negativas, autoestima y auto concepto bajo (p. 110).

El mismo autor señaló al respecto del grupo familiar, la poca e inadecuada comunicación: gritos, llamadas de atención, poca atención, fiscalizaciones, imposiciones, órdenes, amenazas, maltrato psicológico (insultos y vociferaciones de palabras soeces, etc.), tanto con la figura paterna como materna; una inadecuada comunicación con la figura materna en el hogar, a pesar de que permanecen más tiempo en el hogar; discusiones entre padres por una excesiva sobreprotección o un abandono total hacia los hijos; desautorizaciones o descalificaciones entre los padres respecto a las órdenes que imparten o una inadecuada administración de los premios y castigos, nivel de confianza deteriorado por la falta de confidencialidad de los padres cuando los hijos cuentan sus problemas personales, frustraciones y conflictos por la intervención de terceras personas en la crianza de los hijos, sobre todo de los abuelos, quienes en muchos casos establecen diferencias con los nietos, generando tensión familiar y conflictos con sus padres porque no comprenden las necesidades de ellos cuando lo solicitan,

conflictos constantes, por el dinero y porque no se dedican a vivir en familia, prefiriendo más sus actividades sociales o profesionales. Estos problemas que el estudiante suele vivenciar en su contexto familiar, influyen en su estilo de vida y por lo tanto, afectan sus patrones habituales de comportamiento.

1.2.3 Estrés

Según Lazarus (1968, citado por Morrison y Bennett, 2008), el estrés es el resultado de la interacción entre las características y valoraciones de un individuo, el entorno del suceso interno o externo (factor estresante) y los recursos internos o externos de que dispone una persona. Además, consideraba que las variables cognitivas y motivacionales son centrales, en su modelo inicial sostenía que se desarrollan un proceso de valoración (primaria y secundaria), dependiendo al entorno nuevo o cambiante. Siendo el estrés una experiencia subjetiva, un estado interno que puede, o no, ser considerado por un observador externo como adecuado a la situación que ha evocado esa respuesta.

Morrison y Bennett (2008) mencionaron que el estrés sería:

- Un estímulo o suceso externo a un individuo; se refiere a acontecimientos de la vida de un individuo que se pueden considerar positivos o negativos, pero que requieren cierto ajuste por parte del individuo (por ejemplo, casarse, un evento catastrófico, etc.).
- Transacción psicológica entre un suceso que actúa como estímulo y genera respuesta de distanciamiento, adoptar una perspectiva distante para reducir la activación emocional. O de otra forma puede ser una respuesta de negación que supone adoptar una perspectiva que niega cualquier repercusión negativa de un suceso o estímulo. Si es una respuesta inconsciente, se considera un mecanismo de defensa.
- Las características cognitivas y emocionales del individuo como una reacción física o biológica.

Estrés en estudiantes

Hoy en día los estudiantes se enfrentan a una variedad de estresores semejantes a los que encuentran los trabajadores en su desempeño laboral (Pena y Reis, 1997; citados por Figueiredo-Ferraz, Cardona, Gil-Monte, 2009). Para Orlandini (1996, citado por Ticona, Paucar y Llerena; 2010), el estrés en los estudiantes está generado por la competitividad actual debido a las constantes evaluaciones, provocando estados de tensión y frustración por las exigencias académicas en su preparación, así también como la proximidad y fracaso experimentado en los exámenes, sobrecarga curricular, ausencia de pausas entre clases, exceso de responsabilidad, tiempo limitado para hacer trabajos.

De esta manera, en el contexto universitario, los estresores pueden llevar al desgaste psíquico (agotamiento), debido a las demandas del estudio, así como desencanto, caracterizado por la frustración de las expectativas que el estudiante tenía en relación a la carrera, que lleva a que este tenga un sentimiento de desilusión (Edelwich y Brodsky, 1980; citados por Figueiredo-Ferraz, et al. , 2009). Así como las presiones y demandas ambientales, situacionales o personales, pueden generar resistencias a la tensión física, mental o emocional la cual termina ocasionando más estrés (Tejada et al. 2012, citado por Matalinares et. al. 2016) y generando la aparición de problemas de salud, como por ejemplo la ansiedad.

Carlotto, Nakamura y Camara (2006; citados por Figueiredo-Ferraz, Cardona, Gil-Monte, 2009), señalaron que en cuanto más avanzado está el alumno en la carrera y mayor sean las asignaturas cursadas, mayor es el nivel de desgaste con relación a la universidad, debido al número de actividades y exigencias. Además, otros estudios demostraron que el sexo de los participantes tenía un papel determinante para que haya mayor disposición al estrés, pues en mujeres existe mayor riesgo debido la influencia de factores

socioculturales (mayor disposición y facilidad de las mujeres a reportar y admitir sentimientos y la multiplicidad de roles en la familia) y biológicos (predisposición genética, hormonas sexuales, reactividad endocrina frente al estrés, sistemas de neurotransmisión y determinantes neuropsicológicos); asimismo, se observó que en estudiantes que más estrés académico presentaban vivían en familias disfuncionales (Díaz, Arrieta y González, 2014).

El estrés y el afrontamiento

El modelo de Lazarus y Folkman (1984, citados por Morrison y Bennett, 2008); mencionaron que el estrés psicológico se debía a un ajuste desfavorable entre el individuo y su entorno; por lo cual los individuos tenían que cambiar, o bien el estresor, o bien cómo lo interpretan para que parezca más favorable, denominando a este esfuerzo afrontamiento.

El afrontamiento se considera un proceso dinámico que involucra la reducción del impacto de un elemento estresante, real o percibido en el que se incluye toda una serie de conocimientos y conductas que surgen de las valoraciones primaria y secundaria de los sucesos (Morrison y Bennett, 2008). De esta manera, el individuo supera la situación de diversas maneras, con la finalidad de conseguir la adaptación pues asumirá el estrés, lo tolerará, o minimizará.

Es importante denotar que resulta difícil predecir qué estrategias de afrontamiento serán eficaces, Lazarus (1993, citado por Morrison y Bennett, 2008), indicó que en distintas situaciones, las estrategias centradas en los problemas como las estrategias centradas en las emociones creaban respuestas de afrontamiento adaptativas, debido a que el afrontamiento centrado en las emociones tendría más probabilidades de ser adaptativo cuando el individuo tiene poco control sobre el suceso o si sus recursos para abordarlo son reducidos. Mientras que el afrontamiento cognitivo centrado en las emociones quedaría reflejado en el hecho de que un individuo

muestre negación o se centre en otros pensamientos como medio de distracción.

1.2.4 Afrontamiento

El afrontamiento es un proceso dinámico que incluye una serie de conocimientos y conductas que surgen de las valoraciones, y de las emociones relacionadas con los mismos, a su vez es cualquier cosa que haga el individuo para reducir el impacto de una situación estresante, real o percibido, y puesto que las valoraciones evocan emociones, se puede lograr el afrontamiento alterando o reduciendo las emociones negativas, o centrándose directamente en el factor estresante, consiguiendo la superación de la situación de diversas maneras, para tratar de conseguir la adaptación (Morrison y Bennett, 2008).

Zeidner y Saklofske (1996; citados por Morrison y Bennett, 2008) señalaron que “el afrontamiento es algo más que un mero ajuste; es la búsqueda del crecimiento personal, del dominio y de la diferenciación que nos permite evolucionar en un mundo que no deja de cambiar” (p. 404).

Definición de estilos y estrategias de afrontamiento

El estilo de afrontamiento es la tendencia general que muestran los individuos para responder a las diferentes situaciones, siendo formas generales de afrontamiento que la gente tiende a adoptar; ya sea esquivando, evitando o afrontando las situaciones difíciles (Morrison y Bennett, 2008).

Cada estilo genera determinadas estrategias de afrontamiento, según Lazarus y Folkman (1986; citados por Cárdenas, 2016):

Estas estrategias son un conjunto de respuestas de tipo emocional, cognitivo y conductual que se definen como modos de afrontamiento que median la experiencia de estrés y que tienen como finalidad reducir la respuesta fisiológica y emocional

del mismo, siendo un conjunto de acciones encubiertas o manifiestas que el individuo pone en marcha para contrarrestar los efectos de las situaciones que valora como amenazantes y mediante las cuales trata de restablecer el equilibrio roto en la transacción persona-ambiente (p.28).

Por su parte, Brannon y Feist (2001; citados por Cárdenas, 2016) señalaron:

Existen tres aspectos que es importante considerar respecto a las estrategias de afrontamiento, primero se trata de un proceso que cambia dependiendo de si la persona ha experimentado resultados exitosos o no exitosos cuando se enfrentó a una situación estresante; segundo, no sólo es una respuesta automática o fisiológica, si no también aprendida por la experiencia; y tercero requiere de un esfuerzo para manejar la situación y restablecer el equilibrio (la homeostasis) o adaptarse a la situación (p.28)

Estilos de afrontamiento al estrés

Para Morrison y Bennett (2008), existen categorías de afrontamiento frecuentemente empleadas estas son:

- Afrontamiento orientado a los problemas (función de resolución de problemas), es decir, los esfuerzos de afrontamiento instrumental (conductuales y/o cognitivos) dirigidos al estresor para reducir las demandas que impone o para aumentar los recursos propios. Las estrategias incluyen planificar el cambio del estresor o cómo comportarse para controlarlo; la supresión de las actividades competidoras para centrarse en la forma de afrontar el estresor; buscar apoyo práctico o información para alterar el estresor; y confrontar la fuente del estrés.

- Afrontamiento orientado a las emociones (función de regulación de las emociones), es decir, fundamental, pero no únicamente, esfuerzos de afrontamiento cognitivo dirigidos a abordar la respuesta emocional al estresor; por ejemplo, una nueva valoración positiva de la situación estresante para verla bajo un prisma más positivo, búsqueda de apoyo emocional, desahogarse.

- Enfoque atencional, vigilante, activo, de monitorización, es decir, se ocupa de abordar la fuente de estrés e intentar resolver el problema utilizando la búsqueda de información, o hacer esfuerzos activos, cognitivos y conductuales, para abordar la fuente del estrés.
- Enfoque evitativo, pasivo, atenuador, se ocupa de evitar o minimizar la amenaza del estresor; a veces está centrado en las emociones, a veces incluye evitar la situación.

Igualmente Carver et al. (1989; citado por Chau en 1998) dividieron las estrategias en términos en tres estilos: centrado en el problema (incluye afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, restricción del afrontamiento y búsqueda de apoyo social por razones instrumentales), centrado en la emoción (búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, negación, y enfocar/liberar emociones) y centrado en otros aspectos (enfocar y liberar emociones, desentendimiento conductual y desentendimiento mental) los cuales se detallaron a continuación:

Estilos de afrontamiento centrados en el problema

Carver et al. (1989; citados por Chau en 1998), refieren que es la respuesta que realiza el individuo para modificar la relación existente, ya sea apartando o disminuyendo el impacto de la amenaza y comprende:

- Afrontamiento activo:** son las conductas orientadas a aumentar los esfuerzos buscando distanciar o evitar el estresor, o minimizar sus efectos negativos.
- Planificación:** es el proceso en el que la persona idea el cómo desenvolverse frente al estresor, organizando y planificando estrategias de acción, escogiendo y estableciendo la mejor táctica para manejar la situación problemática.

- c) **Supresión de otras actividades:** Representa el pasar por alto o minimizar otras posibles actividades evitando ser distraído, con el objetivo de manejar mejor la situación problemática.
- d) **Postergación de afrontamiento:** se considera que es la capacidad de esperar o postergar el afronte del estresor hasta que se presente una situación adecuada o apropiada para actuar sobre el problema, impidiendo realizar alguna acción prematuramente.
- e) **Búsqueda de soporte social por razones instrumentales:** Significa buscar en personas competentes un consejo, asistencia e información u orientaciones con el fin de resolver el problema.

Estilos de afrontamiento centrados en la emoción

Para Carver et al. (1989; citados por Casuso en 1996), estos estilos están encaminados a disminuir o eliminar reacciones emocionales desencadenantes por la fuente estresante, comprenden las estrategias:

- a) **Búsqueda de soporte emocional:** Consiste en la búsqueda de apoyo moral, empatía y comprensión en las demás personas, con la finalidad de disminuir la reacción emocional negativa.
- b) **Reinterpretación positiva y crecimiento:** Es la estrategia que favorece en la evaluación positiva a la situación problemática, rescatando lo favorable de la situación adversa y asumiéndola como un aprendizaje para el futuro.
- c) **La aceptación:** Comprende dos aspectos durante el proceso de afrontamiento. El primero consiste en aceptar que la situación estresante realmente existe. El segundo es aceptar la realidad como hecho de que se tendrá que convivir ya que es inmodificable y es real.
- d) **Acudir a la religión:** Tendencia a consagrarse en la religión en situaciones de estrés con la intención de reducir la tensión existente.
- e) **Enfocar y liberar emociones:** Ocurre cuando el individuo se focaliza en las consecuencias emocionales desagradables; expresando abiertamente dichas emociones.

Además, acerca de los **estilos adicionales de afrontamiento**, el mismo autor Carver et al. (1989; citado por Casuso en 1996) señala que estas estrategias son:

- a) **Negación:** Se define como rehusarse a creer que el estresor existe o comportarse y pensar como si el estresor fuera irreal o sencillamente no existente.
- b) **Conductas inadecuadas:** Consiste en la disminución del esfuerzo conductual y cognitivo dirigido al estresor, dándose el individuo por vencido sin intentar alcanzar las metas con las que el estresor está interfiriendo.
- c) **Distracción:** Ocurre cuando el individuo permite que una amplia diversidad de actividades lo distraigan de su evaluación de los aspectos conductuales del problema, o de la meta con la que el estresor está interfiriendo.

De otra forma, en investigaciones en el Perú, Cassaretto y Chau (2016), organizan las estrategias en términos de tres estilos: Estilo de afrontamiento dirigido a la tarea (*afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, contención del afrontamiento, re-interpretación positiva y crecimiento, aceptación*), estilo de afrontamiento social y emocional (*enfocar y liberar emociones, búsqueda de soporte social por razones instrumentales, búsqueda de soporte social por razones emocionales*), estilo de afrontamiento evitativo (*desentendimiento mental, desentendimiento conductual, negación*) y escalas que no pertenecen a los estilos puros (*afrontamiento religioso, uso del humor, uso de sustancias*).

Bases teóricas del Afrontamiento

Los autores que más han investigado sobre el afrontamiento son Folkman y Lazarus (1988), los cuales distinguieron ocho sub-escalas de afrontamiento que abordan las dos grandes dimensiones del

afrontamiento, centrado en los problemas y del afrontamiento centrado en las emociones: confrontación, distanciamiento, autocontrol, búsqueda de apoyo social, aceptación de la responsabilidad, huida-avoidance, planificación de solución de problemas, reevaluación positiva.

Por otro lado, Carver, et al. (1989; citados por Morrison y Bennett, 2008), diferenciaron 13 y posteriormente 15 estrategias de afrontamiento, siendo estas: planificación, afrontamiento activo, supresión de actividades distractoras, aceptación, religión, desahogarse, búsqueda de apoyo instrumental, búsqueda de apoyo emocional, humor, reinterpretación positiva, refrenar el afrontamiento, negación, desconexión mental, desconexión conductual y consumo de alcohol y drogas.

Finalmente, Morrison y Bennett (2008), indicaron que Endler y sus colaboradores en 1998 mencionaron tres dimensiones: afrontamiento orientado a la emoción (estrategias orientadas hacia el individuo, como soñar despierto, respuestas emocionales o preocupación por uno mismo); orientado a la tarea (estrategias para resolver, minimizar o volver a conceptualizar el problema) y orientado a la evitación (distracción o diversión social).

De esta manera se evidencia las bases teóricas en la que se fundamenta las estrategias de afrontamiento y por lo cual Cassaretto, Chau, Oblitas y Valdez (2003), realizaron un estudio en la población peruana, indicando que a mayor edad mayores niveles de estrés, y que estos eran más elevados al evaluarse los problemas relacionados con el futuro y el sí mismo; siendo los estilos centrados en el problema y la emoción los más utilizados en el afrontamiento y los que se relacionan con niveles de estrés más bajos.

1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.3.1. Descripción de la Realidad Problemática

Desde los orígenes de la civilización hasta la actualidad la familia representa el núcleo de toda sociedad, encargándose de formar personas con actitudes y valores acorde a la comunidad. No obstante, la familia, va experimentando cambios importantes, lo cual genera entre los investigadores y psicólogos la necesidad de reflexionar a partir de los diversos estudios, Cárdenas (2016), mencionó que la familia representaba una red en la que cada miembro de este sistema posee roles, influenciando sobre los otros integrantes. De esta manera, la familia resulta especialmente importante en la adquisición de habilidades y, por ende, en el rol de protección, para lo cual debe generar un nivel de comunicación entre sus miembros, de control, monitoreo de conducta, acompañado de calidez y cercanía; esto desempeñará un papel trascendental para generar una adecuada toma de decisiones y estrategias para enfrentar situaciones problemáticas.

De esta manera, la familia aporta características importantes para el desarrollo de sus integrantes, las cuales generan el fortalecimiento de relaciones interpersonales duraderas, una adecuada socialización y adquisición de valores (Céspedes, Roveglia y Coppari, 2014). Para Sobrino (2008), las interacciones familiares positivas favorecen la consolidación y el fortalecimiento de los integrantes generando motivación y refuerzo a las acciones asumidas en situaciones difíciles las cuales permitirá afrontar con éxito los diferentes cambios surgidos en su vida.

En las investigaciones hechas con familias, se ha constatado la importancia del nivel de satisfacción familiar que deben sentir los hijos como fuente de apoyo en el ajuste emocional y conductual; de tal forma se hace mención al papel de los padres en el proceso de generar estrategias basadas en la responsabilidad frente a los

problemas (Caycho, 2016). En investigaciones realizadas en el Perú, como la de Cárdenas (2016), indica que los estilos de afrontamiento, satisfacción familiar y la ideación suicida, se encuentran relacionadas, estas relaciones pueden deberse a contextos familiares con elevados niveles de frustración, resentimiento, agresión y enojo, menos cohesión y más conflictos, dificultades en la comunicación, aislamiento, escasas redes de apoyo y utilización de estrategias de afrontamiento disfuncionales para intentar resolver los problemas que se les presenta (Tercero, et al. 2013). En cambio, en personas que muestran satisfacción con la vida o bienestar psicológico existe una relación positiva entre los miembros familiares (Luna et al. 2011, citado por Cárdenas, 2016).

La familia es el grupo que influye en el bienestar y funciona como mediador del proceso salud-enfermedad del ser humano, como muro de contención frente a la adversidad, y podría convertirse en un aliado social frente a la retención estudiantil universitaria; dado que genera estrategias de afrontamiento del joven frente al estrés académico (Díaz, Arrieta y González, 2014). Por lo cual, la satisfacción familiar contribuirá a crear un entorno donde el individuo encuentra los recursos para solucionar los problemas, en forma de apoyo social y repertorio de afrontamiento.

Los estudiantes universitarios se enfrentan a condiciones de gran exigencia, relacionadas a su rol como futuro profesional, cambios personales y familiares, estando expuestos a tensiones que generan estrés, debido a las pocas horas de sueño, largas jornadas de estudio, etc. (Matalinares et al., 2016). En el caso de los estudiantes de psicología no es ajena esta realidad, pues si a la carga de estrés académico se suman ambientes familiares hostiles y conflictivos, generaría dificultades a nivel biológico, psicológico y social, por lo cual es importante analizar las estrategias de

afrontamiento que les permitirán consolidar su desarrollo personal y futuro profesional.

De esta forma, el afrontamiento al estrés es un conjunto de recursos cognitivos y conductuales que se orientan a manejar, reducir o minimizar las demandas internas y externas de una determinada situación estresante. Para Frydenberg (1997, citado en Matalinares et al, 2016), refiere que las acciones frente al estrés y los recursos para manejarlo formarían el proceso de aprendizaje y de desarrollo del individuo, dotando a la persona de una buena calidad de vida. Igualmente Lazarus y Folkman (1988), señalaron que al estar el individuo frente a situaciones de crisis desarrollan estrategias de afrontamiento; McCubbin y Patterson (1983); comentaron que el afrontamiento es una interacción de recursos y comportamientos que implican una estructuración de habilidades cognitivas, sociales y conductuales utilizando los recursos existentes, tanto propios como del entorno para hacer frente a las dificultades, si estos modos de afrontamiento al estrés no se hacen efectivos pueden aumentar la inestabilidad emocional y por lo tanto el riesgo de mortalidad y morbilidad.

De esta manera, la importancia de este estudio, como mencionaron Cassaretto et al. (2003), recae en proporcionar datos que promuevan una reflexión a partir de la identificación de estrategias utilizadas por los estudiantes de psicología, pues en su formación profesional pueden verse afectados debido a que aún no cuentan con todos los recursos personales y sociales, como sí los tienen los profesionales con mayor experiencia. Asimismo, se consideró importante analizar si el afrontamiento al estrés de los estudiantes de psicología, estaban relacionados con el grado de satisfacción familiar; pues como se mencionó en líneas arriba, las relaciones familiares son fundamentales para el desarrollo de habilidades en las personas.

Por este motivo surgió el interés de conocer la relación entre estas dos variables en estudiantes de psicología y describir los niveles de satisfacción familiar y afrontamiento al estrés, lo cual permitiría desarrollar actividades que potencien en la población estudiantil recursos personales que favorezcan a un adecuado desarrollo bio-psio-social.

Frente a todo lo expuesto, se plantea la siguiente pregunta de investigación:

1.3.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre la satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Cajamarca?

1.4. OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general

Determinar la relación existente entre la satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Cajamarca.

1.4.2 Objetivos específicos

- Relacionar la satisfacción familiar con cada estrategia de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca.
- Identificar y describir los niveles de satisfacción familiar de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca según sexo.
- Identificar y describir las estrategias de afrontamiento al estrés más utilizadas por los estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca según sexo.

1.5 HIPÓTESIS Y VARIABLES DE INVESTIGACIÓN

1.5.1 Formulación de las hipótesis

Hipótesis General

Hi.: La satisfacción familiar correlaciona significativamente con el afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Cajamarca.

Ho: La satisfacción familiar no correlaciona significativamente con el afrontamiento al estrés en estudiantes de Psicología de una universidad privada de Cajamarca.

Hipótesis Específicas

- Hi: La satisfacción familiar se relacionan significativamente con cada estrategia de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca.
Ho: La satisfacción familiar no se relacionan significativamente con cada estrategia de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca.
- Hi: Existen diferencias en los niveles de satisfacción familiar de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca según sexo.
Ho: No existen diferencias en los niveles de satisfacción familiar de los estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca según sexo.
- Hi: Existen diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca según sexo.
Ho: No existen diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan los estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca según sexo.

1.5.2 Variables de la investigación

- Satisfacción familiar.
- Afrontamiento al estrés.

Se tomaron en cuenta las estrategias de afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, contención del afrontamiento, re-interpretación positiva y crecimiento, aceptación , enfocar y liberar emociones, búsqueda de soporte social por razones instrumentales, búsqueda de soporte social por razones emocionales, desentendimiento mental, desentendimiento conductual, negación, afrontamiento religioso , uso del humor y uso de sustancias).

- Variables sociodemográficas:

Edad: 18 a 30 años.

Sexo: varones y mujeres

Ciclo académico: tercer ciclo a décimo primer ciclo académico.

1.5.3 Definición operacional de las variables

Tabla 1

Definiciones operacionales de las variables del presente estudio.

Variables de la investigación	Definición conceptual de variables	Dimensiones	Definición operacional
Satisfacción familiar	La satisfacción familiar es el resultado del continuo juego de interacciones verbales o físicas que mantiene una persona con otros miembros de su familia (Barraca y López-Yarto,2017).	<i>Unidimensional</i>	- <i>Respuestas brindadas a la Escala de satisfacción familiar por adjetivos (ESFA)</i>
Estrategias de afrontamiento al estrés.	El afrontamiento es la respuesta a una situación estresante y depende de cada uno de las experiencias anteriores, la apreciación de las propias capacidades y las motivaciones que influyen en este proceso activo de adaptación	Estilo de afrontamiento dirigido a la Tarea 1. Afrontamiento activo 5, 25, 47, 58 2. Planificación 19, 32, 39, 56 3. Contención del afrontamiento (restraint) 10, 22, 41, 49 4. Supresión de actividades 15, 33, 42, 55 5. Re-interpretación positiva y crecimiento 1, 29, 38, 59 6. Aceptación 13, 21, 44, 54 Estilo de afrontamiento Social y Emocional	- <i>Respuestas brindadas a la Escala de Afrontamiento al Estrés-COPE-60</i>

- (Carver, et al. 1989; citado por Casuso, 1996)
1. Enfocar y liberar emociones 3, 17, 28, 46
 2. Búsqueda de SS razones instrumentales 4, 14, 30, 45
 3. Búsqueda de SS razones emocionales 11, 23, 34, 52

Estilo de afrontamiento Evitativo

1. Desentendimiento mental 2, 16, 31, 43
2. Desentendimiento conductual 9, 24, 37, 51
3. Negación 6, 27, 40, 57

Escalas que no pertenecen a los estilos puros

1. Afrontamiento religioso 7, 18, 48, 60
2. Uso del humor 8, 20, 36, 50
3. Uso de Substancias 12, 26, 35, 53

Fuente: Autora de la tesis

CAPÍTULO 2 MÉTODO

La presente investigación fue de naturaleza cuantitativa, debido al fenómeno social del estudio que deriva de un marco conceptual adecuado al problema analizado, generalizando y normalizando los resultados debido a la sistematización numérica de los resultados (Bernal, 2010).

2.1. DISEÑO METODOLÓGICO

El diseño de investigación es no experimental, siendo de característica transversal, debido a lo señalado por Hernández, Fernández y Baptista (2010); se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, siendo el propósito de este estudio describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

Además, es una investigación descriptiva debido a que se analizaron por separado la satisfacción familiar y afrontamiento al estrés; Ato, López y Benavente (2013), mencionaron que la estrategia descriptiva tiene como objetivo la definición, clasificación y/o categorización de eventos para describir procesos y conductas manifiestas, que no suelen requerir el uso de hipótesis. De tal forma, el estudio únicamente pretende medir o recoger información de manera independiente o conjunta sobre los conceptos o las variables (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

La investigación principalmente tuvo un diseño Correlacional Simple, según Ato et al. (2013); pertenecen a los estudios inferenciales, cuyo objetivo de este diseño es explorar una relación funcional entre dos o más variables, sin distinción alguna entre ellas. Además, todas las variables tienen el mismo estatus metodológico (variables criterio). Para Salkind (1998; citado por Bernal, 2010), la investigación correlacional tiene como propósito examinar la relación entre variables, pero en ningún momento explica que una sea la causa de la otra, examinando solamente asociaciones, pero no relaciones causales.

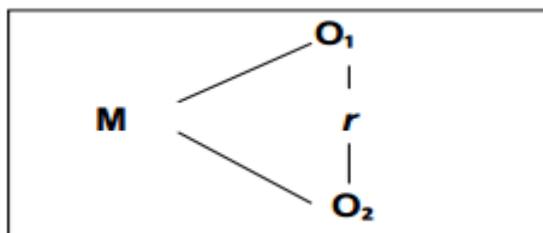


Figura 1. Modelo del diseño de investigación correlacional
Fuente: Marroquín (2012). Metodología de la investigación.

En el siguiente esquema se explica de la siguiente manera:

M: Muestra

R: Relación

O1: Satisfacción Familiar

O2: Afrontamiento al estrés

2.2. PARTICIPANTES

La población de estudio se encontró conformada por 448 estudiantes, entre hombres y mujeres de una universidad privada de la ciudad de Cajamarca, que cursan estudios de Psicología, los cuales se encontraban entre el tercero al décimo primer ciclo de estudios universitarios.

Se realizó un muestreo probabilístico de tipo aleatorio en función al número total de la población y en la medida en que se ha obtenido un porcentaje de estudiantes por cada ciclo seleccionado. En este caso, las edades de la población de alumnos de Psicología oscilaban entre los 18 y 30 años. Para la determinación de la muestra se sigue la siguiente fórmula para Universos finitos:

$$n = \frac{Z^2 PQN}{E^2 (N - 1) + Z^2 PQ}$$

Figura 2. Ecuación muestral

Fuente: Fisher y Navarro (1996). Introducción a la investigación de mercados.

Dónde:

n = Tamaño de la muestra

Z = Coeficiente de confianza (90% = 1.65).

P = Probabilidad de éxito o proporción esperada (50% = 0.5).

Q = Probabilidad de fracaso (50% = 0.5).

N = Tamaño de la población

E = Margen de error o precisión

La muestra fue de 207 sujetos. Distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 2

Distribución de la población y muestra según ciclo de estudio

Ciclo	Cantidad	Porcentaje	Muestra
Tercer ciclo	115	26%	53
Cuarto ciclo	61	14%	28
Quinto ciclo	71	16%	33
Séptimo ciclo	84	19%	39
Noveno ciclo	73	16%	34
Décimo primer ciclo	44	10%	20
Total	448	100%	207

Fuente: Reporte de la Facultad de Psicología-2018 I

Tabla 3

Distribución de la muestra según sexo y ciclo académico

		Ciclos Académicos					
		Tercer ciclo	Cuarto ciclo	Quinto ciclo	Séptimo ciclo	Noveno ciclo	Décimo primer ciclo
Sexo	Varón	11%	25%	24%	15%	15%	30%
	Mujer	89%	75%	76%	85%	85%	70%
Total		100%	100%	100%	100%	100%	100%

Fuente: Autora de la tesis

En las tablas 2 y 3 se observa la distribución de la población según ciclo académico, evidenciándose que un 26% se encuentra en estudiantes de tercer ciclo y en menor medida un 10% en décimo primer ciclo. Por otro lado, la población se compone un 82% por estudiantes mujeres y un 18% por estudiantes varones.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de ambos sexos.
- Las edades comprenden en intervalo de 18 a 30 años.
- Los sujetos de la muestra residen en la ciudad de Cajamarca.
- Los sujetos cursan educación superior en la carrera de psicología.
- Aceptaron voluntariamente ser parte del estudio, firmando el consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Mayores a 30 años de edad.
- Vivan solos (as) y que no tengan relación con sus familiares

Criterios de eliminación:

- No haber llenado una escala.
- No haber contestado 30% de las escalas.

2.3. MEDICIÓN

Para evaluar las dos variables, se consideraron los instrumentos Escala de Satisfacción Familiar (ESFA) y la Escala Afrontamiento al Estrés (COPE-60). Ambas, con antecedentes de haber sido aplicadas en poblaciones semejantes a la muestra del presente estudio.

- **Escala de satisfacción familiar por adjetivos (ESFA)**

La Escala de satisfacción familiar por adjetivos estuvo compuesta por 27 ítems, cada uno formado por una pareja de adjetivos antónimos. Esta estructura propia confería brevedad a las contestaciones.

En el Perú se pudo encontrar estudios publicados con esta prueba, uno de ellos fue el de Velásquez y Pedrao (2005; citados por Barraca

y López- Yarto, 2017), en la que evaluaron con el ESFA a 34 pacientes del Instituto de Salud Mental de Lima Metropolitana, encontrando un nivel medio de satisfacción familiar y que dicha satisfacción se encontraba relacionada con las relaciones que establecían con sus padres.

La adaptación Peruana de la Escala de Satisfacción Familiar por Adjetivos (ESFA) se realizó por el Instituto Nacional de Salud mental “Honorio Delgado- Hideyo Noguchi” en el año 2011, se contó con estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana. Para ello se adaptó la prueba lingüísticamente modificando algunos adjetivos. Se contó con la participación de 796 participantes divididos en 7 facultades (compuesto por 363 varones y 423 mujeres). La fiabilidad de la ESFA se evaluó a través de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach (0,96) y mediante el método de las dos mitades con los coeficientes de Gutman (0.94) y de Sperman-Brown (0,94) y en el análisis de las correlaciones ítem- test corregidos, teniendo los valores obtenidos para todos los ítems de 0,96.

En cuanto al análisis de la Validez de constructo se empleó el análisis factorial, tras haber calculado el índice de adecuación muestral de Kaiser – Meyer-Oklin ($KMO=0,974$), y de realizar la prueba de esfericidad de Bartlett ($X^2= 12713,6$; $P<0,001$), que revelaron resultados estadísticos apropiados. El análisis factorial exploratorio revela que hay un factor determinante al igual que los resultados obtenidos en la muestra española. La evaluación de Validez del ESFA contrastando sus puntajes con los de la Escala de Satisfacción Familiar de Wilson y Olson, en una submuestra de 784 participantes arrojó una correlación de 0,69.

Para la presente investigación se realizó la validez por contenido de la Escala de Satisfacción Familiar por Adjetivos (ESFA), se contó con profesionales en psicología, siendo tres magísteres y un especialista en terapia sistémica familiar (ver anexo D). Sugiriendo cambio de algunos adjetivos, para la adaptación local (ver anexo E).

Asimismo, se realizó el estudio piloto, contando con la participación de 60 sujetos universitarios, en el que se encontró una confiabilidad del instrumento a partir del coeficiente alfa de Cronbach (0,961), teniendo los valores obtenidos para todos los ítems entre el intervalo de 0,489 y 0,812 (ver anexos E-F).

Tabla 4

Ficha técnica de la Escala de satisfacción familiar por adjetivos

Nombre	Escala de satisfacción familiar por adjetivos (ESFA)
Autores	Jorge Barraca Mairal Luis López-Yarto Elizalde
Procedencia	TEA Ediciones (1997, 2017)
Aplicación	Individual o Colectiva
Ámbito de aplicación	Adolescentes y adultos
Duración	Variable, 10 minutos aproximadamente.
Finalidad	Evaluación de la satisfacción familiar expresada por los evaluados a través de distintos adjetivos.
Baremación	Baremos españoles y peruanos para adultos (varones y mujeres) y baremos mexicanos para jóvenes
Material	Manual y ejemplar autocorregible
Confiabilidad – Población de peruana	Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado-Hideyo Noguchi” (fiabilidad general de 0.96, de acuerdo al coeficiente Alpha)
Validez – población de peruana	Kaiser-Meyer-Oklín (KMO=0,974).
Confiabilidad – Población de Cajamarca	La confiabilidad a través de coeficiente alfa de Cronbach fue de 0,961 para toda la prueba.

Fuente: Autora de la tesis

- **Cuestionario de Afrontamiento del Estrés- COPE**

La variable afrontamiento al estrés se evaluó por medio del cuestionario de estrategias de Afrontamiento (COPE-60), el cual tiene como objetivo conocer cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito, inicialmente construyeron Carver, Scheier y Weintraub (1989, citado por Chau, 1998); un cuestionario de 52 ítems, que comprenden 13 modos de responder al estrés (estilos y estrategias de afrontamiento); los ítems alternativos indicaban qué cosas hace o siente con más frecuencia el sujeto, cuando se encuentra en tal situación.

De esta manera, después de su publicación, los creadores del inventario decidieron actualizar la prueba, añadiendo 3 ítems para la escala de uso de alcohol/drogas y 4 ítems para una nueva escala llamada uso del humor, generando una tercera versión del COPE conformada por 60 ítems y 15 estrategias de afrontamiento (Kallasmaa y Pulver, 2000).

En relación al Perú, se tiene estudios de la versión utilizada por Casuso (1996; citado en Chau, 1998), en población universitaria de Lima, presentando un adecuado funcionamiento de la mayoría de los ítems y escalas; no obstante, se observaron algunas dificultades en términos de consistencia interna. Esta escala se organizó en 13 escalas, las cuales son: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, restricción del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental.

En otra investigación se utilizó el COPE-60 en su versión disposicional, dirigida a evaluar respuestas típicas del sujeto, la cual fue adaptada por Casareto y Chau (2013), en 300 estudiantes universitarios de Lima, entre 16 y 25 años. Los resultados finales arrojan evidencia sólida de la organización de 15 estrategias, con índices alfa de Cronbach entre .53 a .91. Sin embargo, análisis factoriales exploratorias y confirmatorias cuestionan la posibilidad de la organización de los estilos y encuentra débil evidencia para una estructura de 3 factores que organicen dichas escalas (afrontamiento centrado en tarea/aproximación, lo social/emocional y en la evitación), por lo cual para efectos del estudio se analizó por cada estrategia.

Para la aplicación en la muestra de Cajamarca, se consideró conveniente realizar un estudio piloto, contando con la participación de 60 sujetos, en el que se encontró una confiabilidad del instrumento a partir del coeficiente alfa de Cronbach de 0,893 (ver anexo G).

Finalmente, el COPE-60 puede ser administrado individual o colectivamente y está conformado por 60 ítems divididos en 15 sub-escalas diferentes las cuales aluden a 15 estrategias de afrontamiento, en la que cada estrategia está conformada por 4 reactivos y las opciones de respuesta se presentan bajo un formato likert de 4 escalas de frecuencia (casi nunca, pocas veces, muchas veces y casi siempre).

Los puntajes obtenidos en cada reactivo se suman a los que conforman cada estrategia, obteniendo 15 puntajes que permiten caracterizar un perfil de afrontamiento de la persona examinada, pudiendo ubicar en tres estilos de afrontamiento (Casareto y Chau, 2013).

Tabla 5*Ficha técnica del Cuestionario de afrontamiento al estrés*

Nombre	Cuestionario de afrontamiento al estrés (COPE-60)
Autores	Carver; et al. (1989)
Adaptación	Cassaretto y Chau (2013)
Aplicación	Individual o Colectiva
Duración	10 min.
Finalidad	Determinar cómo las personas reaccionan o responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes.
Material	Cuestionario con 60 ítems
Áreas de evaluación	Estilo de afrontamiento dirigido a la Tarea <ul style="list-style-type: none">- Afrontamiento activo- Planificación- Contención del afrontamiento- Supresión de actividades- Re-interpretación positiva y crecimiento- Aceptación Estilo de afrontamiento Social y Emocional <ul style="list-style-type: none">- Enfocar y liberar emociones- Búsqueda de SS razones instrumentales- Búsqueda de SS razones emocionales Estilo de afrontamiento Evitativo <ul style="list-style-type: none">- Desentendimiento mental- Desentendimiento conductual- Negación Escalas que no pertenecen a los estilos puros <ul style="list-style-type: none">- Afrontamiento religioso- Uso del humor- Uso de Substancias
Confiabilidad de población Cajamarca	– Se encuentra un coeficiente alfa de Cronbach de 0, 893

Fuente: Autora de la tesis

2.4. PROCEDIMIENTO

- Para el desarrollo de esta investigación, en primer lugar se realizó la validez de contenido de la Escala de Satisfacción Familiar-ESFA, la cual consistió en verificar si la prueba mide lo que dice medir, además de observar la adecuación lingüística de los adjetivos usados en dicha escala, para lo cual se solicitó la ayuda de expertos en el tema de familia y magister en psicología, los mismos que identificaron algunos vocablos y adjetivos opuestos que no eran de uso común localmente (Ver anexos A-D).
- Se solicitó a la universidad el permiso para aplicar el estudio piloto, en dos salones con estudiantes que voluntariamente accedieran a la aplicación, esta aplicación piloto se realizó con 60 estudiantes, y permitió realizar una serie de apreciaciones como, el tiempo promedio para responder las escalas, así como tomar apunte de los ítems que pudiesen presentar una mayor dificultad en su comprensión al momento de responder.
- Se realizó el análisis de confiabilidad por Alfa de Cronbach en el Programa Estadístico SPSS – 23, teniendo en consideración las dos escalas (ESFA-COPE), es por ello que algunos reactivos de la escala COPE-60 presentaron puntuaciones bajas originando la revisión del reactivo y su posible adecuación lingüística (Ver anexos E-H).
- Luego de la revisión de los cuestionarios, se procedió a solicitar el permiso a la dirección académica, teniendo en cuenta los criterios de selección de la muestra (Ver anexo I).
- Siendo la aplicación de manera grupal dentro del horario de clases, en un solo momento y con una duración de 30 minutos aproximadamente.
- A los participantes se les informó que se trataba de “una investigación acerca de la satisfacción familiar y las estrategias de afrontamiento que utilizan frente a las situaciones estresantes en su vida cotidiana”. Se solicitó la colaboración voluntaria de los estudiantes, señalando el carácter confidencial, anónimo y los beneficios del estudio, lo cual se encontraba en el consentimiento informado (Ver anexo J).
- Los participantes firmaron el consentimiento informado que garantiza la confiabilidad de los datos suministrados. Posteriormente, se entregaron

los protocolos o cuadernillos con la ficha sociodemográfica y las escalas y se dieron instrucciones verbales sobre la forma de respuesta a los instrumentos. La aplicación se realizó tanto en ambos turnos mañana y tarde (Ver anexos K-LL).

2.5. ANÁLISIS DE LOS DATOS

Luego de aplicar los instrumentos, se procedió al procesamiento estadístico de los datos obtenidos con el Programa Estadístico SPSS - 23.

Se utilizó el análisis de tipo descriptivo, para calcular las frecuencias, porcentajes, medidas de tendencia central, medidas de dispersión, puntajes máximos y puntajes mínimos. Para la comparación entre satisfacción familiar y estrategias de afrontamiento en función al sexo se utilizaron tablas cruzadas.

Además, se analizaron los datos con la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov (K-S), donde se determinó que los datos no recaían en el criterio de normalidad, por ello se utilizó el estadístico Spearman (no paramétrico), el cual se usa para el cálculo del valor de asociación entre dos variables, y así estimar la correlación de dichas variables en la muestra.

2.6. ASPECTOS ÉTICOS

La presente investigación consideró los principios éticos de los psicólogos, bajo el código de conducta de American Psychological Association (APA, 2010), por lo cual para la recolección de los datos se coordinó con el responsable de la institución universitaria, solicitando el permiso respectivo. La aplicación de los instrumentos a los sujetos de la muestra se realizó de manera colectiva, para lo cual se despejaron las dudas que puedan surgir durante la evaluación, haciendo entrega de un documento: "Consentimiento informado" en el que se detalló la finalidad de su participación, los derechos de privacidad y confidencialidad que tiene el estudio, haciendo mención que su participación era totalmente voluntaria,

lo cual cumplió con los criterios de respeto y responsabilidad por las personas. Por otro lado, se tuvo en cuenta el principio beneficencia, el que indicaba que los participantes no se expusieron de ninguna manera a procesos que pueden provocar daño o perjuicio personal.

Asimismo, se tuvo en cuenta el principio de trato igualitario, por lo cual los participantes que decidieron colaborar con el estudio, se les entregó una ficha sociodemográfica, luego la escala de satisfacción familiar – ESFA y la escala de afrontamiento-COPE.

A partir de ello, se realizó el análisis de datos para su estudio con los respectivos estadísticos, lo cual cumplió con el criterio de integridad, promoviendo con exactitud, honestidad y veracidad los resultados generados en la investigación.

CAPÍTULO 3 RESULTADOS

A continuación, se presentan los resultados encontrados en las variables satisfacción familiar y estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología. En primer lugar, se presentan las correlaciones entre satisfacción familiar y las estrategias de afrontamiento para determinar si existen relaciones significativas entre estas. En segundo lugar, continuando con los objetivos de la investigación, se realizan análisis descriptivo de las variables satisfacción familiar y estrategias de afrontamiento al estrés según sexo.

3.1 Análisis de correlación entre Satisfacción Familiar y Estrategias de Afrontamiento al estrés

Para elaborar las correlaciones, se procedió a sustentar la prueba de normalidad. En este caso se utilizó la prueba de Kolmogorov Smirnov, ya que la muestra está conformada por más de 50 participantes. Para ello, se asume que:

H1: La distribución es diferente a la normal

H0: La distribución es normal

A su vez, para aceptar o rechazar la hipótesis nula de la prueba de hipótesis, se tuvo en cuenta la significancia estadística. Ante ello se considerará que:

p-valor > .05 se acepta la hipótesis nula

p-valor < .05 se rechaza la hipótesis nula

Como se observa en la Tabla 6, el p-valor de las variables son inferiores al 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se asume que la distribución de los datos es diferente a lo normal, por tal motivo se utilizó el estudio de correlación de Spearman.

Tabla 6*Prueba de normalidad de Kolmogorov – Smirnov*

	Estadístico	Sig.
Satisfacción Familiar	,132	,000
Afrontamiento activo	,143	,000
Planificación	,099	,000
Contención del afrontamiento	,131	,000
Supresión de actividades	,126	,000
Re-interpretación positiva y crecimiento	,086	,001
Aceptación	,145	,000
Enfocar y liberar emociones	,111	,000
Búsqueda de Soporte Social razones instrumentales	,100	,000
Búsqueda de Soporte Social razones emocionales	,076	,006
Desentendimiento mental	,097	,000
Desentendimiento conductual	,188	,000
Negación	,130	,000
Afrontamiento religioso	,086	,001
Uso del humor	,138	,000
Uso Sustancias	,461	,000

Fuente: Autora de la tesis

Para determinar las correlaciones, entre las variables planteadas, se hizo uso del coeficiente de correlación de Spearman (ρ), puesto que las variables a relacionar no cumplen con el criterio de normalidad.

De esta manera, los resultados de la tabla 7, el p valor de las estrategias Afrontamiento activo, Planificación, Contención del afrontamiento,

Supresión de actividades, Re-interpretación positiva y Crecimiento son menores al nivel de significancia ($p \text{ value } .000 - 0.001 < 0.05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que estas estrategias tienen relación con Satisfacción familiar; del mismo modo, de acuerdo al coeficiente de correlación, estas relaciones son altamente significativas y positivas con relación a la satisfacción familiar y dichas estrategias de afrontamiento al estrés. Esto quiere decir que, a mayor puntaje en satisfacción familiar, mayor será el puntaje en dichas estrategias.

Por otro lado, el $p \text{ value}$ de la estrategia Aceptación es mayor al nivel de significancia ($0.096 > 0.05$); por lo tanto, se acepta la hipótesis nula, concluyendo que no existe relación entre satisfacción familiar y estas dos estrategias.

Tabla 7

Satisfacción familiar y estrategias de afrontamiento dirigidos a la Tarea

			Satisfacción familiar
Rho de Spearman	Afrontamiento activo	Coeficiente de correlación	,339**
		Sig. (bilateral)	,000
	Planificación	Coeficiente de correlación	,455**
		Sig. (bilateral)	,000
	Contención del afrontamiento	Coeficiente de correlación	,223**
		Sig. (bilateral)	,001
	Supresión de actividades	Coeficiente de correlación	,259**
		Sig. (bilateral)	,000
	Re-interpretación positiva y crecimiento	Coeficiente de correlación	,421**
		Sig. (bilateral)	,000
	Aceptación	Coeficiente de correlación	,116
		Sig. (bilateral)	,096

Fuente: Autora de la tesis

Asimismo, los resultados de la tabla 8, el p valor de las estrategias búsqueda de Soporte social por razones instrumentales y por razones emocionales son menores al nivel de significancia (p value $0.000-0.001 < 0.05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que estas dimensiones tienen relación con Satisfacción familiar; del mismo modo, de acuerdo al coeficiente de correlación, estas relaciones son altamente significativas y positivas. Esto significa que a un mayor empleo de estas dos estrategias de afrontamiento los estudiantes experimentan mayor satisfacción familiar.

En cambio, el p value de estrategia Enfocar y liberar emociones es mayor al nivel de significancia ($0.435 > 0.05$); por lo tanto, se acepta la hipótesis nula, concluyendo que no existe relación entre satisfacción familiar y esta estrategia.

Tabla 8

Satisfacción familiar y estrategias de afrontamiento Social y Emocional

			Satisfacción familiar
Rho de Spearman	Enfocar y liberar emociones	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	-,055 ,435
	Búsqueda de Soporte Social razones instrumentales	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	,223** ,001
	Búsqueda de Soporte Social razones instrumentales	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	,223** ,001
	Búsqueda de Soporte Social por razones emocionales	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)	,264** ,000

Fuente: Autora de la tesis

Los resultados de la tabla 9, el p value de las estrategias Negación y Desentendimiento conductual son menores al nivel de significancia (p value $0.000-0.023 < 0.05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que estas dimensiones tienen relación con Satisfacción familiar. Siendo una correlación negativa con magnitud significativa en negación y altamente significativa en desentendimiento conductual; esto quiere decir que, a mayor puntaje en satisfacción familiar, menor será el puntaje en dichas estrategias.

A diferencia, el p value de estrategia Desentendimiento Mental es mayor al nivel de significancia ($0.457 > 0.05$); por lo tanto, se acepta la hipótesis nula, concluyendo que no existe relación entre satisfacción familiar y esta estrategia.

Tabla 9

Satisfacción familiar y estrategias de afrontamiento Evitativo

			Satisfacción familiar
Rho de Spearman	Desentendimiento mental	Coeficiente de correlación	-,052
		Sig. (bilateral)	,457
	Desentendimiento conductual	Coeficiente de correlación	-,260**
		Sig. (bilateral)	,000
	Negación	Coeficiente de correlación	-,158*
		Sig. (bilateral)	,023

Fuente: Autora de la tesis

Por último, en los resultados mostrados en la tabla 10, el p value de las estrategias Afrontamiento religioso y Uso de sustancias son menores al nivel de significancia (p value $0.004 - 0.000 < 0.05$); por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula, concluyendo que estas dimensiones tienen relación con Satisfacción familiar. De acuerdo al coeficiente de correlación son altamente significativas; no obstante, la estrategia de afrontamiento

religioso tiene una correlación positiva con satisfacción familiar, es decir a un mayor empleo de esta estrategia de afrontamiento los estudiantes experimentan mayor satisfacción familiar. Por lo contrario, sucedería con uso de sustancias pues existe una correlación altamente significativa pero negativa ($\rho = -0,276$), lo que significa que, a mayor puntaje en esta estrategia, menor será la satisfacción familiar.

De otra manera, el p value de la estrategia Uso del humor es mayor al nivel de significancia ($0.339 > 0.05$); por lo tanto, se acepta la hipótesis nula, concluyendo que no existe relación entre satisfacción familiar y esta estrategia.

Tabla 10

Satisfacción familiar y estrategias que no pertenecen a los estilos puros

			Satisfacción familiar
Rho de Spearman	Afrontamiento religioso	Coeficiente de correlación	,200**
		Sig. (bilateral)	,004
	Uso del humor	Coeficiente de correlación	,067
		Sig. (bilateral)	,339
	Uso Sustancias	Coeficiente de correlación	-,276**
		Sig. (bilateral)	,000

Fuente: Autora de la tesis

3.2. Análisis Descriptivo de Satisfacción Familiar y Estrategias de Afrontamiento al estrés según ciclo académico y sexo

De acuerdo a los resultados obtenidos en la tabla 11, la frecuencia de estudiantes de psicología que obtuvieron niveles altos de satisfacción familiar fue de 42%, seguido por un 36% de estudiantes quienes obtuvieron un nivel bajo y en nivel promedio un total del 22% de estudiantes. Asimismo, se evidenció que los estudiantes de tercer y cuarto ciclo presentaron niveles bajos de satisfacción familiar en una frecuencia de 43%, a diferencia de

estudiantes de quinto y décimo primer ciclo que presentan niveles altos 49% y 50% respectivamente (Ver tabla 11).

Tabla 11

Niveles de Satisfacción Familiar y ciclo académico

	Ciclo						Total
	Tercer ciclo	Cuarto ciclo	Quinto ciclo	Séptimo ciclo	Noveno ciclo	Décimo primer ciclo	
BAJO	43%	43%	30%	31%	32%	30%	36%
PROMEDIO	19%	21%	21%	28%	22%	20%	22%
ALTA	38%	36%	49%	41%	44%	50%	42%
Total	100 %	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Fuente: Autora de la tesis

En cuanto a la tabla 12, se denotan los niveles de satisfacción familiar, según sexo, presentaron en un 47,4% niveles bajos los varones. A diferencia que en mujeres se presentó en un 43% niveles altos.

Tabla 12

Niveles de Satisfacción Familiar y Sexo

	Satisfacción Familiar y Sexo		
	Varón	Mujer	
Bajo	47,4%	33%	38%
Promedio	18,4%	23%	22%
Alta	34,2%	43%	42%
Total	100,0%	100,0%	100,0%

Fuente: Autora de la tesis

Al describir el empleo de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes, se aprecia que la más utilizada es planificación de actividades, seguida por reinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de soporte

social por razones instrumentales y afrontamiento religiosa; en cambio, la estrategia menos empleada es la de uso de sustancias (Ver tabla 13).

Tabla 13
Estrategias de afrontamiento

Estrategias de Afrontamiento	Media	Mediana	Moda	DE	R	R máx min.
Estilos de Afrontamiento Dirigido a la Tarea						
Afrontamiento Activo	9,79	10	10	2,455	4	16
Planificación de Actividades	10,66	11	12	2,648	4	16
Contención del afrontamiento	8,89	9	8	2,077	4	16
Supresión de actividades	8,57	8	8	2,271	4	16
Re-interpretación positiva y crecimiento	11,31	11	11	2,440	5	16
Aceptación	9,08	9	8	2,522	4	16
Estilos de Afrontamiento Social y Emocional						
Enfocar y liberar emociones	8,45	8	8	2,401	4	15
Búsqueda de Soporte Social razones instrumentales	10,07	10	11	2,925	4	16
Búsqueda de Soporte Social por razones emocionales	9,53	9	8	3,091	4	16
Estilo de afrontamiento Evitativo						
Desentendimiento mental	9,16	9	8	2,460	4	15
Desentendimiento conductual	6,05	6	5	1,756	3	13
Negación	6,61	6	4	2,368	3	16
Escalas que no pertenecen a los estilos puros						
Afrontamiento religioso	10,10	10	11	3,314	4	16
Uso del humor	7,29	7	4	2,879	4	16
Uso de Sustancias	4,65	4	4	1,876	3	16

Fuente: Autora de la tesis

En la tabla 14, se observó las estrategias de afrontamiento según sexo, siendo los varones y las mujeres que utilizan las estrategias de afrontamiento activo, planificación de actividades, re-interpretación positiva y crecimiento. No obstante, a diferencia de los varones, las mujeres utilizan en mayor medida las estrategias de afrontamiento religioso y Búsqueda de soporte social por razones instrumentales y razones emocionales.

De igual manera, se aprecia que tanto varones como mujeres presentan bajos niveles en la utilización de la estrategia relacionada a uso de sustancias.

Tabla 14
Estrategias de afrontamiento según Sexo

Estrategias de afrontamiento	Varones			Mujeres		
	Media	Mediana	Moda	Media	Mediana	Moda
Afrontamiento Activo	9.79	10.00	10	9,79	10,00	10
Planificación de Actividades	10.42	10.00	10 ^b	10,72	11,00	12
Contención del afrontamiento	8.39	8.00	8	9,00	9,00	8
Supresión de actividades	8.42	8.00	10	8,60	8,00	8
Re-interpretación positiva y crecimiento	11.32	11.50	11 ^b	11,31	11,00	11 ^b
Aceptación	9.13	9.00	8	9,07	9,00	8
Enfocar y liberar emociones	7.42	7.50	8	8,69	9,00	9
Búsqueda de Soporte Social razones instrumentales	8.79	9.00	8 ^b	10,36	10,00	11
Búsqueda de Soporte Social por razones emocionales	8.08	8.00	8	9,85	10,00	8 ^b
Desentendimiento mental	8.34	8.00	6	9,35	9,00	9
Desentendimiento conductual	6.11	5.50	5	6,04	6,00	5
Negación	6.21	6.00	6	6,70	7,00	4
Afrontamiento religioso	8.42	8.00	4	10,47	11,00	11
Uso del humor	7.74	8.00	4 ^b	7,20	7,00	4
Uso de Sustancias	5.03	4.00	4	4,56	4,00	4

Fuente: Autora de la tesis

CAPÍTULO 4 DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación permitieron identificar en la población universitaria la función que la familia desempeña como un factor protector para enfrentar las adversidades; verificando lo mencionado por Ceberio (2015), acerca de la importancia que tiene la familia como principal grupo de referencia de las personas, pues es el lugar donde se satisfacen las mayores necesidades materiales y afectivas, ejerciendo indudables influencias en la forma de enfrentar situaciones adversas. De esta manera, se hace hincapié al entorno familiar como determinante en la adquisición de conductas favorables o no favorables, siendo la familia predictora de éxito en el desarrollo del individuo. Siguiendo la misma línea, Rotondo (1970), comentó que la familia repercute sobre la salud de los integrantes que la conforman, pues en situaciones de conflictos familiares pueden generar diversas estrategias de afrontamiento que influirán en la toma de decisiones del individuo.

De esta manera, Lazarus y Folkman (1986) señalaron que las estrategias de afrontamiento son determinantes frente a las situaciones de estrés, pues la respuesta de afrontamiento establecerá la intensidad y el tipo de acciones emocionales que experimente la persona mientras intenta resolver, reducir o incrementar los efectos negativos de una situación (Barra, 2003; citado por Vento, 2013); por lo cual estas variables son importantes de estudiarlas, pues determinan conductas más adaptativas frente a situaciones contrarias.

Por ello, se presentan a continuación los principales hallazgos encontrados en la presente investigación, por lo cual, se ha creído conveniente organizar la discusión en torno a la relación entre la satisfacción familiar y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una universidad privada de Cajamarca.

Es importante indicar que para este estudio se analizó todas las estrategias, teniendo en cuenta lo mencionado por Carver, et al. (1989, citados por Vento, 2013), pues dichos autores sostienen que el estudio de los estilos de afrontamiento es controversial, debido que el afrontamiento es un proceso

dinámico (Lazarus y Folkman, 1986). Es por ello que Carver, et al. (1989; citados por Cassaretto y Chau, 2016) sugieren una medición diferenciada de las estrategias de afrontamiento, ya que es posible que cada estrategia pueda manifestar diferentes tendencias ante otras situaciones. Además, el estudiar las estrategias de afrontamiento brinda una medida más precisa, pues existe una débil evidencia de la agrupación en tres estilos (Cassaretto y Chau, 2016). De tal manera, los resultados se organizaron tomando en cuenta las estrategias de afrontamiento al estrés. Luego, se analizaron los hallazgos encontrados en torno a la descripción de cómo se están dando cada una de las variables en la muestra de estudio, discutiendo las diferencias encontradas entre cada una de estas variables en función al sexo de los (las) estudiantes.

En primer lugar, los análisis indicaron una asociación positiva y altamente significativa entre la estrategia Afrontamiento activo y Satisfacción familiar; esto quiere decir que, aquellos estudiantes que reportaron mayores puntuaciones en afrontamiento activo también reportaron una mayor tendencia a tener satisfacción familiar, ya que tratan de concentrar sus esfuerzos en realizar acciones concretas sobre la situación, tomando medidas adicionales para intentar librarse del problema llevando acciones directas en torno a la situación problemática (Carver et al. 1989, citados por Cassaretto y Chau, 2016). Por un lado, este resultado estaría de acuerdo a lo esperado teóricamente, considerando que el afrontamiento es un proceso continuo que involucra la disminución del impacto de un elemento estresante, en el que se incluye toda una serie de conocimientos y conductas que surgen de las valoraciones primaria y secundaria de los sucesos (Morrison y Bennett, 2008), ejerciendo una gran relevancia la familia, pues sirve como contenedor de seguridad en la toma de decisiones, generador de liderazgo y actitudes positivas (Sobrino, 2008); asimismo, estos hallazgos concuerdan con las conclusiones del estudio realizado por Cárdenas (2016), donde la ideación suicida, estilos de afrontamiento y satisfacción familiar estaban relacionadas de manera positiva. De esta manera, la persona supera la situación de diversas maneras, con la finalidad de conseguir la adaptación pues asumirá la situación de estrés, la tolerará o minimizará.

Siguiendo la línea de lo descrito en los párrafos anteriores, para comprender cómo las altas puntuaciones en las estrategias Planificación, Contención del afrontamiento y Supresión de actividades se relacionaron significativamente y de manera positiva con satisfacción familiar, fue importante precisar que estas estrategias pertenecen al estilo de Afrontamiento dirigido a la tarea, haciendo referencia a los procesos en las que las personas idean el cómo actuar frente a la situación problemática, debido a ello organizan y planifican estrategias de acción, escogiendo y estableciendo la mejor táctica para manejar la situación, característico de ello es una baja respuesta a actuar demasiado rápido frente al problema hasta que se presente una situación apropiada, limitándose a realizar alguna acción prematuramente para no empeorar la situación; no obstante, evitan ser distraídos, con el objetivo de manejar mejor la situación problemática (Carver et al. 1986; citados por Cassaretto y Chau, 2016). Estos resultados verifican que a mayor uso de estas estrategias mayor será la satisfacción familiar; Caycho (2016), hizo mención que un mayor empleo de estrategias basadas en responsabilidad frente a los problemas se asocia a una aceptación de parte de los padres, lo cual concuerda con los resultados obtenidos en esta investigación, pues si el estudiante se siente identificado con su familia, genera a cada uno de sus integrantes sentimientos de seguridad, protección, flexibilidad de pautas, interacción con otros grupos de la sociedad, logrando el individuo acomodarse a las demandas y propuestas externas (Minuchín, 1982, citado por Ceberio, 2015), lo cual dotará a las personas de fortalezas para enfrentar eficazmente las situaciones difíciles que los rodea y poder ejercer control sobre ellos mismos y la situación.

Además, la estrategia Re-interpretación positiva tuvo relación positiva con Satisfacción familiar, lo cual sugiere que el estudiante genera una evaluación positiva a la situación problemática, rescatando lo favorable de la situación adversa y asumiéndola como un aprendizaje para el futuro (Carver et al. 1986; citados por Cassaretto y Chau, 2016), entonces se presentará mayores niveles de satisfacción familiar. Los resultados concuerdan con lo esperado en la propuesta teórica, debido a que una situación problemática puede verse mermada con el apoyo de los recursos internos o externos de que dispone una persona (Lazarus, 1968; citado por Morrison y Bennett, 2008), siendo los

recursos externos el afecto, apoyo, cohesión, consenso, aceptación, tranquilidad que brinda la familia (Gilbert y Barbarin, 1993, Barbarin, 1996; citados por Barraca y López-Yarto, 2017). Por otra parte, Díaz, Arrieta y González (2014); mencionaron que la satisfacción familiar representa un factor protector para enfrentar las adversidades generadas por el medio externo y es un elemento de apoyo para la construcción de soluciones efectivas a los problemas que se presentan.

Las estrategias Búsqueda de Soporte social por razones instrumentales y por razones emocionales tienen relación positiva y altamente significativa con Satisfacción familiar; esto significa que a un mayor empleo de estas dos estrategias de afrontamiento los estudiantes experimentan mayor satisfacción familiar, pues buscan apoyo moral, empatía, experiencias similares y comprensión en las demás personas, principalmente las personas de su entorno familiar, con la finalidad de disminuir la reacción emocional negativa (Cárdenas, 2016). También estudios como McDevitt, et al. (1991; citados por Rice, 2000) sostienen que la familia tienen un gran impacto sobre el desarrollo de sus integrantes, contribuyendo a generar valores sociales, religiosos y políticos básicos; y fomentando actitudes de cooperación y respuestas empáticas, lo cual facilita conductas adaptativas frente a situaciones problemáticas.

En cuanto a las estrategias que pertenecen al estilo de afrontamiento Evitativo, se evidenció que las dimensiones Negación y Desentendimiento conductual tienen relación negativa significativa y altamente significativa con Satisfacción familiar. Esto podría deberse a que, comportarse y pensar con frecuencia como si el estresor fuera irreal o sencillamente no existente, ocasionaría bajos niveles de satisfacción familiar; Minuchín (1982, citado por Ceberio, 2015), sostiene que en la familia tiene que brindar protección psicosocial a sus miembros, sentimiento de pertenencia y flexibilidad de pautas, para que los integrantes puedan permanentemente interactuar con otros grupos de la sociedad y se acomoda a sus demandas y propuestas. Coligiendo que, evitar afrontar la situación familiar ocasionaría que canalice las emociones de una manera inadecuada, que repercutiría en su dinámica familiar.

De la misma manera, los estilos que no pertenecen a los estilos puros, los cuales son estrategia de Afrontamiento religioso presenta una relación positiva con Satisfacción familiar; es decir, a un mayor empleo de pensamiento y acciones que tienen que ver con la religión, lleva a los estudiantes a tener una mejor satisfacción familiar; Rotondo (1970), mencionó que la confianza y fortaleza espiritual, la aceptación y una respuesta rápida a las necesidades de sus miembros originan una buena estabilidad en la familia y nuevos mecanismos de afrontamiento a los problemas o crisis que surjan en la familia. Por lo contrario, la estrategia de uso de sustancias presentó una correlación altamente significativa y negativa, lo que significa que, mientras más satisfacción familiar sienta el estudiante, menos será la tendencia a usar sustancias; pues esta estrategia es utilizada para evadir las situaciones difíciles bebiendo alcohol o tomando drogas para pensar menos en la situación problemática; Rotondo (1970), menciona que la familia repercute sobre la salud de los integrantes que la conforman, pues en situaciones de conflictos familiares pueden generar respuestas desadaptativas como ansiedad, uso de alcohol o drogas. De ello, se deduce que, los índices de satisfacción familiar no promueven el uso de sustancias, por el contrario, promueven formas más directas y acertadas de enfrentar la situación de estrés.

Las estrategias de afrontamiento que no tuvieron relación con Satisfacción familiar fueron la de Aceptación, Desentendimiento mental (que pertenece al estilo Evitativo), Liberar emociones y el Uso del humor; lo cual podría deberse a que la aceptación comprende dos aspectos, que son el aceptar que la situación estresante realmente existe y aceptar que se tendrá que convivir con el estrés. Esta aceptación por parte de los estudiantes se da independientemente a que estén satisfechos con su situación familiar. De la misma manera, la estrategia Enfocar y liberar emociones no tiene relación con satisfacción familiar; lo cual significa que si dentro del seno familiar se permite la expresión libre de emociones, el desentenderse mentalmente de los problemas y el empleo del sentido del humor, no influyen significativamente en si están satisfechos o no con su dinámica familiar.

Por otro lado, al analizar los resultados descriptivos se puede apreciar que se encontró que los estudiantes de psicología obtuvieron niveles de satisfacción

familiar en nivel alto 42%, seguido por un 36% en un nivel bajo y en nivel promedio 22% respectivamente, en la investigación realizada por Guanuchi y Morocho (2016); destacan que existe un nivel medio de satisfacción familiar (42,86%), estos datos lo asociaron al nivel de educación de los padres, su actividad laboral, el nivel económico y la posibilidad de contar con una vivienda propia, lo cual ayudaban a mantener cierta estabilidad dentro del hogar, pero no eran factores que tuvieran una incidencia significativa con la satisfacción familiar. En cuanto a los niveles de satisfacción familiar, según sexo, se encontró que, en un mayor porcentaje, las estudiantes mujeres se sienten más satisfechas con su dinámica familiar, a comparación de los estudiantes varones, quienes en mayor porcentaje presentaron un nivel bajo de satisfacción familiar. Es interesante resaltar que, conforme van avanzando en los ciclos académicos superiores, los estudiantes tienden a elevar sus niveles de satisfacción familiar; Rotondo (1970), señala que esto puede deberse a que los estudiantes van adquiriendo y consolidando seguridad emocional, siendo la confianza y fortaleza espiritual, la aceptación y una respuesta rápida a las necesidades que dan una estabilidad en la familia y nuevos mecanismos de afrontamiento a los problemas o crisis que surjan a nivel socio-familiar.

En cuanto al empleo de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes, se apreció que la más utilizada es planificación de actividades, seguida por reinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de soporte social por razones instrumentales y afrontamiento religioso; en cambio, la estrategia menos empleada en la población de mujeres y varones es la de uso de sustancias. Resultados similares se observan en Mikkelsen (2009) y en Becerra (2013) en un grupo de universitarios de la ciudad de Lima, en la cual se denotó mayor empleo del estilo resolver el problema y referencia a los otros y un uso menor de la estrategia de drogas o evitativo. De la misma manera, Verdugo-Lucero, et. al. (2012), encuentran en un grupo de estudiantes que las estrategias que más utilizan son las de aceptación de responsabilidad, mientras que el menos utilizado fue la huida- evitación (beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, etc.).

Finalmente, en relación a las estrategias de afrontamiento según sexo, los varones y las mujeres utilizan las estrategias de Afrontamiento activo,

planificación de actividades, re-interpretación positiva y crecimiento. No obstante, a diferencia de los varones las mujeres utilizan en mayor medida las estrategias de Afrontamiento religioso y Búsqueda de soporte social por razones instrumentales y razones emocionales. Concerniente a los estilos de afrontamiento, existe un nivel significativo en la utilización de búsqueda de soporte social razones instrumentales, caracterizándose por buscar comprensión en las demás personas, con la finalidad de disminuir la reacción emocional negativa. En estudios similares se encontró que los hombres tienden a usar el afrontamiento activo, mientras que las mujeres suelen recurrir a las estrategias de soporte social, aceptación y reinterpretación (Vento, 2013). Asimismo, el estilo de resolver problemas donde son los varones quienes evidenciaban un mayor uso de este estilo respecto a las mujeres (Cárdenas, 2016). Resultados diferentes presentan en Mikkelsen (2009) pues se encuentran que en mujeres los estilos Resolver el problema y No productivo eran con mayor puntuación, contrariamente en los varones la distracción Física (Fi) e Ignorar el problema (Ip) fueron las estrategias con mayor utilización, esto puede deberse a los factores culturales, estereotipos que se encuentran asociados al contexto.

De esta manera, el conocer los índices de satisfacción familiar y los tipos de estrategias de afrontamiento al estrés más utilizados por los estudiantes, servirá para sensibilizar a las autoridades académicas en la creación de programas de tutoría; además, de ser piezas clave en la prevención de conductas de riesgo.

Por último, los resultados de este estudio contribuyen en el campo de la investigación, debido a que no existen investigaciones acerca de satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca.

Las limitaciones que se presentaron estuvieron relacionadas a la revisión bibliográfica asociada a las investigaciones en la región Cajamarca, pues no se encuentran estudios que presenten las variables. Asimismo, los instrumentos no presentaban antecedentes que hayan sido aplicados en el contexto de Cajamarca, para lo cual se realizó el proceso de validación de contenido por criterio de jueces y confiabilidad a través del coeficiente alfa de Cronbach, siendo los dos instrumentos confiables.

El estudio se centró en un análisis transversal; es decir, en un momento determinado y por lo tanto los resultados pudieron depender de las circunstancias que rodea a los sujetos evaluados.

CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta las variables estudiadas se encontraron relación altamente significativa y positiva entre satisfacción familiar y las estrategias de afrontamiento: afrontamiento activo, planificación, contención del afrontamiento, supresión de actividades, re-interpretación positiva, afrontamiento religioso, búsqueda de soporte social por razones instrumentales y por razones emocionales. Esto significa que a un mayor empleo de estas estrategias de afrontamiento los estudiantes experimentan mayor satisfacción familiar.

Así mismo, se encontró relación altamente significativa y negativa entre las estrategias de uso de sustancias, negación y desentendimiento conductual con satisfacción familiar, lo que significa que, a mayores niveles en satisfacción familiar, menor será el puntaje en dichas estrategias.

Por otro lado, no se halló relación entre satisfacción familiar y las estrategias de aceptación, desentendimiento mental, enfocar y liberar emociones y uso del humor.

De acuerdo a los resultados descriptivos, se encontró que los estudiantes de psicología obtuvieron niveles de satisfacción familiar en nivel alto 42%, seguido por un 36% en un nivel bajo y en nivel promedio 22% respectivamente.

En cuanto a los niveles de satisfacción familiar, según sexo, los varones en un 47,4% presentaron niveles bajos, a diferencia de las mujeres que en un mayor porcentaje, 43% presentaron niveles altos en satisfacción familiar.

De otra manera, al describir el empleo de las estrategias de afrontamiento en los estudiantes, se apreció que la más utilizada es planificación de actividades, seguida por reinterpretación positiva y crecimiento, búsqueda de soporte social por razones instrumentales y afrontamiento religioso; en cambio, la estrategia menos empleada en la población de mujeres y varones es la de uso de sustancias

Finalmente, en relación a las estrategias de afrontamiento según sexo, los varones y las mujeres utilizan con mayor frecuencia las estrategias de afrontamiento activo, planificación de actividades, re-interpretación positiva y crecimiento. No obstante, a diferencia de los varones, las mujeres utilizan en mayor medida las estrategias de afrontamiento religioso y Búsqueda de soporte social por razones instrumentales y razones emocionales.

RECOMENDACIONES

01. Es importante trabajar a nivel de programas de promoción y prevención con las familias de los estudiantes a fin de fortalecer los vínculos, tomando en cuenta que los estudiantes en un futuro ellos serán los encargados de velar por la salud mental de nuestra comunidad.
02. Así mismo, estos resultados ayudarán a generar líneas bases para la creación de programas tutoriales entorno a los recursos familiares y personales, lo cual contribuirá a reforzar herramientas para manejar las situaciones de estrés de los estudiantes.
03. De la misma forma, la información que brinda la presente investigación servirá para diseñar programas de acompañamiento y tutoría para los alumnos desde el primer ciclo hasta finalizado los estudios universitarios.
04. Sería importante, además, investigar las estrategias de afrontamiento y la satisfacción familiar relacionado a resiliencia, autoestima, bienestar psicológico. Además en personas que estén diagnosticadas con depresión y que presenten comorbilidad con otros cuadros como los ansiosos, los problemas alimenticios y adicciones o en grupos oncológicas.
05. De la misma manera, se debería realizar estudios de afrontamiento al estrés en personas que están sometidos a altos grados de tensión como el personal de salud, compañía de bomberos, etc.
06. Finalmente, replicar la siguiente investigación empleando el diseño longitudinal, lo que pueda aportar mayor información. Además, realizar análisis más complejos como los modelos de regresión que permitirían establecer conexiones más claras entre las variables.

REFERENCIAS

- American Psychological Association (2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association* (No. 808.066 A512m) (3era ed). México, D.F.: Editorial Manual Moderno.
- 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), 1038-1059.
- Barraca, J. y López- Yarto, L. (2017). *Escala de Satisfacción Familiar*. Madrid-España: Ediciones TEA.
- Becerra, S. A. (2013). *Rol de estrés percibido y su afrontamiento en las conductas de salud de estudiantes universitarios de Lima* (Tesis para optar por el grado de Magister). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú.
- Bernal, C. A. (2010). *Metodología de la investigación*. Bogotá-Colombia: Pearson Educación.
- Boullosa, G. I. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* (Tesis para optar el título de Licenciada). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú.
- Cantú, R., Alegre, J., Martínez, O., Chávez, M., Arellano, A., Saucedo, C., Talamantes, J. y Landero, R. (2010). Satisfacción con la vida, comunicación con padres y estrés percibido en jóvenes universitarios del Noreste de México. *Summa Psicológica UST*, 7(2), 83 – 92.
- Cárdenas, M. (2016). Funcionamiento familiar, soporte social percibido y autoeficacia para el afrontamiento del estrés como factores asociados al

bienestar psicológico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo-La Libertad. *Revista de Psicología*, 18(1), 72-85. doi: 10.18050/revpsi.v18n1a6.2016

Cárdenas, R. (2016). *Ideación suicida, afrontamiento y satisfacción familiar en adolescentes de instituciones educativas* (Tesis para optar el grado académico de doctor en psicología). Universidad San Martín de Porres, Lima, Perú.

Cassaretto, M. y Chau, C. (2016). Afrontamiento al estrés: adaptación del cuestionario COPE en universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 2(42), 95-109.

Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, A. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 21(2), 363-392.

Casuso, L. (1996). Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de Afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en psicología clínica no publicada. Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.

Caycho, T.P. (2016). *Percepción de la relación con los padres y estilos de afrontamiento en adolescentes universitarios de la ciudad de Lima* (Tesis para optar el título de Magíster). Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Ceberio, M. (2015). *Guía para padres de adolescentes*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones B. Buenos Aires.

- Céspedes, L., Roveglia, A. y Coppari, N. (2014). *Satisfacción familiar en adolescentes de un colegio privado de Asunción*. Asunción, Paraguay: Universidad Católica "Nuestra Señora de la Asunción.
- Chau, C. (1998). *Consumo de bebidas alcohólicas en estudiantes universitarios: Motivaciones y estilos de afrontamiento* (tesis para optar el grado de magíster). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Díaz, S., Arrieta, K., y González, F. (2014). Estrés académico y funcionalidad familiar en estudiantes de odontología. *Salud Uninorte*, 30(2), 121-132.
- Enciclopedia Británica en español (2009). *La familia: concepto, tipos y evolución*. Recuperado de: [cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/BV/S0103 /Unidad%204/lec_42_LaFam_ConcTip&Evo.pdf](http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/BV/S0103/Unidad%204/lec_42_LaFam_ConcTip&Evo.pdf)
- Figueiredo-Ferraz, H., Cardona, S., y Gil-Monte, P. (2009). Desgaste psíquico y problemas de salud en estudiantes de psicología. *Psicología en Estudio*, 14(2), 349-353.
- Fisher, L. y Navarro A. (1996). *Introducción a la Investigación de Mercados* (3ra. Ed.). México: Editorial McGraw Hill.
- Folkman, S., y Lazarus, R. S. (1988). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social science & medicine*, 26(3), 309-317.
- González, J. y De la Hoz, F. (2011). Relaciones entre los comportamientos de riesgo psicosociales y la familia en adolescentes de Suba. *Rev. Salud pública*, 13(1), 67-78.

- Guanuchi, C. y Morocho, D.T. (2016). *Niveles de satisfacción familiar en adolescentes, asociados a factores demográficos* (Tesis para optar el título de Licenciada). Cuenca-Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). *Metodología de Investigación* (Quinta ed.). México D.F.: McGraw - Hill.
- Instituto Nacional de Estadística (2008). *Censos Nacionales 2007: XI de Población y VI de vivienda*. Recuperado de: www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1136/libro.pdf
- Kallasmaa, T., y Pulver, A. (2000). The Structure and properties of the Estonian COPE inventory. *Personality and Individual Differences*, 29, 881-894.
- Lazarus, R.S. y Folkman, S. (1988). *Manual para el cuestionario de formas de afrontamiento: edición de investigación*. Palo Alto, California-Estados Unidos: Psicólogos Consultores de Prensa.
- Marroquín, R. (2012). *Metodología de la investigación, 2012 (Figura 1)*. Recuperado de: http://www.une.edu.pe/Sesion04-Metodologia_de_la_investigacion.pdf
- Matalinares, C. M.; Díaz A. G.; Arenas I., C.; Raymundo V., O.; Baca R. D.; Uceda E. J. & Yaringaño L. (2016). Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(2), 123-143.

- McCubbin, H. I., y Patterson, J. M. (1983). The family stress process: The double ABCX model of adjustment and adaptation. *Marriage & family review*, 6(1-2), 7-37.
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima* (Tesis para optar el título de Licenciada). Lima, Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Morrison, V. y Bennett, P. (2008). *Psicología de la salud*. Madrid: Editorial Pearson.
- Nardone, G., Giannotti, E. y Rocchi, R. (2003). *Modelos de familia: Conocer y resolver los problemas entre padres e hijos*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Palaino, A. y Martínez, P. (2003). *Evaluación Psicológica y Psicopatológica de la Familia*. Madrid, España: Ediciones Rialp.
- Rice, F. (2000). *Adolescencia: Desarrollo, Relaciones Y Cultura*. Madrid, España: Prentice Hall.
- Rollán, C., García-Bermejo, M., y Villarrubia, I. (2005) Relación entre la Satisfacción Familiar, el Bienestar Psicológico y el Sentido de la vida. *Revista Educación y futuro*, 12, 141-150.
- Rotondo, H. (1970). *Estudios sobre la familia en su relación con la salud*. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Sánchez, A. R. (2016). *Ideación suicida y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Cajamarca* (Tesis para optar el título de Licenciatura). Cajamarca, Perú: Universidad Privada del Norte.

- Sandoval, F. y Sepúlveda, C. (2012). *Auto-percepción del nivel de Satisfacción Familiar y Bienestar Psicológico en Adolescentes de la Ciudad de Chillán* (Tesis Para Optar el Grado De Psicólogo). Concepción, Chile: Universidad del Bío Bío.
- Sobrino, L. (2008). *Niveles de satisfacción familiar y de comunicación entre padres e hijos* (Tesis de doctorado). Lima, Perú: Universidad Nacional Federico Villarreal.
- Tercero, G., Lavielle, M.P., Muñoz, O., Clark, P., Medeiros, M., Hernández, A. y Luque, M. (2013). Escala de Satisfacción Familiar por Adjetivos (ESFA) en escolares y adolescentes mexicanos: datos normativos. *Salud Mental*, 36, 381-386.
- Ticona, S., Paucar, G., y Llerena, G. (2010). Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de la facultad de enfermería – UNSA - Arequipa. *Enfermería Global*, 9(2), 1-18.
- Valdivia, C. (2008). La familia: concepto, cambios y nuevos modelos. *La revue du Redif*, 1, 15-22.
- Vento, M. (2017). Ansiedad y afrontamiento en estudiantes de un conservatorio de música. (Tesis para optar el grado de Licenciatura en Psicología Clínica). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú.
- Verdugo-Lucero, J. L., Ponce de León-Pagaza, B. G., Guardado-Llamas, R. E., Meda-Lara, R. M., Uribe-Alvarado, J. I. y Guzmán-Muñiz, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), 79-91.

ANEXOS

ANEXO A

Validación de la Escala de Satisfacción Familiar-ESFA

“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

Cajamarca, 13 de junio del 2018

Mg.

Reciba un cordial saludo y mi aprecio personal.

Conocedora de su experiencia en la especialidad de familia e investigación, recorro a su persona para obtener su opinión respecto a la validez de contenido de Escala de Satisfacción Familiar por Adjetivos-ESFA.

Dicha prueba tiene como propósito servir como instrumento de recolección de datos del estudio de investigación titulado “Satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una Universidad privada de Cajamarca- 2018”.

Por tal motivo, hago de su alcance la tabla de operacionalización de la variable a medir así como el cuestionario a ser evaluado.

Le agradezco de anticipado su colaboración con el proceso de investigación, la cual favorecerá en el conocimiento psicosocial de nuestra población local.

Atentamente,

Ps. Lorena E. Cuenca Torrel

ANEXO B

Operacionalización de la Escala de Satisfacción Familiar-ESFA

Variable	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores
Satisfacción Familiar	La satisfacción familiar es el resultado del continuo juego de interacciones verbales o físicas que mantiene una persona con otros miembros de su familia (Barraca y López-Yarto, 2017)	Unidimensional	<ul style="list-style-type: none">• Sentimientos positivos o negativos• Interacciones verbales entre él y los miembros de la familia• Interacciones físicas entre él y los miembros de la familia

Fuente: Autora de la tesis

ANEXO C

Certificado de Validez de Contenido del Instrumento “Escala de Satisfacción Familiar por Adjetivos”

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando lo ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

N°	DIMENSIONES/ Ítems	N° DE PREGUNTA	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
			1	2	3	4	5	6	
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	"CUANDO ESTOY EN CASA, CON MI FAMILIA , MÁS BIEN ME SIENTO..."								
1.	Feliz	1							
2.	Infeliz								
3.	Solo/a	2							
4.	Acompañado/a								
5.	Jovial	3							
6.	Malhumorado/a								
7.	Reconfortado/a	4							
8.	Desconsolado/a								
9.	Criticado/a	5							
10.	Apoyado								
11.	Sosegado/a	6							
12.	Turbado/a								
13.	Descontento/a	7							
14.	Contento/a								
15.	Inseguro/a	8							
16.	Seguro/a								
17.	A gusto	9							
18.	A disgusto/a								
19.	Satisfecho/a	10							
20.	Insatisfecho/a								
21.	Cohibido/a	11							
22.	A mis anchas								
23.	Desanimado/a	12							
24.	Animado/a								
25.	Entendido/a	13							
26.	Malinterpretado/a								
27.	Incomodo/a	14							
28.	Cómodo/a								
29.	Sobrecargado/a	15							
30.	Aliviado/a								
31.	Atropellado/a	16							
32.	Respetado/a								

N°	DIMENSIONES/ Ítems	N° DE PREGUNTA	Pertinencia	Relevancia	Claridad	Sugerencias			
			1	2	3				
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
33.	Relajado/a	17							
34.	Tenso/a								
35.	Marginado/a	18							
36.	Aceptado/a								
37.	Inquieto	19							
38.	Sereno/a								
39.	Tranquilo/a	20							
40.	Nervioso/a								
41.	Atacado/a	21							
42.	Defendido/a								
43.	Dichoso/a	22							
44.	Desdichado/a								
45.	Desahogado/a	23							
46.	Agobiado/a								
47.	Comprendido/a	24							
48.	Incomprendido/a								
49.	Distante	25							
50.	Cercano/a								
51.	Incentivado/a	26							
52.	Reprimido/a								
53.	Mal	27							
54.	Bien								

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador:

D.N.I.:

N° de colegiatura:

Especialidad del evaluador:

Fecha y firma del evaluador:

ANEXO D

Modificación de la “Escala de Satisfacción Familiar por Adjetivos” Según Criterio de Jueces

Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

NOTA: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión.

N°	DIMENSIONES/ Ítems	N° DE PREGUNTA	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
			1	2	3	3			
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	“CUANDO ESTOY EN CASA, <u>CON MI FAMILIA</u>, ME SIENTO...”								
	Feliz	1							
	Infeliz								
	Solo/a	2							
	Acompañado/a								
	Divertido/a	3							
	Malhumorado/a								
	Fortalecido	4							
	Perturbado/a								
	Criticado/a	5							
	Apoyado								
	Calmado/a	6							
	Aturdido/a								
	Descontento/a	7							
	Contento/a								
	Inseguro/a	8							
	Seguro/a								
	A gusto	9							
	Disgusto/a								
	Satisfecho/a	10							
	Insatisfecho/a								
	Cohibido/a	11							
	Libre								
	Desanimado/a	12							
	Animado/a								
	Entendido/a	13							
	Juzgado/a								
	Incomodo/a	14							
	Cómodo/a								
	Sobrecargado/a	15							
	Aliviado/a								
	Maltratado/a	16							
	Respetado/a								

N°	DIMENSIONES/ Ítems	N° DE PREGUNTA	Pertine	Rele	Clar	Suger			
			ncia	vanc	idad	encias			
			1	ia	3				
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	Relajado/a	17							
	Tenso/a								
	Marginado/a	18							
	Aceptado/a								
	Alterado/a	19							
	Sereno/a								
	Tranquilo/a	20							
	Impaciente								
	Atacado/a	21							
	Defendido/a								
	Dichoso/a	22							
	Desdichado/a								
	Desahogado/a	23							
	Agobiado/a								
	Comprendido/a	24							
	Incomprendido/a								
	Distante	25							
	Cercano/a								
	Motivado/a	26							
	Reprimido/a								
	Mal	27							
	Bien								

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez evaluador:

D.N.I.:

N° de colegiatura:

Especialidad del evaluador:

Fecha y firma del evaluador:

ANEXO E
Adaptación y Confiabilidad de la ESFA

En la siguiente tabla se observa los reactivos de la versión peruana que han sido cambiados a la versión local, a través de criterios de jueces.

Tabla

Pares de adjetivos originales versión Peruana y adaptados para la versión local de la ESFA

Ítem	Pares de adjetivos originales		Pares de adjetivos adaptados	
3	Jovial	Malhumorado/a	Divertido/a	Malhumorado/a
4	Reconfortado/a	Desconsolado/a	Fortalecido/a	Perturbado/a
6	Sosegado/a	Turbado/a	Calmado/a	Aturdido/a
11	Cohibido/a	A mis anchas	Cohibido/a	Libre
13	Entendido/a	Malinterpretado/a	Entendido/a	Juzgado/a
16	Atropellado/a	Respetado/a	Maltratado/a	Respetado/a
19	Inquieto	Sereno/a	Alterado/a	Sereno/a
20	Tranquilo/a	Nervioso/a	Tranquilo/a	Impaciente
26	Incentivado/a	Reprimido/a	Motivado/a	Reprimido/a

Fuente: Autora de la tesis

Análisis de Fiabilidad de la escala

Para hallar la fiabilidad se realizó la aplicación del ESFA a 60 personas, se evaluó a través del análisis de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose los valores mostrados en la tabla. Por otro lado, en el análisis de las correlaciones ítem-test corregidas los valores obtenidos para todos los ítems son de 0,961.

Tabla

Análisis de Fiabilidad de la ESFA

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,961	27

Fuente: Autora de la tesis

ANEXO F

Confiabilidad: Discriminación de cada ítem de la adaptación local de la ESFA

Tabla

Discriminación de cada ítem de la adaptación local de la ESFA

Ítems	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Feliz- Infeliz	,746	,959
Solo/a- Acompañado/a	,781	,958
Divertido/a- Malhumorado/a	,671	,959
Fortalecido/a- Perturbado/a	,557	,960
Criticado/a- Apoyado	,522	,961
Calmado/a- Aturdido/a	,467	,961
Descontento/a- Contento/a	,848	,958
Inseguro/a- Seguro/a	,786	,958
A gusto- Disgustado/a	,703	,959
Satisfecho/a- Insatisfecho/a	,572	,960
Cohibido/a- Libre	,680	,959
Desanimado/a- Animado/a	,747	,959
Entendido/a- Juzgado/a	,720	,959
Incomodo/a- Cómodo/a	,812	,958
Sobrecargado/a- Aliviado/a	,710	,959
Maltratado/a- Respetado/a	,585	,960
Relajado/a- Tenso/a	,769	,958
Marginado/a- Aceptado/a	,798	,958
Alterado/a- Sereno/a	,592	,960
Tranquilo/a- Impaciente	,608	,960
Atacado/a- Defendido/a	,677	,959
Dichoso/a- Desdichado/a	,664	,959
Desahogado/a- Agobiado/a	,489	,961
Comprendido/a- Incomprendido/a	,659	,959
Distante- Cercano/a	,684	,959
Motivado/a- Reprimido/a	,727	,959
Mal- Bien	,778	,958

Fuente: Autora de la tesis

ANEXO G
CONFIABILIDAD DEL COPE-60

Igualmente, para hallar la fiabilidad del instrumento COPE-60, se evaluó a través del análisis de la consistencia interna con el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose los valores mostrados en la siguiente tabla. Por otro lado, en el análisis de las correlaciones ítem-test corregidas los valores obtenidos para todos los ítems son de 0,893.

Tabla

Análisis de Fiabilidad del instrumento COPE-60

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,893	60

Tabla

Discriminación de cada ítem de la adaptación local COPE-60

Ítems	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
1. Intento desarrollarme como persona como resultado de la experiencia.	,340	,891
2. Me concentro en el trabajo u otras actividades sustitutivas para alejar el tema de mi mente.	,262	,892
3. Me altero y dejo aflorar mis emociones.	,290	,892
4. Trato de conseguir consejo de alguien sobre qué hacer.	,596	,888
5. Concentro mis esfuerzos en hacer algo acerca de la situación.	,601	,889
6. Me digo a mí mismo(a): "Esto no es real".	,380	,891
7. Confío en Dios.	,272	,892
8. Me río acerca de la situación.	,075	,894
9. Admito que no puedo lidiar con el problema y dejo de intentar resolverlo.	,237	,893
10. Me contengo a mí mismo(a) de hacer algo apresuradamente.	,303	,892
11. Hablo de mis sentimientos con alguien.	,447	,890
12. Consumo alcohol o drogas para sentirme mejor.	,088	,893
13. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.	,338	,891
14. Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.	,523	,889
15. Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.	,365	,891
16. Sueño despierto(a) con otras cosas diferentes.	,071	,894
17. Me altero y soy realmente consciente de la situación.	,046	,895
18. Pido la ayuda de Dios.	,500	,889
19. Hago un plan de acción.	,365	,891
20. Hago bromas sobre la situación.	,266	,892

21. Acepto que el hecho ha sucedido y que no puede cambiarse.	,158	,893
22. No hago nada hasta que tenga más clara la situación.	,217	,893
23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.	,589	,888
24. Dejo de intentar alcanzar mi meta.	,022	,895
25. Tomo medidas adicionales para intentar librarme del problema.	,473	,890
26. Intento evadirme un rato bebiendo alcohol o tomando drogas.	,280	,892
27. Me niego a creer que haya sucedido.	,336	,891
28. Dejo aflorar mis sentimientos.	,399	,891
29. Intento ver el problema de una forma diferente, para que parezca más positivo.	,480	,889
30. Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema.	,648	,888
31. Duermo más de lo habitual.	,030	,896
32. Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer.	,283	,892
33. Me concentro en el manejo del problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.	,677	,888
34. Consigo la compasión y comprensión de alguien.	,589	,888
35. Bebo alcohol o tomo drogas para pensar menos en ello.	,204	,893
36. Bromeo sobre ello.	,272	,892
37. Renuncio a intentar lograr lo que quiero.	-,040	,895
38. Busco algo bueno en lo que está sucediendo	,426	,890
39. Pienso en cómo podría manejar mejor el problema.	,407	,891
40. Actúo como si realmente no hubiera sucedido.	,387	,891
41. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto.	,023	,895
42. Intento evitar que otras cosas interfieran con mis esfuerzos de manejar la situación.	,071	,894
43. Voy al cine o veo la televisión para pensar menos en ello	,165	,894
44. Acepto que es una realidad que el hecho ha sucedido.	,267	,892
45. Pregunto a personas que han tenido experiencias similares qué hicieron.	,521	,889
46. Siento que me altero mucho y expreso demasiado todo lo que siento	,392	,891
47. Llevo a cabo una acción directa en torno al problema.	,557	,889
48. Intento encontrar consuelo en mi religión	,317	,892
49. Me obligo a mi mismo(a) a esperar el momento oportuno para hacer algo.	,682	,888
50. Hago bromas de la situación.	,284	,892
51. Reduzco la cantidad de esfuerzo que dedico a resolver el problema.	,211	,892
52. Hablo con alguien acerca de cómo me siento.	,574	,888
53. Utilizo alcohol o drogas para ayudarme a superarlo.	,212	,892
54. Aprendo a vivir con el problema.	,377	,891
55. Dejo de lado otras actividades para poder concentrarme en el problema.	,281	,892
56. Pienso profundamente acerca de qué pasos tomar.	,386	,891
57. Actúo como si nunca hubiera ocurrido.	,475	,890
58. Hago lo que hay que hacer, paso a paso.	,318	,892
59. Aprendo algo de la experiencia.	,255	,892
60. Rezo más de lo habitual.	,260	,892

Fuente: Autora de la tesis

ANEXO H

Teniendo en cuenta la discriminación de cada ítem COPE-60, se creyó por conveniente cambiar reactivos 17 y 41 por dificultades de comprensión en los sujetos del estudio piloto y el reactivo 37 debido a -0,040 que se observa en la correlación total de elementos corregida, posiblemente por dificultades en su comprensión.

Tabla

Reactivos originales versión Peruana y adaptados para la versión local del COPE 60

ITEMS ORIGINALES	ITEM ADAPTADOS
17. Me altero y soy realmente consciente de la situación.	17. Me enoja y me doy cuenta de la situación.
37. Renuncio a intentar lograr lo que quiero.	37. Renuncio a conseguir mis metas y objetivos.
41. Me aseguro de no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto	41. Evito actuar rápidamente para no empeorar las cosas por actuar demasiado pronto.

Fuente: Autora de la tesis

ANEXO I

Documento: Solicitud para Estudio

“Año del Diálogo y la Reconciliación Nacional”

Cajamarca, 19 de Junio del 2018

Of. s/n

Mg. Lucia Esaine Suárez

Decana de la Carrera de Psicología- Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo

Presente

De mi consideración:

Me es grato dirigirme a Ud. para brindarle mi cordial saludo, y a la vez informarle que quien suscribe es egresada de la Maestría en Psicología Clínica de la Universidad San Martín de Porres. Como parte de los requerimientos para obtener el grado, estoy realizando una investigación denominada “Satisfacción Familiar y Afrontamiento Al Estrés en estudiantes de la Facultad de Psicología”. Es por esto que le solicito el permiso respectivo para poder realizar el estudio a una muestra de estudiantes.

Esta evaluación durará 30 minutos y será de manera grupal. Vale aclarar que los datos serán confidenciales y no se expondrá los nombres de las personas evaluadas.

Sin otro particular, agradezco por la atención a la presente.

Atte

Lorena Elizabeth Cuenca Torrel

ANEXO J

CONSENTIMIENTO PARA PARTICIPAR EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Institución : Universidad San Martín de Porres– USMP
Investigador : Lorena Elizabeth Cuenca Torrel
Título : “Satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una Universidad privada de Cajamarca- 2018”

Estimado estudiante, te estamos invitando a participar en un estudio llamado: “Satisfacción familiar y afrontamiento al estrés en estudiantes de psicología de una Universidad privada de Cajamarca- 2018”. La presente investigación es conducida por Ps. Lorena Elizabeth Cuenca Torrel, como parte de la elaboración de la tesis para optar el grado de Magister en Psicología de la Universidad San Martín de Porres. La investigación tiene como propósito evaluar la relación existente entre satisfacción familiar y afrontamiento al estrés.

Estamos invitando a participar a estudiantes de psicología, pues los beneficios, que se obtendrán con los resultados de la investigación, promoverán programas preventivos promocionales que favorezcan un adecuado clima familiar y el manejo de estrés.

Si decide participar en este estudio se realizará lo siguiente:

-Se le solicitará contestar una pequeña encuesta sobre datos sociodemográficos y pruebas relacionadas con la satisfacción familiar y las estrategias de afrontamiento al estrés.

Esta investigación es gratuita, es decir no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar con la investigación en un tema de interés general.

Si decide participar en el estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Adicionalmente, toda la información obtenida será analizada de manera grupal, por lo que no será posible obtener resultados de forma individual.

Si tiene cualquier pregunta puede hacerlas ahora o más tarde, incluso después de haberse iniciado el estudio. Si desea hacer preguntas más tarde, puede contactar a la investigadora, Lorena E. Cuenca Torrel, llamando al 976248983 o vía e-mail lcuencatorrel@gmail.com.

Desde ya le agradezco por su participación

Sí **ACEPTO** participar voluntariamente en esta investigación

FIRMA

Nombre de
participantes:

Nombre de investigadora:
Lorena E. Cuenca Torre

N° D.N.I:

D.N.I. 46612842

Fecha.....

ANEXO K

Ficha Sociodemográfica

Ficha Sociodemográfica

1. **Sexo:** varón: () mujer: () 2. **Edad:** _____ 3. **Lugar de nacimiento:** _____

▪ *En caso de nacer en otro lugar, tiempo de residencia en Cajamarca en años:* _____

4. **¿En qué ciclo se encuentra matriculado actualmente?** _____

5. **Religión** (Marque con una X):

Católica	Protestante	Otra.....	Ninguna
----------	-------------	-----------	---------

6. **Vive con...** (Marque con una X):

Madre	Padre	Hermanos(as)	Otros Familiares	Pareja	Solo(a)
-------	-------	--------------	------------------	--------	---------

▪ Si usted marco "**Solo(a)**", tiene relación con su familia: **SI** () **NO** ()

Observaciones: _____

7. **Estado civil:**

Soltero (a): () Casado (a): () Conviviente (a): () Divorciado (a): () Viudo (a): ()

ANEXO L

ESFA

Instrucciones

A continuación, encontrará una lista de pares de adjetivos separados por seis casillas.

Fíjese en cada uno de ellos y piense cuál de los dos adjetivos describe mejor su situación en respuesta a la frase “**CUANDO ESTOY EN CASA, CON MI FAMILIA, ME SIENTO...**” una vez que haya elegido el adjetivo, valore el grado que alcanza en su caso (totalmente, bastante o algo) y ponga un aspa (**X**) en la casilla correspondiente.

Ejemplo:

“CUANDO ESTOY EN CASA, **CON MI FAMILIA**, ME SIENTO...”

		Totalmente	Bastante	Algo	Algo	Bastante	Totalmente		
1	FELIZ					X		INFELIZ	1

Quien ha contestado de este modo indica que se siente **Bastante Infeliz** cuando está en casa con su familia.

IMPORTANTE

Conteste a todos los pares de adjetivos y no ponga más de un aspa en cada línea.

Recuerde que antes de responder cada adjetivo debe pensar primero en la frase:

“CUANDO ESTOY EN CASA CON MI FAMILIA, ME SIENTO...”

ESFA

“CUANDO ESTOY EN CASA, CON MI FAMILIA, ME SIENTO...”

		Totalmente	Bastante	Algo		Algo	Bastante	Totalmente		
1	Feliz								Infeliz	1
2	Solo/a								Acompañado/a	2
3	Divertido/a								Malhumorado/a	3
4	Fortalecido/a								Perturbado/a	4
5	Criticado/a								Apoyado	5
6	Calmado/a								Aturdido/a	6
7	Descontento/a								Contento/a	7
8	Inseguro/a								Seguro/a	8
9	A gusto								Disgustado/a	9
10	Satisfecho/a								Insatisfecho/a	10
11	Cohibido/a								Libre	11
12	Desanimado/a								Animado/a	12
13	Entendido/a								Juzgado/a	13
14	Incomodo/a								Cómodo/a	14
15	Sobrecargado/a								Aliviado/a	15
16	Maltratado/a								Respetado/a	16
17	Relajado/a								Tenso/a	17
18	Marginado/a								Aceptado/a	18
19	Alterado/a								Sereno/a	19
20	Tranquilo/a								Impaciente	20
21	Atacado/a								Defendido/a	21
22	Dichoso/a								Desdichado/a	22
23	Desahogado/a								Agobiado/a	23
24	Comprendido/a								Incomprendido/a	24
25	Distante								Cercano/a	25
26	Motivado/a								Reprimido/a	26
27	Mal								Bien	27
		Totalmente	Bastante	Algo		Algo	Bastante	Totalmente		

ANEXO LL
ESCALA COPE-60

INSTRUCCIONES

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

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

- 1= Casi nunca hago esto**
- 2 = A veces hago esto**
- 3 = Usualmente hago esto**
- 4 = Hago esto con mucha frecuencia**

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

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

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

Afirmaciones	1 Casi nunca hago esto	2 A veces hago esto	3 Usualment e hago esto	4 Hago esto con mucha frecuencia
11. Hablo de mis sentimientos con alguien.				
12. Consumo alcohol o drogas para sentirme mejor.				
13. Me acostumbro a la idea de que el hecho sucedió.				
14. Hablo con alguien para saber más acerca de la situación.				
15. Evito distraerme con otros pensamientos o actividades.				
16. Sueño despierto(a) con otras cosas diferentes.				
17. Me enojo y me doy cuenta de la situación.				
18. Pido la ayuda de Dios.				
19. Hago un plan de acción.				
20. Hago bromas sobre la situación.				
21. Acepto que el hecho ha sucedido y que no puede cambiarse.				
22. No hago nada hasta que tenga más clara la situación.				
23. Intento conseguir apoyo emocional de amigos o familiares.				
24. Dejo de intentar alcanzar mi meta.				
25. Tomo medidas adicionales para intentar librarme del problema.				
26. Intento evadirme un rato bebiendo alcohol o tomando drogas.				
27. Me niego a creer que haya sucedido.				
28. Dejo aflorar mis sentimientos.				
29. Intento ver el problema de una forma diferente, para que parezca más positivo.				
30. Hablo con alguien que pudiera hacer algo concreto acerca del problema.				
31. Duermo más de lo habitual.				
32. Trato de idear una estrategia sobre lo que debo de hacer.				
33. Me concentro en el manejo del problema y, si es necesario, dejo de lado otras cosas.				
34. Consigo la compasión y comprensión de alguien.				

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

Asegúrese que ha contestado a los 60 enunciados.

MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACION

