

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

**BIENESTAR SUBJETIVO Y ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO EN JÓVENES DE LIMA
METROPOLITANA**



PRESENTADA POR
CIELO ROSELLINNY CUIPAL CACHAY
SANDRA SOFIA TOLEDO ESPINOZA

ASESORA
MARIA ELENA ZÚÑIGA VILLEGAS

TESIS

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
PSICOLOGÍA**

LIMA – PERÚ

2023



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/>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN, TURISMO PSICOLOGÍA
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**BIENESTAR SUBJETIVO Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN
JÓVENES DE LIMA METROPOLITANA**

**TESIS PARA OPTAR
EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTADA POR
CIELO ROSELLINNY CUIPAL CACHAY
SANDRA SOFIA TOLEDO ESPINOZA**

**ASESORA:
MG. MARIA ELENA ZÚÑIGA VILLEGAS
ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8242-3706>**

LIMA, PERÚ

2023

Dedicatoria

Dedicado de manera especial a nuestras familias, compañeros (as) y maestros (as) que construyeron nuestra vida profesional y nos guiaron en este proceso de elaboración.

Un especial agradecimiento a nuestra asesora María Elena Zúñiga por su tiempo y vocación para guiarnos en el proceso. Asimismo, para aquellos que no están con nosotros en el presente pero que siempre vivirán en nuestra memoria, recordando sus enseñanzas y virtudes.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria	ii
ÍNDICE DE CONTENIDO	iii
ÍNDICE DE TABLAS	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
RESUMEN DEL REPORTE DE SIMILITUD	vii
INTRODUCCIÓN	viii
CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO	11
1.1. Bases teóricas	11
1.2 Evidencias empíricas	29
1.3. Planteamiento del problema	38
CAPÍTULO 2: MÉTODO	45
2.1 Tipo y diseño de investigación	45
2.2 Participantes	45
2.3 Medición	48
2.4 Procedimiento	53
2.5 Análisis de datos	53
2.6 Aspectos éticos	55
CAPÍTULO 3: RESULTADOS	61
3.1. Análisis descriptivo	61
3.2. Análisis inferencial: correlacional	63
3.3. Análisis inferencial: comparativo	64
CAPÍTULO 4: DISCUSIÓN	69
Referencias	81
Anexos	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Sociodemográficos en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana	47
Tabla 2 Confiabilidad por consistencia interna del Cuestionario de SWLS en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (n=248)	48
Tabla 3 Confiabilidad por consistencia interna del Cuestionario de SPANAS en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (n=248)	50
Tabla 4 Confiabilidad por consistencia interna del Cuestionario de COPE en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (n=248)	51
Tabla 5 Análisis Factorial Confirmatorio de las dimensiones del COPE	52
Tabla 6 Estadística descriptiva de las variables en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (n=248)	62
Tabla 7 Correlación entre dimensiones de bienestar subjetivo con las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (n=248)	64
Tabla 8 Comparación de las dimensiones de bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana según sexo (n=246)	65
Tabla 9 Comparación de las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana según sexo (n=246)	66
Tabla 10 Comparación de las dimensiones del bienestar subjetivo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana según edad (n=248)	68

RESUMEN

El estudio del bienestar en el sector joven está relacionado a su desarrollo humano y su desenvolvimiento en el entorno, en este sentido la presente investigación tiene por objetivo conocer la relación entre bienestar subjetivo y las estrategias de afrontamiento. Además, su naturaleza fue de tipo cuantitativa con un diseño correlacional simple y para la selección de participantes tuvieron en cuenta el muestreo no probabilístico. La muestra final fueron 248, conformado en un 86.3% por mujeres y 12.9% por varones, todos universitarios pertenecientes a Lima Metropolitana. En la medición, se empleó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Afecto Positivo y Negativo (SPANAS) para indagar el estado del bienestar subjetivo, del mismo modo se aplicó el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE) para las estrategias de afrontamiento. Los resultados obtenidos evidenciaron correlación entre ambas variables, es decir, las dimensiones del bienestar subjetivo se relacionaron con algunas estrategias de afrontamiento, a nivel comparativo no se obtuvo diferencias significativas en la variable bienestar subjetivo respecto al sexo y la edad pero en relación a estrategias de afrontamiento sí se hallaron diferencias significativas según ambas variables sociodemográficas, cabe mencionar que estas diferencias se dieron de modo parcial a lo hipotetizado. Finalmente, los resultados concluyeron que es más frecuente el uso de estrategias tipo activo, planificación, búsqueda de soporte instrumental, reinterpretación positiva, aceptación y contención del afrontamiento.

Palabras Clave: Estrategias de afrontamiento, bienestar subjetivo, jóvenes universitarios.

ABSTRACT

The study of well-being in the youth sector is related to their human development and their development in the environment, in this sense the present research aims to know the relationship between subjective well-being and coping strategies. Furthermore, its nature was quantitative with a simple correlational design and the selection of participants took into account non-probabilistic sampling. The final sample consisted of 248 participants, 86.3% of whom were women and 12.9% men, all of whom were university students from Metropolitan Lima. The Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive and Negative Affect Scale (SPANAS) were used to measure the state of subjective well-being, as well as the Multidimensional Inventory of Coping Estimation (COPE) for coping strategies. The results obtained showed a correlation between both variables, that is, the dimensions of subjective well-being were related to some coping strategies, at a comparative level no significant differences were obtained in the subjective well-being variable with respect to sex and age, but in relation to coping strategies significant differences were found according to both socio-demographic variables, it is worth mentioning that these differences were only partial to what was hypothesised. Finally, the results concluded that the use of active coping strategies, planning, seeking instrumental support, positive reinterpretation, acceptance and containment of coping are more frequent.

Keywords: coping strategies, subjective well-being, young university students.

RESUMEN DEL REPORTE DE SIMILITUD

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

Reporte_TESIS DE LICENCIATUR.docx

AUTOR

CIELO ROSELLINNY CUIPAL CACHAY SA
NDRA SOFÍA TOLEDO ESPINOZA

RECUENTO DE PALABRAS

25639 Words

RECUENTO DE CARACTERES

143937 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

118 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.6MB

FECHA DE ENTREGA

Jun 8, 2023 1:38 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 8, 2023 1:40 PM GMT-5

● 12% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado



MARÍA ELENA SORIGA VILLEGAS
C.R.P. 0888

INTRODUCCIÓN

La presente investigación con ambas variables cobró sentido desde su planteamiento, ya que ha venido contribuyendo al estudio de aquellas capacidades implicadas en el afrontamiento de situaciones problemáticas, relacionándose así con la influencia que tienen sobre el bienestar subjetivo. Por tanto, su investigación implica diversos aspectos, resaltando entre estos, los indicadores sociodemográficos como: las condiciones económicas, sociales, políticas y culturales (Temkin & Flores, 2017). Esta exposición a factores estresantes en el territorio nacional contrajo un impacto en los Índices de Desarrollo Humano (IDH) indicando que había potencialidades no aprovechadas en diferentes territorios y poblaciones, a pesar de que se evidenciaba un progreso desde el 2003 hasta el 2019 (SENAJU, 2018).

Posteriormente, estudios con universitarios indicaron que un aspecto valorativo dependía de las características individuales de estos jóvenes, como el sentido de pertenencia que percibieron dentro de su círculo social, ya que ello influyó en su nivel de bienestar subjetivo, debido a que lo interpretaron como actos que fortalecen los lazos sociales, y un elemento involucrado en esto es la cultura de consumo (Bianchi, 2019). Asimismo, en provincias, según Báez et al. (2017) indicaron relaciones con otro tipo de elementos como la identidad nacional y el sentido del humor, considerando así la relevancia de los atributos psicosociales; tomando en cuenta este punto, en relación a los riesgos, de acuerdo a los casos más recientes sobre intento de suicidio en jóvenes de 15 a 29 años se evidenció un incremento del 71,5% desde el 2016 al 2020 (Secretaría Nacional de la Juventud, 2021). En ese sentido, Morales (2020) refería el beneficio de emplear estrategias de afrontamiento productivas como factor protector ante la pandemia de Covid-19.

Por tal motivo volvió a darse el interés por profundizar la línea de investigación, de modo que, partiendo desde los antecedentes, se pudo encontrar por estudios nacionales que hubo diferencias en el uso de las EA enfocadas en la emoción entre universitarios limeños

y huancaínos (Matalinares et al., 2016), de igual forma, se indicó que en la mayoría de casos persistía el uso variable de estrategias para adolescentes acorde al bienestar (De la Cruz & Betcabe, 2023). Del mismo modo, la literatura sobre las relaciones entre ambas variables con esta población y la adulta indicaron cómo la alta satisfacción con la vida se asoció con las estrategias enfocadas al problema, las cuales se entendían como adaptativas (Morán et al., 2017).

Aparte de ello, una de las razones que dio lugar al tema de investigación fue el hecho de que en los últimos años el estudio de la salud estaba teniendo como objetivo el fomentar un estado de bienestar en todas las áreas de la persona, para no asumirla solo como la ausencia de enfermedad. De este modo, para dar con los indicadores del Desarrollo Humano era necesario el estudio de las condiciones más influyentes en la vida de las personas siendo de gran utilidad para el progreso de las poblaciones. Sin embargo, el alcance al sector más joven ha venido siendo insuficiente, debido a que enfrentaban problemas psicosociales donde la falta de recursos o espacios de atención dejaba necesidades insatisfechas. Por tanto, se identificó la importancia de aportar al estudio acerca de cómo ellos percibían su realidad y las emociones que derivaban de esta percepción, con la finalidad de contribuir a la formulación de estrategias de prevención y promoción para su salud física y mental.

En síntesis, el presente trabajo de investigación por medio de un diseño no experimental, de tipo correlacional, buscó conocer la relación que puede existir entre las dimensiones del bienestar subjetivo y las estrategias de afrontamiento en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana que estudien determinadas carreras de ciencias de la salud.

Por tanto, el objetivo principal fue conocer la relación existente entre ambas variables, luego a nivel específico se buscó conocer qué dimensiones de ambas variables predominan más en la muestra, además de hallar relaciones posibles entre las

dimensiones de cada variable, verificando si existían diferencias según sexo y edad por cada dimensión de las variables.

Respecto a la estructura, esta investigación se dividió en cuatro capítulos. En el primero, se empezó presentando el marco teórico de las variables. En el segundo capítulo, se explicó el método de la investigación, mostrando el tipo de diseño, los instrumentos usados, así como su validez y confiabilidad. El tercer capítulo estuvo conformado por los resultados y tablas que ayudaron a visualizarlos mejor. En el último capítulo se expondrá la discusión donde se comparan los resultados obtenidos en este estudio con evidencias empíricas y marco teórico, de igual manera, se señalaron las conclusiones y recomendaciones que pudieran colaborar para investigaciones posteriores.

CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO

1.1. Bases teóricas

Bienestar subjetivo

Para entender completamente al bienestar subjetivo (BS) primero se debe considerar al enfoque médico que en ese entonces prevalecía como uno de los más influyentes en aquella época, en gran parte por las necesidades sociales producto de las patologías de la Segunda Guerra Mundial; posteriormente, la OMS aclara el concepto de la salud, indicando que ya no podía ser entendida solo como la ausencia de enfermedad, dando así espacio al rubro de la promoción y prevención de la salud mental como un nuevo campo de estudio mencionado como psicología salugénica o positiva (Casullo, 2001; Lupano & Castro, 2010).

Esta nueva conceptualización es una de las más difundidas y con las que más se está de acuerdo hasta la actualidad. Sin embargo, desde hace mucho tiempo atrás se incluyó al bienestar como aspecto a ser más estudiado, más aún al bienestar subjetivo como una variable que pone énfasis a las experiencias emocionales agradables (Diener, 1984; Diener et al., 2018). Tal es así que desde la psicología positiva se tienen aportes muy valiosos desde la corriente humanista con autores como Rogers y Maslow (Lupano & Castro, 2010). Por ejemplo, Maslow, siendo uno de los pioneros de la psicología positiva se dio cuenta de lo mucho que se abarcaban los aspectos negativos en la disciplina psicológica, tales como las patologías y las imperfecciones del ser humano, que de sus fortalezas y oportunidades de mejora (Meléndez et al., 2018; Morán et al., 2014). De tal modo que puede concebirse a esta corriente como el estudio de experiencias subjetivas positivas, de

las características positivas de las personas y lugares que favorecen a mejorar la calidad de vida, previniendo enfermedades que pueden iniciarse cuando se pierde el sentido de la vida (Morán et al., 2014).

En tal sentido y con todo lo mencionado, Mariñelarena (2012) resalta la importancia de estas contribuciones ya que constituyeron una base teórica y empírica que resaltaba la importancia del estado de plenitud para el óptimo desenvolvimiento del individuo y búsqueda del sentido, sirviendo de antecedente para los planteamientos.

El estudio del bienestar se direcciona a partir de dos corrientes filosóficas. Por un lado, desde la perspectiva eudemonista Ryff y Keyes (1995) la describieron como bienestar psicológico indicando que el estudio debía dirigirse desde un modelo multidimensional señalando aspectos y cualidades de la persona para orientarse en su interacción con el medio; de este modo se enfatizaba el sentido de autorrealización y desarrollo personal a partir de la identificación de habilidades y destrezas (Diener et al., 1999; Vásquez et al., 2009; Meléndez et al., 2018).

Por otro lado, en cuanto a la perspectiva hedonista indicaba desde un panorama integrativo el bienestar a partir de las experiencias vivenciales e interpretaciones que se daba sobre el entorno continuamente, satisfacciones de dominio, apreciaciones sobre la satisfacción con la vida y también se consideraba el papel de las emociones, añadiendo el estudio de los afectos en esta área (Diener et al., 1999; García & González, 2000; Diener, 2009); de tal manera que se reconociera más los afectos positivos que los negativos (Vásquez et al., 2009). Respecto a esto último, se hacía hincapié en cómo la dirección de los modelos psicológicos era centrada solo en problemas de tal manera que el estudio de las emociones positivas casi no hallaba lugar, o solo se detenían a describirlas, considerando el caso del estudio sobre inteligencia emocional, la cual se consideraba

dentro de la categoría ánimo general y era equivalente a la felicidad (Fredrickson, 1998; Alandete, 2014).

Aunque ambos constructos comparten distinciones en el desarrollo del bienestar, no dejan de pertenecer al conjunto de variables positivas de la psicología encaminadas al fortalecimiento de las cualidades que fomentan la tarea de prevención y promoción de la psicología positiva, por tanto, ambas se dirigen desde sus lineamientos al estudio de la felicidad (Comin et al., 2013). Y, son encontrados en la dinámica de factores que promocionan estados saludables y previenen conductas de riesgo que afectan a la salud psicofísica (Alandete, 2014).

Ahora, se define al BS como un campo que abarca una diversidad de aspectos contruidos por la persona misma, compuesto por respuestas emocionales y evaluaciones sobre la realidad, de tal manera que esta área de estudio puede llegar a relacionarse con otras variables más específicas (Diener et al., 1999). En general, se dice que las personas que presentan mayor BS son aquellas que se encuentran satisfechas con sus condiciones de vida, que experimentan con frecuencia afectos positivos y con poca frecuencia afectos negativos (Lucas & Gohm, 2000). Es en ese sentido que la comunidad científica insiste en renovar su interés por el estudio de los afectos pues toman en cuenta que este enfoque se direcciona al estudio de estados tanto placenteros como de malestar en la persona (Muñoz, 2007). Algo semejante sucedía con el concepto de felicidad, tomando en cuenta que desde la psicología positiva formaba parte de la dimensión afectiva del bienestar, explicado como una dinámica de estados emocionales satisfactorios y aversivos (Atienza et al., 2000). De esta forma se explica por qué a nivel teórico es recurrente el intercambio entre los términos de felicidad y BS, sin embargo, existen estudios que sostienen la idea de que el primero es más un componente afectivo del bienestar con poca estabilidad en el tiempo (Sánchez,

2020). Mientras que el segundo, el bienestar subjetivo tiende a mantenerse estable a pesar de los diversos cambios que sucedan en la vida a medida que la persona va creciendo, es decir tampoco varía de acuerdo con la edad (Meléndez et al., 2018).

En síntesis, el BS fue definido como la evaluación cognitiva y afectiva de la propia vida (Diener et al., 2009). En ese sentido esta variable hace referencia a cómo cree una persona que es su vida, pero desde un punto de vista relacionado a la cultura, es decir se preguntan si viven bien y si se sienten autorrealizados, por tal motivo, Sánchez (2020) deduce que todo ello supone dos vertientes: la satisfacción de necesidades y las evaluaciones morales personales de la propia vida.

Ambos componentes (cognitivo y afectivo) han sido analizados en múltiples estudios durante las últimas dos décadas dentro de las cuales se le puso gran atención a esta variable; primero, debido a los efectos que tiene en la vida de los individuos y segundo porque hay factores que pueden influir en este bienestar y, que varía de acuerdo con las condiciones de vida de las personas, en sus diferentes etapas (Cattelino et al., 2021).

En otro aspecto, Vásquez et al. (2009) mencionan que desde una perspectiva contemporánea para la medición y análisis del constructo bienestar, necesariamente implica un campo afectivo, conocido como el balance entre estados emocionales, el cual consiste en una sustracción entre afectos positivos-negativos y, para el campo cognitivo, su estudio parte de la satisfacción vital. En ese sentido, hay consenso en evaluar el BS separándose desde componentes emocionales y cognitivos (Vásquez et al., 2013; Diener, 2018).

Respecto al componente cognitivo expone la diferencia que se percibe entre las aspiraciones y los logros, esto se evalúa ya sea desde una percepción de desarrollo o de derrota y desilusiones (García, 2002). Por eso, la *satisfacción con la vida* alude a la

interpretación que da la persona de su realidad, de modo que se construye un estándar de lo que considera como adecuado y lo compara con circunstancias de su vida (Pavot et al., 1991). Este estándar proviene en base a la imposición hacia sí mismos mas no del exterior (Diener et al., 1985). Otro investigador dice que se intenta conceptualizar acerca de qué trata una buena vida, pero también significa evaluarla de manera integral, en conjunto, agrupando todos los dominios, pues evaluarla de manera específica resulta complicado (Veenhoven, 1994). Siguiendo esa línea, se señalan dominios específicos como; la salud, riqueza y felicidad conyugal, los cuales pueden influir en cómo una persona define la satisfacción con su vida. Así pues, esta puede encontrarse satisfecha en muchos dominios, pero a nivel global podría sentirse insatisfecha debido a que un solo aspecto causaría un gran impacto (Pavot et al., 1991).

Por su parte, el componente afectivo que implica el aspecto hedónico menciona a los sentimientos que se presentan con mayor frecuencia en la persona (García, 2002). Dentro de este se encuentra el *afecto positivo*, que es definido como el nivel en que la persona se siente entusiasta, activa y alerta, de tal manera que altos niveles implican mayor frecuencia de estados de energía, concentración y compromiso placentero mientras que los bajos índices demuestran tristeza y falta de energía; en tanto, dentro del *afecto negativo* son habituales los estados desagradables de enojo, desprecio, disgusto, culpa, miedo y nerviosismo, debido a esto cuando los índices son menores se presentan estados de la calma y la serenidad (Watson & Clark, 1998).

Esto explica cómo ambos componentes se encuentran relacionados pues cuando alguien experimenta más emociones de placer existe mayor probabilidad de que haya una percepción buena de su vida, así pues quienes tienen altos niveles de BS serán quienes valoren de modo más positivo los hechos de su vida; por otro lado, quienes no sean felices

estimarán gran parte de los sucesos como negativos, es por ello que estos componentes correlacionan adecuadamente pues uno influye sobre otro y viceversa de acuerdo a las evaluaciones que se haga (García, 2002). Además, se ha demostrado la forma en cómo estas evaluaciones contribuyen a la constancia temporal del BS (Diener, 2009). Por ello, de acuerdo con diversas investigaciones, como las realizadas en Colombia, indican que los niveles de esta variable son estables en el tiempo (Gómez et al., 2007).

Cabe considerar que el estado de pandemia al que estuvo expuesta la población estudiada aquí cumple con el hecho de que las diferentes experiencias de vida tienen un impacto importante en el bienestar subjetivo, de tal modo que tiempos prolongados de encierro y las preocupaciones en torno a la situación pudieron haber afectado ese balance emocional y satisfacción con la vida del que se refiere el constructo (Cattelino et al., 2021).

Factores que se relacionan con el bienestar subjetivo

Características personales

La personalidad se encuentra en el núcleo de estos aspectos y los rasgos con los que más se ha vinculado el bienestar son la extraversión y el neuroticismo; por un lado, la primera tiene un gran efecto sobre el *afecto positivo*, mientras que el segundo sobre el *afecto negativo* (García, 2002). Un estudio piloto reciente expone algunos hallazgos, estos son referidos a la influencia negativa que tienen tanto la depresión como ansiedad dentro del bienestar subjetivo y sus aspectos, en una muestra de pobladores chinos (Malone & Wachholtz, 2018). Sin embargo, más que la personalidad y rasgos, es la autoestima quien parece tener mayor relevancia para el bienestar subjetivo (González & Josefa, 2017).

Ingresos

La influencia de este es referencial pues el dinero no significa todo en las personas y aunque con mayor dinero pueden vivir más felices, su felicidad no crece obligatoriamente a la par con mayor producción de ingresos (Diener, 1994), el estatus y el

poder también pueden coexistir, pero no aumentan el bienestar del mismo modo que las ganancias. A esto, se suma García (2002), quien comenta que la relación que tiene la satisfacción con la vida en la posición económica es mayor en países de bajos recursos, pero en los pudientes esta relación se encuentra en un nivel mucho menor.

Género y edad

De acuerdo con Simon y Nath (2004) en la cultura norteamericana se reportó que son los varones quienes puntúan más alto en sentimientos positivos con más frecuencia que las mujeres, y por el contrario se encontró en ellas mayor presencia de sentimientos negativos. Asimismo, esta investigación reveló que los varones tienden a expresar más las emociones de calma y entusiasmo, mientras que las mujeres mostraban más sentimientos de ansiedad y tristeza, en cuanto al enojo no se halló diferencia entre ambos sexos, pero se pudo conocer que es más intenso y de mayor duración en el género femenino. En ese mismo sentido, otra investigación halló que los varones tienen mayor BS que las damas, aunque esta diferencia es mínima (Haring et al., 1984). Sin embargo, de acuerdo a Lucas y Gohm (2000) de las investigaciones habidas respecto a los afectos, algunas encontraron presencia de mayor AP en mujeres mientras que otras en varones por lo cual aún no hay un consenso en las explicaciones según esta variable sociodemográfica, a parte, no debe dejarse de lado el contexto sociocultural ya que las variaciones culturales podrían tener cierta actuación sobre las diferencias de género respecto a la variable del BS.

Las personas jóvenes parecieran tener más emociones placenteras mientras que los más adultos evalúan su vida de modo más positivo (Diener, 1994). Por su parte, Barrantes y Ureña (2015) mencionan que los chicos estarían teniendo mayores niveles de BS, mayores emociones positivas que negativas, y es precisamente la edad aquella que predice la satisfacción con la vida, aunque difiere con lo mencionado por Diener, pues a diferencia de este, señala que a mayor edad la percepción positiva hacia la vida irá disminuyendo,

por lo tanto, el grupo joven tendría mayor satisfacción con su vida. Por otro lado, se encontró que en el grupo joven para mayor precisión aquellos que se encuentran entre los 17 y los 30 años, hay más presencia de sentimientos negativos y rumiación a diferencia de las personas mayores, lo cual puede ocasionar una disminución en su BS (González & Josefa, 2017; Sánchez, 2020).

Empleo

Encontrarse en una para laboral genera un gran efecto perjudicial para el BS pues involucra muchos más aspectos que el económico, ocurre lo mismo tanto en varones como en mujeres (Diener, 1994). Caso contrario ocurre en la investigación de Casas et al. (2014) donde explican que para los universitarios catalanes el hecho de trabajar al mismo tiempo que estudian no significa un hecho importante en la satisfacción con sus vidas a pesar de que esto puede ser un indicador de independencia familiar. Caso contrario comentan González y Josefa (2017), pues estar de la de la población económicamente activa se traduciría a una mayor sensación de autonomía, por lo tanto, el bienestar aumenta.

Educación

Este factor contribuye positivamente al BS en la actualidad ya que a diferencia de épocas pasadas la necesidad de futuros profesionales con un alto nivel de estudios prevalece más; la influencia que puede lograr la educación sobre este bienestar varía en función al sexo, lugar de procedencia o los años de la persona; también el nivel de estudios predice de manera más efectiva el bienestar en los varones que en las damas, por último, estas dos variables y su relación resulta ser más sólida en los jóvenes que en los adultos (Witter et al., 1984). Esto se ve apoyado por investigaciones actuales como la de Sánchez (2020) quien ratificó que las personas que se encontraban estudiando una licenciatura eran más optimistas, resilientes, se sentían prósperos y con apoyo si es que compara con quienes

que solo terminaron el grado secundario, esto se señala debido a que estas variables pueden favorecer positivamente al incremento del BS. Defienden este hallazgo los autores González y Josefa (2017) explicando que los jóvenes universitarios presentan más BS debido sobre todo a las metas y aspiraciones, a diferencia de quienes tienen menos grado académico. Por otro lado, debe ser tomada en cuenta la situación del pronto egreso de la universidad ya que puede generar sentimientos intensos de estrés y ansiedad pues deben tomar decisiones importantes como el trabajo de tesis y dónde quieren realizar sus prácticas lo cual puede influir en su bienestar (Vivas, 2013).

Contexto sociocultural

Se halló que aquellas personas que vivían en países con buena economía presentaban más BS, a diferencia de aquellos que vivían en naciones con escasos recursos (Kahneman et al., 1999). Sin embargo, en la investigación de Carballeira et al. (2015) con población de estudiantes mexicanos y españoles comentaban que suele pasar que este bienestar visto desde términos monetarios se hace desde la opinión de personas expertas y no de los juicios subjetivos de los propios sujetos. También lograron encontrar que en los mexicanos el dinero era independiente a su bienestar, caso contrario sucedía para los españoles; así pues, los primeros tenían mayor BS y estaban más satisfechos con su vida que los segundos, aun teniendo en cuenta que más de la mitad de esta población sentía falta de una buena condición económica. Se debe señalar que los investigadores indican a México como una sociedad colectivista y a España como individualista, entonces se puede decir que las naciones colectivistas tienen más bienestar que las individualistas. Antes de informar sus resultados lo que se esperaba era que quienes tendrían más bienestar sería la cultura individualista (España) puesto que esta va ligada a la obtención de metas, pero no sucedió así, una posible respuesta a ello es debido a que en el núcleo de su cultura se encuentran las exigencias y deseo de logros por lo tanto es lo que se pide a los pobladores

y ello puede tener consecuencias inversas al bienestar. Respecto a la muestra, fueron estudiantes, se comprobó que lo que más influye en su bienestar son factores que están con relación a lo que ellos consideran importante a su edad, por ejemplo, el lado afectivo y los estudios. Y las características sociodemográficas no llegan a expresar el bienestar en ambas naciones.

Estrategias de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) definen a las estrategias de afrontamiento, a partir de ahora como EA, al esfuerzo en la parte cognitiva y de la conducta realizada de manera frecuente y con el propósito de enfrentar diferentes situaciones que generalmente vulneran a la persona. En las palabras de Cattellino et al. (2021), sería la forma en que las personas tratan de lidiar con eventos traumáticos o situaciones de la vida diaria y que, este proceso de afrontamiento se activa en eventos que ponen a prueba los recursos del individuo. Se precisa que estas pueden tener o no éxito (Folkman et al., 1986); es decir, la función de una estrategia de afrontamiento será bien el de incrementar el afecto negativo o disminuirlo luego de un evento estresante (Morales, 2020). De igual manera, se dice que esta naturaleza cambiante viene dada por las continuas evaluaciones o reevaluaciones que el sujeto tiene respecto a su relación con el ambiente la cual también tiende a cambiar (Folkman et al., 1986).

Por su parte, Carver et al. (1989) refieren que el *afrontamiento* es el proceso de ejecutar una respuesta y al protagonizar una buena respuesta sucederá que una amenaza no sea vista con la misma intensidad, caso contrario ocurriría si el afrontamiento no es adecuado, pues observará la amenaza como tal o evaluará otra manera de afrontarla.

El afrontamiento produce efectos en la emoción, en la manera de comprenderla o regularla, pero también provee de resolución a esas dificultades que la generan (Salavera & Usán, 2017).

Al estudiar al afrontamiento se ha podido definir diferentes tipos de dimensiones respecto a la personalidad, estos son los *estilos* y *estrategias* (Cassaretto et al., 2003). Por lo tanto, se comprende que las estrategias pueden ir variando, dependiendo de las características personales en cuanto su forma de evaluar la situación y los factores del ambiente, por lo que su estudio va de la mano con los rasgos de personalidad (Carver et al., 1994; Lévano, 2018).

Por tanto, para Carver y Scheier (1994) era sumamente importante para sus estudios hacer la diferencia entre estilos y estrategias, de modo que consideraban a los primeros como disposiciones, o mejor dicho tendencias de respuestas, lo cual serviría para predecir las reacciones, mientras que las segundas variarán de acuerdo con la situación. Ellos estaban de acuerdo con la teoría de Lazarus, la cual explicaba que las estrategias cambian de un momento a otro, de acuerdo al contexto, pero también indican que efectivamente muchas personas han creado hábitos para enfrentar los problemas (Carver & Scheier, 1994). Para fortalecer esta diferenciación, se debe mencionar a Cassaretto et al. (2003) quienes hacen énfasis en que los estilos hacen referencia a respuestas de acuerdo con la personalidad del individuo, por ende, pueden ser más estables.

Con respecto a los tipos de enfoque, estos se orientan al rasgo y a los procesos por lo que es relevante señalar la diferencia entre estos de acuerdo con el contexto donde se sitúa y desarrolla. En ese sentido, el primer enfoque realza las características de la persona y se le da muy poca importancia a las variaciones que puede tener el ambiente donde se desenvuelve el elemento estresante, pero el segundo evalúa aquellas respuestas a demandas que signifiquen estrés (Folkman et al., 1986). Sin embargo, a pesar de que el segundo enfoque ha abarcado mayor atención aún hay falta de información de las variables en el ambiente que pueden influir en la elección del *afrontamiento*, así como en la relación entre los procesos de afrontamiento y sus resultados; lo mencionado es un requisito para

entender los cambios en el proceso de afrontamiento y los mecanismos que puede afectar en el futuro (Folkman et al., 1986).

Tipos de Afrontamiento

Hoy en día las formas de clasificación para el afrontamiento siguen en constante estudio de modo que el orden continúa siendo tema de investigación (Carver & Connor, 2010; Cattelino et al., 2021).

Vargas et al. (2010) hablan acerca de la clasificación de las estrategias y que estas van de acuerdo con el fin que se busca lograr sobre el problema, es decir si es que dirige a disminuir el impacto y recuperar la estabilidad emocional o si sólo evade la situación buscando sentirse mejor.

Como lo señalan Vargas et al. (2010), así como, lo señalaron mucho tiempo atrás Lazarus y Folkman (1984), el afrontamiento tiene esa característica multifuncional cuyo significado recae en el propósito que tenga determinada estrategia, entonces esa estrategia tendrá una función, pero eso no otorga necesariamente el mismo resultado.

Sin embargo, dentro del artículo de adaptación de Cassaretto y Chau (2016) señalan que dentro del análisis factorial confirmatorio que realizan de las tres diferentes propuestas de modelos respecto a la agrupación de las estrategias en estilos, sugieren hacer un uso cuidadoso de uno de ellos, el cual es aquel que divide los estilos en tres: orientado a la tarea, a lo social emocional y a la evitación. Y descartan el uso de la división de estrategias referentes al que propuso Carver y Scheier en su momento, quienes tuvieron como referencia a Lazarus y Folkman debido a que según las autoras no cumple con lo requerido.

En ese sentido, la división iría de la siguiente manera. Primero se encuentra el estilo orientado a lo socio emocional, se basa en lo propuesto por Lazarus y Folkman (1984), quienes en su momento hacen referencia al estilo centrado en las emociones que

por su parte cumplen la tarea de regular las emociones, es decir, intenta reducir los sentimientos negativos y saber manejar estos que vienen como consecuencia de la situación problemática. Estas estrategias generalmente aparecen cuando ya se ha hecho una evaluación antes, en la cual la persona no se siente capaz de hacer frente al acontecimiento ni puede manejar la naturaleza del medio (Colloredo et al., 2007). Se debe considerar que ciertamente estas estrategias pueden cambiar la evaluación que la persona tenía de la situación sin distorsionarla, es decir, harían una reevaluación de los hechos (Lazarus & Folkman, 1984). Dentro de esto se encuentran las siguientes estrategias:

La búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, aquí la persona trata de buscar ayuda de otros a modo de recomendaciones, sugerencias y datos que sean de utilidad para sobrellevar la situación. De modo que sirva como un apoyo para saber cómo dirigirse al problema por lo que busca obtener información relevante de terceros (Carver et al., 1989).

La búsqueda de apoyo social por razones emocionales se indica como el intercambio de emociones que reconfortan y sirven como medio para la comprensión de sentimientos que se experimenta, trabajándose en un intercambio con los otros. Además, en esta interacción se refuerza los sentimientos de empatía, consideración, etc., conocido como una preocupación emocional esto se da por la necesidad de proximidad ante situaciones difíciles de sobrellevar por lo que la persona busca percibir cuánto apoyo es capaz de recibir (Rodríguez et al., 1993).

La liberación de emociones, donde el autor Scheff (1979) a través de su libro *“Catharsis in healing, ritual, and drama”* brinda su punto de vista acerca de esta estrategia, relacionándolo desde un nivel psicoanalítico; asimismo, otros autores resaltan esto y señalan por las investigaciones sobre el trauma que el hecho de expresar

sentimientos intensos pueden ser efectivos para el afrontamiento en situaciones complicadas; aunque si bien es cierto su efecto no es inmediato, la persona tiene oportunidades de recibir información y apoyo (Valverde et al., 2003). Sin embargo, Astorga et al. (2019) creen que el descargar los sentimientos no colabora en la mejora, al contrario, aumenta la percepción sobre el problema.

En segundo lugar, se encuentra el estilo orientado a la evitación, el cual Carver et al. (1989) refieren que son los comportamientos o actividades buscan evadir al evento estresor, por lo que presenta mínimos esfuerzos para dirigirse a este. Se agrupa en las siguientes estrategias:

La negación que, por un lado, puede crear más problemas al menos que realmente se ignore el problema o estresor (Carver et al., 1989), y se operacionaliza de manera que rechaza que el estresor existe o al menos se intente actuar como si este no fuera real. Desde la perspectiva de Freud es un mecanismo de defensa inconsciente lo cual hace posible encarar retos grandes o pequeños de la vida pero se recalca que cuando los problemas sobrepasan a no esta estrategia puede ser entendida saludable psicológicamente aunque también como fuente de futuros problemas, por lo tanto, se debe tomar a la negación como un modo de esperanza y seguir lidiando con las dificultades porque mucha negación podría ocasionar, incluso desde la esperanza, cegarnos ante la realidad evidente (Lysgaard, 2019).

El desentendimiento conductual, el cual trata de reducir el esfuerzo que se hace al lidiar con el estresor, incluso renunciando al intento de alcanzar metas en las que el estresor interfiere, esto también se traduce en términos de impotencia, generalmente lo mencionado sucede cuando el sujeto espera malos resultados (Carver et al., 1989). Se considera que es una estrategia de tipo mal adaptativa (Nielsen & Knardahl, 2014).

El desentendimiento mental que se usa a modo de distracción para aquel estresor que está impidiendo el cumplimiento de un objetivo, algunas tácticas que reflejan esto son las actividades alternativas para liberar la mente del problema, por ejemplo, dormir, ver televisión, entre otros (Carver et al., 1989). Según Cassaretto y Chau (2016) comentan que este componente consta en la realización de varias actividades como un modo de evitación o desconexión hacia una situación conflictiva. Por otro lado, Waugh et al. (2020) sugieren que puede estar relacionada a una distracción positiva y que puede ser una estrategia adaptativa, la cual además ha sido relacionada con un mayor bienestar, siempre y cuando esta busque controlar la evitación del problema, pero según los investigadores es necesario comprobar esto en futuros trabajos.

Debe mencionarse que el uso del afrontamiento basado en la emoción, más específicamente, en la expresión emocional y en las estrategias de evitación estarían relacionadas con un peor ajuste ante las situaciones, así como también con mayor afecto negativo y baja autoestima (Felton et al., 1984).

Y, en tercer lugar está el estilo orientado a la tarea/aproximación que se refiere al estilo centrado en el problema de Lazarus y Folkman (1984), que implica principalmente solucionar una problemática y ello significa que la persona pueda manejarse a nivel personal y a su vez con el ambiente, pues a través de sus recursos puede modificar y disminuir los efectos; en síntesis, se trata de poder identificar el problema para que después buscar soluciones, analizando ventajas y desventajas, pues de acuerdo a estas se hará la elección y futura aplicación; mayormente estas aparecen cuando la persona ve la posibilidad de poder cambiar o arreglar la situación (Colloredo et al., 2007). Considerar en otros aspectos que, en algunos casos el afrontamiento dirigido al problema sirve adecuadamente ante factores de estrés que puedan ser controlables por los sujetos y además esto genera mucho menos síntomas externos, por el contrario, genera

competencias a nivel social (Clarke, 2006) Pero, puede llegar a no ser favorable para cuando se intenta usar esta estrategia en situaciones poco controlables (Coyle & Vera, 2013). Se constituye de las siguientes estrategias:

El afrontamiento activo que consiste en ejecutar acciones de manera progresiva dirigido a disminuir o eliminar los efectos del factor estresor, es una de las más utilizadas en la población de estudiantes que realizan su internado académico (Encinas, 2019).

La planificación desde un matiz cognitivo y que se centra en la organización de ideas para llevar a elegir la acción más eficiente para manejar el estrés. Finez y García (2012) comentan que se busca analizar el problema, busca de manera ordenada posibles alternativas de solución para que luego se pueda ejercer por medio de la acción.

La supresión de actividades competentes: Hace referencia a las acciones que ayudan a que la persona se centre en el problema, de manera que no se distraiga con otros acontecimientos que no se relacionen con el hecho (Quass, 2006).

La contención del afrontamiento, que menciona la habilidad para esperar el momento más oportuno de la situación para hacer frente al factor estresor, de manera que resulta en una acción premedita (Chau et al., 2002). De manera que al momento de ejecutar las alternativas de solución sea de manera oportuna y adecuada a la situación (Carver et al., 1989).

La reinterpretación positiva y crecimiento, catalogado también como reinterpretación positiva es explicado como la manera de entender la situación desde una perspectiva favorable y constructiva para la búsqueda de alternativas incentivando un desarrollo del individuo (Morán et al., 2009). De tal manera que sirve como un recurso que procura centrar a la persona en las oportunidades que presenta (Crespo & Cruzado, 1997).

La aceptación, siendo esta una estrategia funcional, pues la persona estará aceptando su realidad acerca de la situación estresante y es comprendido como el compromiso que se tiene para resolver la situación (Carver et al., 1989). Concuerdan con ello Astorga et al. (2019) en que consiste en ser conscientes de los hechos y que esto es la base para realizar acciones al respecto.

Cabe mencionar que las estrategias que van a ser descritas a continuación y que definió Carver dentro de su estudio inicial en este caso, no son tomadas en cuenta en el análisis debido a que según las autoras Cassaretto y Chau (2016) han podido observar que en diferentes investigaciones el uso del humor, uso de drogas y alcohol, y acudir a la religión no presentan consistencia y la razón es que a pesar de describir de manera adecuada esos comportamientos aún no es clara la función que tienen pues, por decir, alguien puede centrarse en la religión para sentir alivio, le puede servir como apoyo o puede ser usado como una distracción. Asimismo, se debe tomar en cuenta el contexto cultural en el que se realice la investigación (Cassaretto & Chau, 2016).

El uso del humor, por su lado sirve como manera de disminuir los efectos estresores esta forma de comportamiento se manifiesta en el sentido de presentar una postura más optimista sobre las circunstancias que se vivencia, sirviendo como un potencial recurso para el afrontamiento (Kerkkänen et al., 2004). No obstante, existen estudios que exponen contraindicaciones respecto a su relación con el afrontamiento evitativo ya que resulta menos eficaz en la solución de problemas (Cann & Etzel, 2008). Por lo que su estudio sigue en continua verificación de manera que pueda clarificar mejor su uso.

La estrategia de acudir a la religión, según Carver et al. (1989) menciona que la religión servirá para afrontar el estrés ya sea a modo de soporte emocional o puede permitir reinterpretar la situación viéndola desde un aspecto más positivo. A parte de

ello, empodera a la persona a querer perseverar, pues da una sensación de control y significado al abordar aspectos trascendentales, se tiene claro que beneficia en la reducción de síntomas de estrés o cualquier otra enfermedad o problemas. Es necesario enfatizar que el especialista en salud mental debería darle el lugar necesario a este tipo de afrontamiento en el ámbito de evaluación, tratamiento e investigación (Tepper et al., 2001). Autores actuales coinciden en que practicar esto sirve de apoyo para que la persona supere y se adapte mejor a situaciones críticas (Astorga et al., 2019).

En el caso del uso de drogas y alcohol esta se considera como una estrategia de tipo evitativa con fines de evadir la situación problemática y no pensar en esta, en ese sentido, algunas de las razones por las cuales los jóvenes suelen usar esto es con fines de la regulación de sentimientos negativos o no placenteros, evitar pensar en un problema o encontrar una forma de respuesta rápida a los inconvenientes (Gómez et al., 2006). Una propuesta más actual es la de Muñoz y Arellanez (2015) quienes determinan que aquellos jóvenes que presentan un bienestar bajo emplean estrategias no adecuadas y que corresponden a actitudes de pasividad, por lo tanto, no existe un esfuerzo de revertir la situación si no que evitarán y/o aliviarán sus tensiones, de esta manera recurrirán al uso de sustancias.

Definición de términos básicos

Bienestar subjetivo: Diener como un exponente principal llega lo define como la integración de diversos aspectos construidos por la persona misma, compuesto por respuestas emocionales y evaluaciones experienciales (Diener et al., 1999).

Satisfacción con la vida: es el proceso de cómo el individuo percibe el contexto donde habita, de tal forma que construye conclusiones o supuestos de lo que considera como óptimo para contrastarlo con las demás condiciones de vida (Pavot et al., 1991).

Afecto positivo: está compuesto por un conglomerado de estados afectivos que fomentan la constante actividad; así es como encontramos altos niveles de entusiasmo, energía, alerta y concentración (Watson & Clark, 1998).

Afecto negativo: de la misma manera nos referimos a estados que expresan enojo, desprecio, disgusto, culpa, miedo y nerviosismo, por lo que en índices menores representan estados de la calma y la serenidad (Watson & Clark, 1998).

Estrategias de afrontamiento: Es el esfuerzo que realiza una persona tanto a nivel cognitivo como conductual, lo hace de manera regular con el objetivo de poder lidiar situaciones difíciles (Lazarus & Folkman, 1984).

1.2 Evidencias empíricas

Las bases de datos consultadas fueron las siguientes: Scielo, Springer Link y Science Direct, se consultó a revistas académicas como Persona, Journal of Happiness Studies y Suma Psicológica, de modo que se emplearon términos clave como: “bienestar subjetivo”, “estudiantes”, “estrategias de afrontamiento” y “estrés”, tanto en idioma español e inglés. Cabe resaltar que la búsqueda de información solo incluyó artículos científicos que no sobrepasen los 10 años de antigüedad.

Nacionales

De la Cruz y Betcabe (2023) buscaron encontrar relaciones entre las variables, EA, BS y bienestar psicológico por medio de un estudio correlacional con estudiantes adolescentes que cursaban el grado de secundaria en un colegio público de Lima, que se encontrarán entre los 12 y 17 años de edad. En esta ocasión los instrumentos que utilizaron primero fueron, para las estrategias, la Escala de Afrontamiento para Adolescentes basado en la adaptación peruana de Canessa, asimismo para el BS fue la Escala de Afecto Positivo y Negativo forma corta (I-Spanas) adaptado por Gargurevich y por último para el bienestar

psicológico emplearon la versión adaptada de Cortez para estos dos últimos los procesos para determinar el alfa de Cronbach estuvieron entre un .72. y .71. respectivamente. Los autores demostraron que las correlaciones entre las E.A y B.S son predominantemente negativas y carecen de significancia estadística adecuada, aunque existan asociaciones entre los estilos de afrontamiento a nivel de dimensiones con el B.S estas se encontraban en baja intensidad, con un tamaño de efecto muy bajo a lo esperado; por otro lado las relaciones entre E.A y el bienestar psicológico en esta población resultaron más positivas y significativas aunque a un nivel débil ($r=.05$; $p<.001$). Cabe destacar que en ambas variables existe proporcionalidad es decir que a medida que alguien tenga más E.A el nivel de B.S será mayor. De esta manera acorde a los resultados expuestos, respaldan la idea de que a mayor cantidad de BS se incrementa la variedad en el uso de EA en forma de estilos.

Quintanilla (2022) informa en su artículo de investigación de diseño correlacional no experimental los datos obtenidos en base a las variables estilos de afrontamiento y bienestar psicológico de una muestra de estudiantes de psicología de la Universidad Católica de Santa María (Arequipa), siendo el total de 120 alumnos con edad promedio de 19 años. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés y la Escala de Bienestar psicológico. A través de estas medidas se pudo resaltar que estos estudiantes tenían la tendencia a usar el estilo de reevaluación positiva y en menor frecuencia el uso de la religión. Respecto al bienestar la muestra presentó un nivel promedio. Como conclusión se tiene que hay relaciones significativas en el uso de estilos de afrontamiento de focalización al problema y búsqueda de apoyo social. Esto se explica de manera que al usar procedimientos sistemáticos se alcanzan resultados más efectivos. Por último, de la muestra estudiada resaltó el uso de estrategias orientadas al problema por lo cual se entiende que estos jóvenes han sido capaces de tener cierto control sobre las

situaciones problemáticas, de igual modo se indica que pueden mantener vínculos sociales estables a los cuales pueden acudir.

Herrera (2021) por medio de su tesis de tipo correlacional con las variables afrontamiento y bienestar en estudiantes de la Universidad Pontificia Católica del Perú, investigó con una muestra de 300 alumnos la relación entre las variables mencionadas a través de los siguientes instrumentos: COPE, la escala de experiencia positiva y negativa. Los resultados de este estudio mostraron que la reinterpretación positiva de los hechos, la planificación y el afrontamiento activo tienen relación significativa con el tener experiencias positivas lo que influye en un mayor bienestar, por el contrario, las estrategias de desentendimiento conductual y la negación presentan relaciones inversas lo cual no favorece a poseer un mejor bienestar, al contrario, pueden disminuirlo.

Bravo (2021) decidió realizar una tesis con diseño correlacional entre las variables de afrontamiento al estrés y el bienestar psicológico en una muestra de estudiantes de psicología de una Universidad de Lima Metropolitana, fueron en total 281 del primer al quinto año de estudios. Esto pudo ser medido por medio de la Escala Modos de Afrontamiento y la Escala de Bienestar Psicológico. De tal modo que se halló lo siguiente: una correlación positiva entre ambas variables ($r = .70$), las estrategias más usadas eran aquellas que se dirigían al problema, no hubo diferencias significativas según el año de estudios en el que se encontraban o según el sexo. Por otro lado, en cuanto al bienestar psicológico sucedió lo opuesto, pues en esta variable sí existieron diferencias según el sexo y el año de estudios.

Tacca y Tacca (2019) se encargaron de estudiar cómo se relacionan los estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico en estudiantes a través del diseño correlacional, donde estos pertenecían a la ciudad de Lima, debían contar con su matrícula vigente, asistir frecuentemente y encontrarse laborando, así como que su participación debía ser

voluntaria. Los instrumentos que los autores usaron fueron el COPE para EA con una consistencia interna entre .53 y .91, además de la Escala de Bienestar Psicológico basado en el modelo Ryff y en la adaptación de Díaz. En los resultados, las damas obtuvieron mayor puntaje en bienestar psicológico que los varones, demostraron los autores también la relación entre bienestar psicológico y el estilo afrontamiento centrado en el problema son significativos ($r=.56$; $p<.001$), de igual forma sucedió con el estilo centrado en la emoción, lo cual se explicó que por medio de ambos tipos de estilos se logra afrontar de mejor manera las adversidades ya que se complementan y hay un balance entre estos, asimismo diferenció a aquellos estudiantes más jóvenes de aquellos que ya eran más experimentados en relación a su maduración lo cual haría que los mayores posean un repertorio más amplio de conocimientos junto a la experiencia lo que les ayudaría a afrontar diversos problemas.

Matalinares et al. (2016) plantearon hallar la relación entre el afrontamiento psicológico al estrés y el bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo por medio de un diseño correlacional con la muestra mencionada, tanto de universidades públicas como privadas, cuyas edades se encontraban entre los 16 a los 25 años. Para la medición se usó la Escala de Modos de Afrontamiento al Estrés (COPE) así como la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB), con los cuales se encontró una fuerte relación. Se conoció por este artículo que los alumnos usaban regularmente el estilo de afrontamiento centrado en la emoción pero, es deber mencionar que las EA son relativas, es decir, puede funcionar para algunas personas en determinado contexto pero en otros no y que sea varón o mujer tampoco puede ser el único factor que intercede en la percepción de bienestar por lo que se sugiere realizar estudios en otros contextos, culturas, edades, etc.; por otro lado, la EA centrada en el problema es la más adecuada y saludable y es

además aquella que se relaciona de manera más significativa con las dimensiones del bienestar psicológico, la más alta fue con propósito en la vida ($r = .205$; $p > .05$).

Internacionales

Kim et al. (2021) investigan cómo las formas de afrontamiento pueden haber influido en el bienestar de la población de Corea del Sur, teniendo una muestra importante de 10,464 participantes, quienes por medio del Cuestionario de Bienestar y la Escala de Afrontamiento dieron los siguientes resultados: el bienestar de todas las personas evaluadas disminuyó cuando se dio inicio la pandemia; sin embargo, aquellas personas que utilizaban estrategias con las cuales valoraban de forma más positiva la situación promovían el mantenimiento de un nivel adecuado de bienestar. Adicional a ello, se recomienda aprender a involucrar otras estrategias dentro de la vida, tales como actividades de distracción o afrontamiento centrado en las emociones.

Bello et al. (2021) proponen en su artículo revisar la influencia que tiene el afrontamiento en el bienestar de estudiantes universitarios de República Dominicana en época de pandemia. En este estudio se encuestó a 135 alumnos con edades de 18 a 25 años por medio de la Escala de Bienestar Psicológico y la escala de Orientación hacia el Afrontamiento de Problemas Experimentados (COPE-48). Por medio de estas medidas se pudo hallar que las estrategias como la aceptación y búsqueda de apoyo social favorecían al bienestar, mientras que el uso de alcohol y drogas, focalización en las emociones y la negación no lo hacían. Como conclusiones, los autores señalan haber observado un mayor uso de estrategias que influenciaron negativamente al bienestar durante el tiempo de pandemia lo cual lleva a discutir la importancia de la intervención psicológico debido a las secuelas dejadas por el Covid-19.

Valdes (2021) realiza una tesis, la cual tuvo como principal objetivo medir la relación que puede existir entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico

en alumnos por medio de este estudio cuantitativo descriptivo-correlacional. La muestra fueron 204 personas que estudian en institutos superiores pertenecientes a la ciudad Cartagena de Indias. Se usó la Escala de Bienestar Psicológico (SPWB) y la Escala de Estrategias de Coping (EEEC-M). De tal manera se obtuvo que la estrategia relacionada a buscar apoyo social fue la que más influencia tuvo con respecto a un mayor nivel de bienestar pues al momento que la persona expresa emociones y se apoya en otros para buscar una solución, aumentan aspectos como la autoaceptación, dominio del entorno y propósito en la vida. Asimismo, dentro de las estrategias más usadas fueron la espera, la evitación emocional y la búsqueda de apoyo profesional, mientras que entre las menos usadas están la reevaluación positiva, la negación, la solución de problemas y la evitación cognitiva. Ante esto se tuvo también que los niveles de bienestar de esta muestra fueron moderados.

Robayo (2020) en su estudio correlacional, refirió la importancia de conocer que tanto impacto genera una ruptura amorosa en el BS y si está asociado con las E.A trabajó con una muestra de 800 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Psicológicas de Ecuador con edades entre 18 a 25 años que hayan pasado por una ruptura de pareja en los últimos 24 meses. Para ello empleó el COPE-28, con un alfa de Cron Bach de 0,698, basado en el modelo de Carver, así como para el bienestar utilizó los dos instrumentos, Escala de satisfacción con la vida (SWLS) con una consistencia interna de 0.81 y la Escala de afecto positivo y negativo (PANAS) que evidenció adecuados ajustes en su consistencia interna entre .87 y .89, acorde a la adaptación de García y Arias basados en el modelo de Diener et al. y Watson respectivamente. En relación a las variables expuestas, reportó que, a nivel de estilos existe relación entre las EA y las dimensiones del BS, primero un gran porcentaje empleo las EA relacionadas a la evitación, para ambos varones y mujeres en un (65,6%) y (51,5%) , dentro de estas se encontraron la autodistracción, humor y consumo

de sustancias como medios para poder distraerse de la situación de una ruptura sentimental y los fuertes sentimientos que implica, no obstante a nivel de dimensiones en el uso más cotidiano de las estrategias se indicó que existe relación entre la satisfacción de vida con determinadas estrategias, refirió que era más esperable en un 50% sentirse satisfecho con la vida al emplear un estilo de afrontamiento centrado en el problema a diferencia de las centradas en la emoción o evitación que llegan a un 36.8% y 28.6% respectivamente, Por lo cual se evidenció que las que más resaltaron fueron la aceptación, afrontamiento activo, planificación, estas las tres indicaron una relación directa debido a que en los jóvenes mientras mayor eran los niveles de satisfacción con su vida empleaban estas estrategias.

Muyan y Demir (2019) refirieron estudios en Turquía con población adolescente bajo condiciones de mucho estrés con los cuales se examinó las relaciones predictivas del BS con variables de tipo disposicionales y contextuales. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Esperanza Disposicional (DHS), el Inventario de Flexibilidad Cognitiva (CFI) y la Escala de Afrontamiento hacia el estrés (CSS), esta última basada en la teoría de Lazarus y Folkman. Por esto, se indagó en cómo la esperanza disposicional y EA tenían un efecto en el BS, por lo que primero se establecieron correlaciones múltiples significativas entre sí, con un 57% de la varianza total, exceptuando la evitación y búsqueda de apoyo social con el afecto negativo ($r=.03$) mientras que para las EA se estudiaron a modo de efecto significativo en la esperanza disposicional ($\beta=.29$) y que el efecto más resaltante fue el de apoyo social con el BS ($\beta=.16$), inclusive se indicaron hallazgos sobre la estrategia de evitación y su implicancia en el alto nivel de bienestar, siendo un tema sugerido como estudio a mayor profundidad.

Una investigación realizada en Italia por Zammuner (2019) buscó contribuir en la comprensión del uso de estrategias y con qué frecuencia usan los jóvenes, para ello tuvo como muestra a 1060 estudiantes italianos entre 14 a 21 años, algunos se encontraban en

la etapa de secundaria y otros en la universidad. Los instrumentos utilizados para cumplir con el propósito fueron: para medir las estrategias por medio de la versión italiana del COPE (COPE-NIV), y para evaluar el bienestar psicosocial al ser un constructo complejo, se usaron varios instrumentos, tales como la escala de afecto positivo y negativo (PNA), la escala de soledad (UCLA), el cuestionario de salud general (GHQ-12) y la escala de satisfacción con la vida (LSS). A través de ellos se pudo conocer que la muestra en general obtuvo un nivel adecuado en términos de estrategias y bienestar. Se supo que los jóvenes usaban con más frecuencia y en mayor cantidad las estrategias saludables de buscar soporte social, orientarse al problema y adoptar una actitud positiva, además presentaban más emociones positivas. Asimismo, se halló que la evitación como estrategia estaba fuertemente asociado y de manera negativa con la salud psicológica ($p=.01$; $r= -.189$) y positivamente asociado a emociones negativas ($p=.01$; $r=.131$), demostrando así que es una estrategia mal adaptativa sustentado por estudios previos, y que de acuerdo a los resultados es más usada por los varones.

Posteriormente, un segundo estudio español, esta vez de Sanjuán y Ávila (2018) planteó analizar el BS junto a EA para alcanzar objetivos personales en una población de 205 estudiantes universitarios de 18 a 64 años de los cuales la mayoría trabajaban y vivían con su familia. Además, bajo el trabajo del diseño correlacional se aplicaron instrumentos como la versión abreviada del COPE de Morán, y el PANAS en la dimensión del afecto positivo y negativo, mientras que para la dimensión cognitiva se optó por el instrumento SWLS. Así pues, se indicaron relaciones directas entre los motivos autónomos y los altos índices de afecto positivo ($r= .22$) y satisfacción con la vida ($r= .14$), contrario a los motivos controlados. Por otro lado, las estrategias centradas en la solución de problemas se vincularon con afecto positivo ($r= .51$) y satisfacción con la vida, mientras que las estrategias evitativas eran directamente proporcionales con el afecto negativo ($r=.54$).

En una investigación española, Rodríguez et al. (2016) estudiaron la relación entre los factores psicosociales y personales con el BS (entendido desde sus tres componentes). La población elegida fue adolescentes y se buscó diferenciar en mujeres o varones, por ello, a través de un diseño correlacional se evaluó a 1250 adolescentes de 12 a 15 años con los cuales se usó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Balance Afectivo (EBA). De manera, que las mujeres puntuaron más alto en cuanto a apoyo familiar ($r = .446$) y afecto negativo, mientras los varones lo hicieron en resiliencia ($r = .496$), autoconcepto ($r = .489$) y apoyo amical ($r = .259$); aparte de ello mencionan que el autoconcepto era la variable que mejor predecía las emociones negativas, mientras que la resiliencia ejercía una influencia positiva y agradable; por otro lado, el apoyo familiar y amical resultaron importantes en la satisfacción con la vida.

En el país de México, quisieron explorar cómo se asociaba el BS y estilos de afrontamiento hacia el estrés con una muestra de adolescentes quienes eran en total 436 que oscilaban de edades de 15 y 24 años (Verdugo et al., 2013). Fueron usadas la Escala Modos de Afrontamiento y la Escala Multidimensional para el BS de Anguas-Plata y Reyes. Los resultados indicaron que el BS y EA hacia el estrés están relacionados, demostraron que la estrategia más utilizada tanto en jóvenes como adolescentes fue Reevaluación ($t=1.9$), en cuanto las correlaciones más significativas entre ambas variables para los adolescentes fueron Reevaluación ($r = .39$) y Búsqueda de Apoyo ($r = .31$). En este sentido los promedios más altos de bienestar corresponden a los adolescentes en comparación a los jóvenes, debido a que su forma de afrontamiento se basa en la aceptación de la responsabilidad, así como de brindar mayor importancia a sus relaciones sociales como recursos ante demandas sociales, guardando relación con su etapa de desarrollo; por otro lado, se usaba en menor frecuencia el afrontamiento evitativo.

Una investigación norteamericana desarrollada por Coyle y Vera (2013) buscaban saber más acerca de la conexión que tienen los estresores, estilos de afrontamiento y BS por lo que el diseño es correlacional donde la muestra se trató de adolescentes de diversos continentes con un nivel socioeconómico bajo. Los instrumentos usados fueron el PANAS, el SWLS y el Brief COPE, con los cuales se observó que la satisfacción con la vida es mayor en varones y que el estrés incontrolable relacionado al afecto negativo estuvo más presente en mujeres. De igual modo este afecto se relacionó con afrontamiento activo ($r=.195$) explicando que al dividirse los resultados a un nivel activo alto y bajo, indicaron que a menor uso del afrontamiento activo se asocia con afecto negativo y estrés incontrolable ($r=.51$), caso contrario sucede cuando este afrontamiento es activo alto ($r=.17$). Por otra parte, se halló que el estilo de afrontamiento activo se asoció significativamente al afecto positivo ($r=.395$) y demostró un grado de correlación con la satisfacción con la vida ($r=.34$) así que estos estilos fueron los moderadores en la relación entre el afecto negativo. En consecuencia, aquellos jóvenes que usaban las estrategias para afrontar el estrés incontrolable pudo ser una clave para minimizar las reacciones afectivas negativas.

1.3. Planteamiento del problema

Se tiene de conocimiento que dentro de la realidad nacional la población de jóvenes enfrenta diversos retos para consolidar su realización personal y profesional, dentro de los cuales, por mencionar los más importantes están: la pobreza, el trabajo, el acceso y la continuidad educativa, estado de salud mental y violencia; de acuerdo a esto, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) (2020), señalaba que los altos índices de pobreza seguían presentes desde el 2019, donde se mantenían en un porcentaje de 20.2%. Asimismo, según cifras estadísticas de la Organización Internacional del

Trabajo (2020), indica que la situación antes de la pandemia ya era difícil, en el caso de encontrar un trabajo para los jóvenes y sumado la pandemia, estas crisis fueron más pronunciadas para aquellos entre 18 y 29 años, en consecuencia, se estima que un 17,4% quedó inactivo laboralmente y un 27% pertenecía al sector de oficios que bordeaban la formalidad. En tal sentido, en el contexto nacional, de acuerdo con el Ministerio de Educación (2020) refiere que el índice del desempleo juvenil aumentó en un 13.1% en el año 2020 a comparación del 8.5 del 2018; asimismo se reportó que los grupos más afectados en los últimos años están los de 20 a 24 años en un 18,2% de igual manera este rango de edad optó con mayor incidencia en acceder a trabajos informales, en datos concretos, el porcentaje de 78,4% del 2019 paso a un 81,5% en el 2020 (Secretaría Nacional de la Juventud, 2021). Sumado a ello, otros aspectos que intervinieron en el problema fueron la dificultades en el acceso a una educación virtual de calidad o disponer de un sistema eficiente por parte de algunas universidades (Benites, 2021). Por tanto, el impacto generado por estos factores en relación a los sectores menos atendidos se resalta en la población joven, al considerarse la etapa del ciclo vital en la que se encuentran, además que surgen diversos cambios y se presentan nuevos retos tales como: la orientación sexual, relaciones con su entorno próximo, metas a largo y corto plazo, normas morales, consolidación o exploración de otras corrientes de pensamiento o creencias (Palacios, 2019).

En este sentido, la SENAJU (2018) informa que la mayoría de los jóvenes se encuentran con limitaciones que ponen en riesgo su calidad de vida para la adultez, esto en parte es explicado por la exposición a factores estresantes, como la inseguridad, discriminación, la falta de empleo, etc, aumentando la incidencia de problemas mentales en un 30%. Por tanto, no sería de extrañar que los cambios sucedidos postpandemia en las

familias como los duelos, disminución en la recreación de espacios abiertos, y el mismo contacto humano haya ocasionado pronunciados cambios emocionales (SENAJU, 2021).

En este orden de ideas, de acuerdo a las razones anteriormente expuestas se percibe la necesidad de atender a esta población por medio de la investigación que promueva su desarrollo; y precisamente el estudio del BS entendido como un concepto más cercano al lado emocional de la psicología en términos de satisfacción y estados afectivos permiten que se refuerce el sentido individual y a su vez, propicia prácticas beneficiosas (Meléndez et al., 2018) representando de este modo una medida de vital importancia para la salud pública, contribuyendo a la prevención física y mental (Morán et al., 2017). Igualmente, su estudio permite el desarrollo e implementación de áreas y servicios públicos que propicien una mejor vida (Domínguez, 2019). Por ello, se menciona que es necesario incluir muestras más representativas de diversos niveles sociodemográficos y estudiar variables asociadas al desarrollo positivo para profundizar la investigación nacional sobre indicadores de salud y bienestar en jóvenes estudiantes ante la posible presencia de cuadros de ansiedad y depresión (Cassaretto et al., 2020); compatible a los estudios epidemiológicos del Ministerio de Salud (MINSA, 2018) indicando que la población mayor de 12 años presenta alguna clase de trastorno.

De igual manera, las EA permiten conocer cómo repercute al bienestar debido a que hace referencia a las formas de enfrentar un problema (Sanjuán & Ávila, 2016). De modo que ilustra claramente las estrategias utilizadas por la población, identificándose así sus fortalezas y debilidades. En este sentido, el trabajo con los jóvenes resulta necesario al dirigirse como factores protectores significativos y su asociación con la salud mental (Coppari et al., 2018).

Por ello y de acuerdo con todo lo antes señalado se expresa que tanto las EA como el BS se encuentran asociados en el estudio de la salud. De modo que se resaltan los

motivos para su investigación; primero a nivel teórico y empírico para corroborar con resultados, ampliando así la línea de investigación, especialmente con la población nacional donde se refieren una falta de evidencias empíricas sobre las relaciones de ambas variables. Para con ello, profundizar los planteamientos teóricos teniendo cuenta los perfiles sobre salud mental de manera que se pretende tener mayor conocimiento sobre el ajuste académico de los jóvenes, de forma que se llegaría a identificar los subgrupos en situación riesgo para dirigir adecuadamente los sistemas de apoyo.

En cuanto a la parte teórica, este estudio permite clarificar la conceptualización del BS ya que han surgido intercambios de términos para el bienestar o bienestar psicológico, por ello es de necesidad incluir a los autores representativos de este constructo pues ello ayudará a realizar las explicaciones pertinentes (Fernandes & Araujo, 2018; Morales, 2020). Asimismo, sería de importancia en el futuro para predecir la influencia que tiene el uso de ciertas estrategias en relación con el bienestar cuando estos jóvenes pasen a la adultez (Viñas et al., 2015).

Por otro lado, en un aspecto práctico se reconoce su potencial como herramienta ya que recoge información valiosa para la planificación de programas sociales en promoción del bienestar juvenil, dirigidos al desarrollo de estrategias de resolución de problemas, y mantenimiento de sus fortalezas. Además, dentro del contexto académico, servirá como información de base para programas de intervención, que, bajo la supervisión del área de atención psicopedagógica, proporcionando de servicios o charlas virtuales psicoeducativas con el fin de orientarlos el uso de EA que incrementen el BS, aportando a su desarrollo resiliente frente a las adversidades y sirviendo de referente para tomar acciones concretas.

Y respecto a la parte metodológica, un aspecto a considerar para futuras investigaciones será el poder evaluar a muestras más alejadas de la ciudad, determinadas

provincias o departamentos, puesto que significan realidades diferentes. Por otro lado, sería conveniente utilizar el diseño experimental con el fin de conocer cuál es la relación causal entre las variables, y con el propósito de llegar a la generalización de resultados sería conveniente usar procedimientos para recolección de datos de tipo aleatorio (Muyan & Demir, 2019). Otro punto es el poder contar con una muestra mayor y diferenciada en cuanto a carreras profesionales ya que se podrían hacer comparaciones entre ellas (Canedo et al., 2019).

Por consiguiente, y de acuerdo con lo planteado se formula la siguiente pregunta de investigación:

¿Existe relación entre las variables de bienestar subjetivo y estrategias de afrontamiento en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana?

1.4. Objetivos de la investigación

Objetivo general:

Conocer la relación entre las dimensiones del bienestar subjetivo y las estrategias de afrontamiento en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos:

Describir la predominancia del bienestar subjetivo y el afrontamiento en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

Determinar la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias orientadas al problema en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

Determinar la relación entre el afecto positivo y las estrategias orientadas al problema y a la emoción en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

Determinar la relación entre el afecto negativo las estrategias orientadas a la evitación y a la emoción en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

Identificar las diferencias en cuanto a las dimensiones del bienestar subjetivo (satisfacción con la vida, afecto positivo, afecto negativo) según el sexo y la edad en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

Identificar las diferencias en cuanto a las dimensiones de las estrategias de afrontamiento según el sexo y la edad en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

1.5. Hipótesis

Hipótesis General

Existe relación entre las dimensiones del bienestar subjetivo y del afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Hipótesis específicas

H1: Existe predominio de afecto positivo y satisfacción con la vida con las estrategias orientadas al problema en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

H2: Existe relación directa entre la satisfacción con la vida y las estrategias orientadas al problema en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

H3: Existe relación directa entre el afecto positivo y las estrategias orientadas al problema y a la emoción en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

H4: Existe relación directa entre el afecto negativo y las estrategias orientadas a la evitación y las orientadas a la emoción en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

H5: Existen diferencias en cuanto a las dimensiones del bienestar subjetivo y según el sexo y la edad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

H6: Existen diferencias en cuanto a las dimensiones de las estrategias de afrontamiento según el sexo y la edad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

CAPÍTULO 2: MÉTODO

2.1 Tipo y diseño de investigación

El presente estudio se presentó de tipo no experimental, por tal motivo se realizó un diseño correlacional simple, especializado en encontrar relaciones de asociación mas no de causalidad, así como de trabajar al margen de no controlar las variables (Ato et al., 2013). Y la razón de usar este tipo de diseño según estos autores es debido a que se buscó estudiar las relaciones de forma que pueda fundamentarse desde una base empírica y teórica.

2.2 Participantes

En esta ocasión, y para los objetivos planteados, la población estuvo compuesta de estudiantes universitarios de carreras relacionadas con la salud, como: Psicología, Medicina, Odontología, Obstetricia, Enfermería, Fisioterapia, Nutrición y Farmacia, pertenecientes a universidades privadas de Lima Metropolitana, sin distinción de ciclo académico.

Tomar en cuenta que la selección de los participantes se ejecutó de acuerdo con el muestreo no probabilístico, entendido como el poder seleccionar participantes de acuerdo con determinadas particularidades y según lo que las investigadoras requieran en ese tiempo, es precisamente por eso que los principios de validez y confiabilidad podrían verse afectados (Otzen & Manterola, 2017). Asimismo, se empleó el muestreo por bola de nieve que consiste en el método para hallar participantes donde los investigadores tuvieron como referencia a ciertos sujetos, los contactaron y estos se comunicaron con más sujetos de manera que se fue completando la muestra (Atkinson & Flint, 2001). En cuanto a los

criterios de inclusión fueron: debían encontrarse dentro del rango de las edades consignadas, y como exclusión: estudiantes que no pertenecían a la edad, carreras indicadas o que estudiaran en universidades públicas.

La muestra estudiada quedó compuesta por 248 estudiantes de universidades privadas de Lima Metropolitana, con edades entre los 18 y 24 años ($M=20.98$, $DS=2.043$). La Tabla 1 precisa que el 86.3% de estudiantes fueron mujeres y un 12.9% fueron varones. La edad más frecuente en los universitarios fue de 18 y 21 años, ambos con un 18.2%. En cuanto a la carrera, se encontró la de Psicología como aquella con más frecuencia dentro de los datos (más del 50%). Respecto a los ciclos resaltaron aquellos que se encontraban entre 6to a 9no ciclo (32.7%). Asimismo, la mayoría de estos estudiantes se dedicó únicamente a estudiar (41.5%).

Tabla 1*Sociodemográficos en una muestra de estudiantes universitarios de Lima Metropolitana**(n=248)*

Sociodemográficos	<i>f</i>	%
Edad (años)		
18	45	18.2
19	24	9.7
20	31	12.5
21	45	18.2
22	36	14.5
23	28	11.3
24	39	15.7
Total	248	100.0
Carreras		
Enfermería	3	1.2
Farmacia	2	0.8
Fisioterapia	1	0.4
Medicina	27	10.9
Nutrición	2	0.8
Obstetricia	12	4.8
Odontología	8	3.2
Psicología	193	77.8
Total	248	100
Sexo		
Varón	32	12.9
Mujer	214	86.3
Prefiere no decirlo	2	0.8
Total	248	100
Actividades que realizan		
Solo estudian	103	41.5
Estudian y trabajan	43	17.3
Estudian y hacen voluntariado/prácticas	34	13.7
Estudian y aprenden idiomas	34	13.7
Realiza 2 o 3 actividades más aparte de estudiar	34	13.7
Total	248	100
Ciclo (agrupados)		
I-III	73	29.4
IV-VI	40	16.1
VII-IX	81	32.7
X-XII	54	21.8
Total	248	100.0

Nota: f, frecuencia. %, porcentaje.

2.3 Medición

A. Instrumento 1: Escala de Satisfacción con la Vida

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) creada por Diener et al. (1985) y siendo adaptada para la ciudad de Lima por Calderón et al. (2018). Esta pretende medir cómo es la satisfacción con la vida en las personas y es el instrumento más utilizado para medir esta variable, de igual manera puede ser auto aplicado y se aplica por medio de escala Likert. Esta escala es unidimensional y está constituida por 5 ítems en forma de afirmaciones y se puntúa como “Muy en desacuerdo” “ligeramente en desacuerdo” “ni acuerdo ni en desacuerdo” “ligeramente de acuerdo” “muy de acuerdo”.

En cuanto a su validez en estudios nacionales, se indica su medición por medio del análisis factorial confirmatorio (Calderón et al., 2018). Respecto a la confiabilidad del instrumento se optó por el coeficiente omega el cual alcanzó un $\omega = .90$ y el H obteniendo en este .92. Dentro de este estudio y según la Tabla 2, la confiabilidad del Cuestionario SWLS fue establecido mediante el método de consistencia interna con un omega de McDonald de .828 y un alfa de Cronbach de .823, nivel considerado muy bueno por De Vellis (citado en García, 2005).

Tabla 2

Confiabilidad por consistencia interna del Cuestionario de SWLS en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (n=248)

Variable y dimensiones	Número de ítems	Alfa de Cronbach [IC 95%]	Omega de McDonald [IC 95%]
Satisfacción con la vida (unidimensional)	5	.823 [.786-.855]	.828 [.794-.863]

Nota. Realizado en base al instrumento

B. Instrumento 2: Escala de Afecto Positivo y Negativo (SPANAS)

Escala de Afecto Positivo y Negativo (SPANAS), elaborado originalmente por Watson y Clark (1988) pero su nombre inicial era PANAS, su adaptación a la versión en el idioma español ya fue denominada como SPANAS, así como en el contexto peruano y en específico el ámbito limeño, por obra de Gargurevich y Matos (2012). Esta escala se encarga de medir el afecto positivo y negativo por medio de 20 ítems en forma de adjetivos, que abarcan las dos dimensiones del afecto: positivo (ítems 1,3,6,7,10,12,13,14,16,19) y negativo (ítems 2,4,5,8,9,11,15,17,18,20). El primero está compuesto por nombrar estados de ánimo más alentadores como el ser enérgico, tranquilo o estar motivado, mientras que el segundo se dirige a estados más tensos, nerviosos y poco motivados. Entre las muestras aplicadas a nivel nacional se usó a población de estudiantes que estaban en el nivel secundario de últimos años, pero también universitarios. El tiempo de aplicación abarca de 10 a 12 minutos aproximadamente, solo es necesario lápiz y la hoja con la prueba, puede ser evaluado de modo individual pero también grupal. Respecto a la parte psicométrica se realizó el proceso de análisis factorial confirmatorio, encontrándose dentro de su confiabilidad adecuadas propiedades respecto al alfa de Cronbach, concluyendo en un .86 y .90.

Dentro de este estudio, la confiabilidad del Cuestionario SPANAS fue establecido mediante el método de consistencia interna con un omega de McDonald de .679, nivel considerado bajo por Murphy y Davishofer (1998, citado en Hogan, 2015). No obstante, con relación al alfa de Cronbach el valor fue de .791, nivel considerado como respetable por Vellis (citado en García, 2005). El valor de las dimensiones se encontró entre .624 a .735 para omega, y para alfa osciló entre .749 y .828 (Tabla 3)

Tabla 3

Confiabilidad por consistencia interna del Cuestionario de SPANAS en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (n=248)

Variable y dimensiones	Número de ítems	Alfa de Cronbach [IC 95%]	Omega de McDonald [IC 95%]
Afecto positivo y negativo	20	.791 [.749-.828]	.679 [.624-.735]
Afecto positivo	10	.871 [.845-.893]	.873 [.849-.897]
Afecto negativo	10	.899 [.879-.916]	.899 [.881-.918]

Nota. Realizado en base al instrumento

C. INSTRUMENTO 3: Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE)

El Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE), elaborado por Carver et al., (1989), y adaptado a Lima por Cassaretto y Chau (2016). El instrumento busca hacer evaluaciones acerca de cómo las personas enfrentan el estrés, por medio de 60 ítems y 15 dimensiones. Se usa el método Likert que va del rango entre 1 a 4, siendo 1 casi nunca, 2 a veces, 3 usualmente y 4 mucha frecuencia. Se encuentra compuesto por 15 dimensiones. En cuanto a la población, esta puede ser aplicada a estudiantes universitarios y ello fue medido primero en un estudio piloto y en la adaptación de igual manera, pero señalando el rango de 16 a 25 años.

En relación con la validez del instrumento adaptado por Cassaretto y Chau (2016) indican análisis factoriales exploratorios y confirmatorios; asimismo en relación con la confiabilidad, se evidencia que los niveles de alfa de Cronbach se encuentran entre .53 a .91. Dentro de este estudio, la confiabilidad del COPE fue establecido mediante el método de consistencia interna con un omega de McDonald de .632, y un alfa de Cronbach de .716, nivel considerado bajo por Murphy y Davishofer (1998, citado en Hogan, 2015). Las

dimensiones obtuvieron valores entre .567 y .697, para omega, mientras en el alfa de Cronbach osciló de .660 a .765 (Tabla 4).

Tabla 4

Confiabilidad por consistencia interna del Cuestionario de COPE en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (n=248)

Variable y dimensiones	Número de ítems	Alfa de Cronbach [IC 95%]	Omega de McDonald [IC 95%]
Estrategias de afrontamiento	60	.716 [.660-.765]	.632 [.567-.697]
Afrontamiento activo	4	.499 [.388 - .594]	.511 [.413 - 608]
Planificación	4	.738 [.679 - .787]	.740 [.688 - .793]
Contención del afrontamiento	4	.554 [.455- .638]	.566 [.480- .653]
Supresión de actividades	4	.460 [.340-562]	.472 [.366- .577]
Búsqueda de soporte instrumental	4	.739 [.681-.788]	.744 [.692- .796]
Búsqueda de soporte emocional	4	.775 [.725-.817]	.784 [.741-.828]
Reinterpretación positiva y crecimiento	4	.559 [465-639]	.639 [561- 717]
Uso del humor	4	.850 [.816- .878]	.858 [.830- .887]
Acudir a la religión	4	.791 [.744- .831]	.795 [.753-.836]
Negación	4	.656 [.579-.722]	.652 [.583-.722]
Aceptación	4	.478 [.363-.577]	.491 [.389- .593]
Liberación de emociones	4	.710 [.646-.765]	.721 [.665-.776]
Uso de drogas y alcohol	4	.892 [.868-.912]	.894 [.872-.915]
Desentendimiento mental	4	.395 [.261-.509]	.395 [.274-.515]
Desentendimiento conductual	4	.720 [.658-.774]	.723 [.668-.778]

Nota. Realizado en base al instrumento

De acuerdo con la Tabla 5, el análisis factorial confirmatorio (AFC), en un modelo de 15 factores no correlacionados obtuvo índices de ajuste adecuados con un χ^2/gl inferior a 5 y un RMSEA inferior a .80; sin embargo, los valores del CFI, TLI y SRMR fueron inadecuados. Similar forma se aprecia en los modelos de 12 factores. Cabe precisar que fue estimado un modelo 3 de 12 factores sin los ítems con carga factorial inferior a .30, en donde tampoco se obtuvieron índices de ajuste adecuados (Hu & Bentler, 1998).

Tabla 5

Análisis Factorial Confirmatorio de las dimensiones del COPE

Modelo	χ^2	<i>gl</i>	χ^2/gl	<i>CFI</i>	<i>TLI</i>	<i>SRMR</i>	<i>RMSEA</i> [IC 90%]
Modelo 1: 15 factores	3 208.200	1 710	1.9	.66	.65	.126	.059 [.056-.063]
Modelo 2: 12 factores	2 157.321	1 080	2.0	.59	.58	.134	.063 [.060-.067]
Modelo 3: 12 factores sin ítems con carga factorial inferior a .30	1 666.824	779	2.14	.634	.614	.142	.068 [.063-.072]

Nota. χ^2 : Chi cuadrado, *gl*: grados de libertad, *CFI*: Índice de Ajuste Comparativo, *TLI*: Índice de Tucker-Lewis, *SRMR*: raíz residual estandarizada cuadrática media, *RMSEA*: error cuadrático medio de aproximación

D. INSTRUMENTO 4: FICHA DE DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Se recogerá información referente al sexo, la edad, ciclo académico, las actividades que realizan a parte de estudiar, si es que estudian en universidad privada pues es un requisito para este estudio, así como la carrera que están cursando.

2.4 Procedimiento

Respecto a esta sección, es deber comentar que en cuanto a las fechas en las cuales se empezó a recolectar esta información fue en el mes de abril del año 2021 y tuvo una duración de un mes. Esto se hizo por medio del contacto con grupos de redes sociales en los cuales por criterio de afinidad se halló a la muestra propuesta, que son estudiantes universitarios. Al tener a la población identificada se procedió a enviar el enlace del formulario con las preguntas en base a los instrumentos validados para la población, este tuvo además preguntas de filtro en las cuales se buscaba que los participantes cumplan con los requisitos del estudio, asimismo en la primera parte de este se presentaba el objetivo del estudio y el consentimiento informado que los estudiantes debieran leer, y en caso de aceptar podrían empezar a contestar las preguntas. De igual manera, se colocaron los datos de correo electrónico de las investigadoras en caso algún participante tuviera alguna duda o consulta.

Por último, para asegurar el control de calidad de datos se colocó como obligatorio cada una de las preguntas y enunciados propuestos para que de esta manera no exista el inconveniente de pérdida de datos.

2.5 Análisis de datos

La información recopilada fue transcrita en una plantilla elaborada en el programa Excel versión 2019, posteriormente fue exportada al programa estadístico JASP 0.14.1 y JAMOVI 1.2. Dentro del programa JASP las variables recibieron una codificación que facilitó su identificación y posterior análisis.

Los análisis descriptivos consistieron en describir las características sociodemográficas de la muestra en tablas de frecuencias y porcentajes. Además, se estimó

la media, desviación estándar, asimetría (g_1), curtosis (g_2) y normalidad (Shapiro-Wilk) de las variables y sus dimensiones.

El análisis inferencial fue desarrollado por medio de pruebas no paramétricas dada la ausencia de una muestra representativa (muestreo no probabilístico). En ese sentido, se usaron las pruebas estadísticas rho de Spearman y U de Mann Whitney. Cada resultado estadístico estuvo acompañado del respectivo estimador del tamaño del efecto. Al respecto Quezada (2007) explica que la medición de una potencia en los resultados se basa en la cantidad de elementos (n muestra), nivel de error y el tamaño de efecto que viene a denominarse como un rango de diferencia en los promedios de los grupos de trabajo, es decir se presta como un indicador de cuánto impacto o intensidad se evidenció en los grupos y variables de la muestra siendo de gran utilidad para encontrar diferencias, por tanto cuando las diferencias son grandes se requiere de una muestra pequeña para corroborar el tamaño de efecto, caso contrario cuando se presentan diferencias bajas se emplea una muestra más amplia para evidenciar las diferencias.

De este modo, para determinar de manera precisa, Cohen (1992) citado en Domínguez (2018) contribuyó con sus estudios a ordenar los diversos valores del tamaño de efecto de acuerdo a su magnitud, para esto los ordena con los valores de (R^2) = como el nivel de varianza que va desde, .01: pequeña, .10: mediana, .25: grande; de la misma manera el indicador de rosenthal (r_{bis}) = se clasifica como 10: pequeña, .30: mediana, .50: grande.

Adicionalmente y con el propósito de garantizar la calidad de los resultados fue analizada la confiabilidad de los instrumentos usando el alfa de Cronbach y omega de McDonald dentro del programa JASP, de la misma manera se realizó el análisis factorial confirmatorio para el tercer instrumento (COPE).

2.6 Aspectos éticos

Como fin de responsabilidad e integridad científica, según el artículo 26 del Código de ética y deontología, las investigadoras comprenden y evitarán en todo momento el plagio o copia de información de otros autores (CPP, 2017); de igual manera, de acuerdo con el artículo 22, se siguió con las normas internacionales o nacionales establecidas dentro del proceso de investigación. Con esto se hace referencia al plagio, que es la apropiación de escritos, sin respetar al autor, no se cita a este o también ocurre que no se realizan las referencias adecuadamente (Salazar et al., 2018).

A partir de la Asociación Americana de Psicología (APA, 2017) se pueden identificar aspectos a tomar en cuenta dentro de esta investigación con los participantes. Principalmente se procurará tener el consentimiento, ya sea oral, escrito o de otra índole deberá ser adecuadamente documentado (APA, 2017), a través de este se buscará informar a los participantes del objetivo, una duración aproximada o esperada, que tienen derecho de rechazar su participación o de abandonar esta en cualquier momento así ya se haya comenzado, los beneficios que puede traer esta investigación, cuáles son los límites de confiar información y también se señalará a quién puede contactar para resolver posibles dudas sobre este punto.

De igual forma se mantendrá la confidencialidad en todo momento y ser cuidadosos con la información brindada (APA, 2017). Esto también lo señala el Colegio de Psicólogos del Perú (2017) en el artículo 59 en el cual describen que, incluso terminado el proceso investigativo o de evaluación, es decir, cuando ya no exista ningún tipo de relación con las personas que van a ser evaluadas, se debe seguir velando por guardar la información confidencial brindado por ellos.

CAPÍTULO 3: RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo

Por medio de la Tabla 6, se puede observar que la muestra obtuvo un puntaje medio de 17.4 ($DS= 3.92$), 60.0 ($DS= 9.89$) para las variables de bienestar subjetivo, y con respecto a las estrategias de afrontamiento se obtiene a través de sus dimensiones lo siguiente: Afrontamiento activo 11.3 ($DS= 2.59$); planificación 12.0 ($DS= 2.99$); contención del afrontamiento 11.1 ($DS= 2.76$); supresión de actividades 10.3 ($DS= 2.62$); búsqueda de soporte instrumental 10.8 ($DS= 3.26$); búsqueda de soporte emocional 10.2 ($DS= 3.36$); reinterpretación positiva y crecimiento 12.1 ($DS= 2.42$); uso del humor 9.0 ($DS= 3.60$); acudir a la religión 8.9 ($DS= 3.31$); negación 7.1 ($DS= 2.68$); aceptación 11.3 ($DS= 2.52$); liberación de emociones 9.5 ($DS= 3.13$); uso de drogas y alcohol 5.3 ($DS= 2.71$); desentendimiento mental 10.1 ($DS= 2.57$); desentendimiento conductual 7 ($DS= 2.71$).

Dentro de las dimensiones predominantes en esta muestra se puede observar en la Tabla 6 que las personas mostraron en mayor medida afecto positivo, para la variable de bienestar subjetivo, y para estrategias de afrontamiento, usaban con más predominancia el afrontamiento activo, planificación, búsqueda de soporte instrumental, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación y contención del afrontamiento.

Es importante mencionar que las dimensiones de la variable bienestar subjetivo y las dimensiones de estrategias de afrontamiento obtuvieron valores inferiores al .05, lo cual significa que no existe distribución normal. Para ello se utilizarán las pruebas no paramétricas debido al uso de muestreo no probabilístico (Tabla 6).

Tabla 6

Estadística descriptiva de las variables en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (n=248)

Variable y dimensiones	<i>M</i>	<i>DS</i>	<i>Me</i>	<i>g₁</i>	<i>g₂</i>	<i>S-W (p-valor)</i>
Bienestar subjetivo						
Satisfacción con la vida	17.4	3.92	17.0	-.28	-.22	.983 (.004)
Afecto positivo	34.1	6.79	35.0	-.53	.91	.977 (<.001)
Afecto negativo	25.9	8.66	26.0	.10	-.74	.982 (.003)
Estrategias afrontamiento						
Afrontamiento activo	11.3	2.59	12.0	-.25	-.55	.969(<.001)
Planificación	12.0	2.99	12.0	-.53	-.57	.938(<.001)
Contención de afrontamiento	11.1	2.76	11.0	-.008	-.88	.96(<.001)
Supresión de actividades	10.3	2.62	10.0	.11	-.48	.98 (<.001)
Búsqueda de soporte instrumental	10.8	3.26	12.0	-.24	-.85	.96 (<.001)
Búsqueda de soporte emocional	10.2	3.36	10.0	-.14	-1.08	.95 (<.001)
Reinterpretación positiva y crecimiento	12.1	2.42	12.0	-.56	-.05	.95 (<.001)
Uso del humor	9.0	3.60	8.0	.30	-.93	.94 (<.001)
Acudir a la religión	8.9	3.31	9.0	-.007	-1.09	.94 (<.001)
Negación	7.1	2.68	7.0	.83	.002	.91 (<.001)
Aceptación	11.3	2.52	12.0	-.18	-.71	.96 (<.001)
Liberación de emociones	9.5	3.13	9.0	.26	-.91	.96 (<.001)
Uso de drogas y alcohol	5.3	2.71	4.0	2.41	5.45	.56 (<.001)
Desentendimiento mental	10.1	2.57	10.0	-8.96	-.43	.97 (<.001)
Desentendimiento conductual	7.0	2.71	6.0	1.02	.54	.89 (<.001)

Nota: M, media. DS, desviación estándar. g₁, asimetría. g₂, curtosis. S-W, prueba de normalidad de Shapiro Wilk

3.2. Análisis inferencial: correlacional

Conforme a la Tabla 7 se aprecian correlaciones significativas ($p < .05$), entre la variable satisfacción con la vida y las estrategias: afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva, búsqueda de soporte emocional y liberación de emociones, donde a excepción de la última todas son relaciones de tipo directa, es decir, que aquellos estudiantes que presenten mayor SV, harán mayor uso de esas estrategias, por el contrario, a mayor SV menor será el uso de la estrategia liberación de emociones. El tamaño del efecto que arrojaron los resultados fue insignificante para contención del afrontamiento, aceptación y búsqueda de soporte instrumental, y fue pequeño para la estrategia afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, reinterpretación positiva, búsqueda de soporte emocional y liberación de emociones.

Asimismo, se evidencian correlaciones significativas ($p < .05$), de tipo directa entre la variable de afecto positivo y las estrategias: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, reinterpretación positiva, búsqueda de soporte instrumental y emocional, lo cual significa que aquellos estudiantes con mayor presencia de AP harán mayor uso de aquellas estrategias. El tamaño del efecto fue insignificante para contención del afrontamiento, aceptación y liberación de emociones, y fue pequeño para afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, reinterpretación positiva, búsqueda de soporte instrumental y emocional. De igual forma, se observan correlaciones significativas ($p < .05$), de tipo directa entre la variable afecto negativo y las estrategias de afrontamiento de negación, desentendimiento mental, desentendimiento conductual y liberación de emociones, de tal modo que aquellos estudiantes que tengan mayor presencia de afecto negativo harán mayor uso de esas estrategias. El tamaño del efecto fue insignificante para afrontamiento activo, búsqueda de soporte instrumental y emocional, y

fue moderado para negación, desentendimiento mental, desentendimiento conductual y liberación de emociones (Tabla 7).

Tabla 7

Correlación entre dimensiones de bienestar subjetivo con las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana (n=248)

EA	SV		AP		AN	
	Spearman (p-valor)	r2	Spearman (p-valor)	r2	Spearman (p-valor)	r2
Afrontamiento activo	.195 (.002)*	0.038	.216 (<.001)*	0.047	-.109 (.086)	0.012
Planificación	.260 (<.001)*	0.068	.155 (.014)*	0.024	0	0
Contención del afrontamiento	.040 (.528)	0.002	.048 (.450)	0.002	0	0
Supresión de actividades	.114 (.072)	0.013	.193 (.002)*	0.037	0	0
Reinterpretación positiva y crecimiento	.225 (<.001)*	0.051	.224 (<.001)*	0.05	0	0
Negación	0	0	0	0	.343 (<.001)*	0.118
Aceptación	-.033(.601)	-0.001	-.052 (.412)	0.003	0	0
Desentendimiento mental	0	0	0	0	.306 (<.001)*	0.094
Desentendimiento conductual	0	0	0	0	.433 (<.001)*	0.188
Búsqueda de soporte instrumental	.058 (.365)	0.003	.154 (.015)*	0.023	.001(.980)	0
Búsqueda de soporte emocional	.233 (<.001)*	0.054	.169 (.008)*	0.028	.002 (.972)	0
Liberación de emociones	-.130 (.041)*	0.017	-.052 (.412)	0.002	.424 (<.001)*	0.179

Nota: r^2 = Coeficiente de determinación, estimador del tamaño del efecto (Domínguez, 2018). *diferencias significativas al .05, SV: satisfacción con la vida; AP: afecto positivo; AN: afecto negativo; EA: estrategias de afrontamiento.

3.3. Análisis inferencial: comparativo

La Tabla 8 describe las diferencias de la variable bienestar subjetivo y sus dimensiones según sexo. En dicha tabla no se aprecian diferencias significativas ($p>.05$) en la variable BS y sus dimensiones satisfacción con la vida, afecto positivo y negativo. Con relación al tamaño del efecto se puede reportar como insignificante las variables de

satisfacción con la vida y afecto negativo, y pequeño para afecto positivo, donde resaltan los varones con un mayor puntaje, a diferencia de las mujeres.

Tabla 8

Comparación de las dimensiones de bienestar subjetivo en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana según sexo (n=246)

<i>Variables y dimensiones</i>	<i>Mediana</i>		<i>U de Mann-Whitney (p-valor)</i>	<i>r</i>
	<i>Varón (n=32)</i>	<i>Mujer (n=214)</i>		
<i>BS</i>				
Satisfacción con la vida	19	17	3076 (.352)	-.059
Afecto positivo	37	34	2753 (.073)	-.114
Afecto negativo	25	26	3309 (.759)	-.020

Nota: BS= bienestar subjetivo; *r* = *r* de Rosenthal, estimador del tamaño del efecto (Domínguez, 2018).

La Tabla 9 describe las diferencias de la variable estrategias de afrontamiento y sus dimensiones según sexo. En dicha tabla se aprecian diferencias significativas ($p < .05$) en las dimensiones de EA: contención del afrontamiento, uso del humor y liberación de emociones con un mayor puntaje en los varones, con excepción de la dimensión liberación de emociones donde las mujeres obtuvieron un mayor puntaje ($p < .05$). El tamaño del efecto estimado fue insignificante excepto en contención del afrontamiento, supresión de actividades y uso del humor, donde fue pequeño y con mayor puntaje en los varones.

Tabla 9

Comparación de las dimensiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana según sexo (n=246)

Variables y dimensiones	Mediana		U de Mann-Whitney (p-valor)	r
	Varón (n=32)	Mujer (n=214)		
EA				
Afrontamiento activo	12	12	2923 (.178)	-.085
Planificación	12.5	12.0	3256 (.653)	-.029
Contención del afrontamiento	12.5	11	2676 (.045)*	-.127
Supresión de actividades	11.5	10	2793 (.090)	-.107
Búsqueda de soporte instrumental	12	11	3068 (.341)	-.060
Búsqueda de soporte emocional	8.5	11	2849 (.124)	-.098
Reinterpretación positiva y crecimiento	12	12	3207 (.560)	-.037
Uso del humor	12	8	2092 (<.001)*	-.226
Religión	8	9	2951 (.205)	-.080
Negación	7.0	7.0	3320 (.781)	-.018
Aceptación	11.5	12.0	3385 (.918)	-.007
Liberación de emociones	8	9	2486 (.012)*	-.098
Uso de drogas y alcohol	4	4	3168 (.400)	-.043
Desentendimiento mental	10	10	3065 (.335)	-.061
Desentendimiento conductual	6	7	3128 (.426)	-.050

Nota: EA: estrategias de afrontamiento; *diferencias significativas al .05; r = r de Rosenthal, estimador del tamaño del efecto (Domínguez, 2018).

En la Tabla 10, se realizó la comparación según edad (18, 19, 20,21, 22, 23 y 24 años) en las dimensiones de la variable de bienestar subjetivo: satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo. En las dimensiones de bienestar subjetivo no se hallaron diferencias significativas ($p > .05$). El tamaño de efecto fue pequeño en satisfacción con la vida, afecto positivo y afecto negativo (ϵ^2 entre .01 y .09). Es decir, el grupo de estudiantes

de 21 y 24 años cuenta con una mejor satisfacción con la vida, el grupo de 22 años logra un mayor puntaje en afecto positivo, y el grupo de 23 años presenta el mayor puntaje en afecto negativo.

De la misma forma se utilizó la Tabla 10 para comparar las dimensiones de estrategias de afrontamiento según la edad de los participantes. De este modo se encuentra que hay una diferencia significativa ($p < .05$) respecto a la estrategia búsqueda de soporte emocional, donde los alumnos de 20, 22 y 24 años obtienen los mayores puntajes en esta dimensión, y el grupo de 23 años es quien se encuentra con el puntaje más bajo respecto a los demás grupos de edad. El tamaño del efecto fue pequeño en todas las estrategias mencionadas (ϵ^2 entre .01 y .09). Por lo cual se señala que el grupo de 23 años obtuvo mayor puntaje en la estrategia de planificación, el grupo de 22 años lo hizo en supresión de actividades, el de 20 años en liberación de emociones, los de 24 años en uso del humor y acudir a la religión, y los de 19 años lo hicieron en negación. Cabe mencionar que, en cuanto a la estrategia de afrontamiento activo hubo un aumento y se mantuvo el puntaje en los grupos de edades mayores (20-24 años).

Tabla 10

Comparación de las dimensiones del bienestar subjetivo y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana según edad (n=248)

Variables y dimensiones	Mediana según edad (años)							Chi-cuadrado (gl)	ξ^2
	18 (n=45)	19 (n=24)	20 (n=31)	21 (n=45)	22 (n=36)	23 (n=28)	24 (n=39)		
BS									
SV	17	17	18	19	18	16.5	19	9.10 (6)	0.03
AP	34	35.5	33	36	36.5	31.5	35	8.10 (6)	0.03
AN	25	27	25	26	23.5	29	24	5.25 (6)	0.02
EA									
AA	10	11	12	12	12	12	12	8.6 (6)	0.04
P	12	11.5	12	13	13	13.5	12	4.76 (6)	0.02
SA	10	9.5	10	10	11.5	10	10	6.15 (6)	0.03
CA	11	12	10	11	11	10	11	1.28 (6)	0.01
RP	12	12	11	13	13	12	12	8.31 (6)	0.03
A	12	11	12	11	11	12	12	5.55 (6)	0.02
BSI	12	11.5	12	12	11	10	12	1.4(6)	0.01
BSE	10	8.5	12	10	12	8	12	15.03(6)*	0.01
LE	9	9	12	8	10	9.5	8	6.48 (6)	0.03
H	8	8	8	8	9	8	10	2.4 (6)	0.01
RE	9	9	9	8	9	9.5	10	4.45(6)	0.02
UDA	4	4	4	4	4	4	4	6.09(6)	0.02
N	7	8	6	6	6	6	7	9.59(6)	0.04
DC	7	7	7	6	7	6.5	6	2.25 (6)	0.02
DM	11	10	10	10	10	11	10	4.33(6)	0.01

Nota: BS= bienestar subjetivo, SV=satisfacción con la vida, AP= afecto positivo, AN=afecto negativo, EA= estrategias de afrontamiento, AA= afrontamiento activo, P= planificación, SA=supresión de actividades, CA= contención del afrontamiento, RP= reinterpretación positiva y crecimiento, A= aceptación, BSI= búsqueda de soporte instrumental, BSE= búsqueda de soporte emocional, LE= liberación de emociones, H= uso del humor, RE= religión, UDA= uso de alcohol y drogas N= negación, DC= desentendimiento conductual, DM= desentendimiento mental; gl=grados de libertad; ξ^2 =épsilon cuadrado, estimador del tamaño del efecto (Field, 2013); *significancia menor a .05.

CAPÍTULO 4: DISCUSIÓN

El objetivo de la presente investigación de tipo correlacional fue determinar si existe una relación entre las variables del bienestar subjetivo y las estrategias de afrontamiento en una muestra de 248 jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.

En cuanto al predominio de las variables de manera descriptiva, la hipótesis específica 1 es aceptada parcialmente, por lo cual, se pudo conocer que los jóvenes universitarios presentaban mayor afecto positivo y usaban con mayor predominancia las estrategias de afrontamiento activo, planificación, contención del afrontamiento, búsqueda de soporte instrumental, reinterpretación positiva y aceptación, que tienen como finalidad resolver el problema. Se coincide con lo anterior mencionado en cuanto a la influencia de pensamientos frente a situaciones de crisis como medida para superarlas efectivamente debido a que mientras la persona pueda centrarse más en las ventajas que en las desventajas, además de participar en actividades de interacción, como se dio en el caso de la pandemia, las reuniones casuales online sirven como un medio facilitador de distracción y confort, beneficiando así a su bienestar (Kim et al., 2021). Precisamente, este hecho se replica al referirnos a los jóvenes ya que optan por afrontar las situaciones con el fin de resguardar su equilibrio anímico y bienestar psicológico (Muyan & Demir, 2019). Este resultado no se aleja de lo ya antes obtenido por otras investigaciones con estudiantes universitarios de la ciudad de Lima, para quienes el uso de estrategias o modos de afrontamiento dirigidos a dar una solución producen sensaciones de alivio, disminuyendo así los efectos perjudiciales y, dando oportunidad de organizar los recursos disponibles (Bravo, 2021; Matalinares et al., 2016; Tacca & Tacca, 2019). Por otro lado, otros estudios refieren que no solo depende de las estrategias de resolución de problemas, sino que además existen otro tipo de estrategias que suponen estados de satisfacción o calma, tal es

el caso de aquellas relacionadas al área socioemocional, las cuales consiste en apoyarse y consultar el problema con alguien más, es así que, se mencionan la búsqueda de apoyo profesional y social, las cuales son más frecuentes de usar en la población universitaria mayores de edad o que sobrepasan los 20 años (Muyan & Demir, 2019; Valdes, 2021). Este resultado guarda coherencia con la interacción de los jóvenes dentro del contexto académico ya que muchos optan por consultar su situación con otras personas, ya sea por motivos de obtener información o para intercambiar emociones, guardando así relación con el perfil y las necesidades psicológicas de esta población (Zammuner, 2019).

La hipótesis específica 2 es aceptada parcialmente, el análisis de correlación halló relaciones significativas entre la variable satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva, búsqueda de soporte emocional y liberación de emociones. Este tipo de estrategias son determinadas como saludables pues implican que la persona puede solucionar directamente alguna situación problemática debido a que la persona siente seguridad de poder manejarla (Lazarus & Folkman, 1984). En ese sentido, las personas al usar estas estrategias identifican primero el problema, luego buscan soluciones alternativas, analizan las ventajas y desventajas de cada posible solución y, de acuerdo con eso se hará la elección y futura aplicación (Lazarus & Folkman, 1984). Esto concuerda con lo expuesto antes por Colloredo et al. (2007), pues las personas usaban las estrategias mencionadas porque veían mayores oportunidades de superar aquella situación estresante, usando sus propios recursos y tratando de modificar las consecuencias. Siguiendo con ello, Matalinares et al. (2016) explica que estas estrategias son las más saludables debido a que encontraron relación con el bienestar subjetivo del joven universitario limeño. De igual manera, esto fue hallado en una investigación más reciente donde se resalta la parte sistemática que tienen las estrategias dirigidas a solucionar los problemas y que debido a esa característica se logra alcanzar

resultados efectivos (Quintanilla, 2022). Por su parte, la liberación de emociones permite la expresión de sentimientos intensos, lo cual puede ser efectivo al momento de afrontar una situación difícil ya que la persona tiene la oportunidad de que otros le brinden su apoyo e información (Valverde et al., 2003). En ese sentido, y complementado con investigaciones más actuales explican que a mayor empleo de estrategias dirigidas a solucionar los problemas y aquellas que brindan soporte social estarían generando mayor satisfacción con la vida y bienestar, a diferencia de las que se dirigen a la evitación (Sanjuán & Ávila, 2016; Tacca & Tacca, 2019).

Asimismo, la hipótesis 3 es aceptada parcialmente, ya que se encontraron relaciones significativas entre la variable de afecto positivo y las estrategias de afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, reinterpretación positiva, búsqueda de soporte instrumental y emocional. Una explicación para esta correlación es que cuando las personas presentan más emociones de placer hay mayor probabilidad de que perciban su vida de modo más positivo (García, 2002). En el caso del afrontamiento dirigido al problema sirve adecuadamente ante factores de estrés que puedan ser controlables por los sujetos, además, esto genera competencias a nivel social y menos síntomas externos (Clarke, 2006). Por su parte, la reinterpretación positiva sirve como una forma de comprender la situación conflictiva desde un lado más favorable y constructivo, para que así se facilite la búsqueda de soluciones alternativas, a su vez que fomenta un mejor desarrollo (Morán et al., 2009). Por todo lo mencionado y, de acuerdo con las conceptualizaciones encontradas, se indica que cuanto más se emplean las estrategias dirigidas a solucionar problemas que fomentan una reestructuración cognitiva positiva y se usan menos las de evitación, se mostraría un mayor balance afectivo ante las situaciones (Sanjuán & Ávila, 2016). De acuerdo a lo señalado, se evidencia que los jóvenes consideran tener el control de la mayoría de situaciones que se les presentan, asimismo es

importante resaltar sus capacidades para adaptarse según sus necesidades y la cualidad de continuar manteniendo relaciones sociales adecuadas pudiendo expresar sus problemas con otros a fin de obtener soporte y apoyo instrumental (Quintanilla, 2022).

Según la hipótesis 4, se acepta parcialmente esta, puesto que se obtuvo relaciones significativas directas entre la dimensión afecto negativo y las estrategias de negación, desentendimiento mental, desentendimiento conductual y liberación de emociones. Con ello concuerdan Felton et al. (1984) en que el uso del afrontamiento basado en la emoción, más específicamente, en la expresión emocional y en las estrategias de evitación estarían relacionadas con un peor ajuste ante las situaciones, así como también con mayor afecto negativo y baja autoestima. Por ejemplo, de acuerdo con Carver et al. (1989) la negación ocasiona mayores problemas para la persona, además que habría mínimos esfuerzos para tratar de mirar al problema directamente. En el caso de esta estrategia se entiende como si estuviera rechazando la realidad o negándose ante una situación existente, por ello se sugiere que esta debe ser vista desde la esperanza para que la situación mejore (Lysgaard, 2019). En cuanto a la estrategia de desentendimiento conductual, de acuerdo con Carver et al. (1989), la persona puede querer renunciar a alcanzar metas en las cuales el estresor interfiere, y se dice que esto generalmente sucede por impotencia al esperar malos resultados; se considera como mal adaptativa el uso de esta estrategia (Nielsen & Knardahl, 2014). No obstante, para el caso de la estrategia desentendimiento mental esta puede ser entendida como una forma de distracción o táctica ante el estresor (Carver et al., 1989); ya que, las personas solían realizar actividades con el fin de evitar o desconectarse de una situación problemática (Cassaretto & Chau, 2016). Esto viene ser ampliado en la actualidad en un estudio que sugiere que puede estar relacionada a una distracción positiva, considerándola como una estrategia adaptativa, la cual, además, ha sido relacionada con un mayor bienestar en el caso que esta busque controlar la evitación del problema, pero

según los investigadores aún es necesario comprobar esto a mayor profundidad en futuros trabajos (Waugh et al., 2020). En el caso de la estrategia liberación de emociones resaltó de manera no prevista en la hipótesis original, no obstante, concuerda con lo hallado por Sanjuán y Ávila (2018), y Zammuner (2019) al obtener en estudiantes universitarios españoles e italianos respectivamente que las estrategias relacionadas con la evitación se asocian fuertemente con las emociones negativas. Para apoyar estos hallazgos, se menciona que el compartir las emociones no siempre llega a colaborar en la mejoría, por el contrario, hay una explicación que sugiere puede incrementar la percepción hacia el problema y su atención hacia él (Astorga et al., 2019).

Luego, en relación con la parte comparativa, se rechaza la hipótesis 5, debido a que se pudo conocer que no hay diferencias significativas entre el sexo y la edad en cuanto a las dimensiones del bienestar subjetivo (satisfacción con la vida, afecto positivo, afecto negativo). Primero, en base al tamaño del efecto, se tiene que son los varones quienes puntúan más alto en afecto positivo que las mujeres. En ese sentido, cabe mencionar que en una investigación los varones puntuaron ligeramente más alto que las mujeres en cuanto al BS (Haring et al., 1984). Una explicación para ello es que un aspecto de incremento en el BS tiene que ver con aquellas personas que presentan con frecuencia afecto positivo (Lucas & Gohm, 2000). Sin embargo, es necesario investigar más estas diferencias según sexo, puesto que aún no existe un consenso claro sobre ello, pero algunos acercamientos comentan que puede estar sujeto también a las variaciones culturales donde los roles de género y la expresión emocional podrían tener cierta actuación (Lucas & Gohm, 2000). Concerniente a los resultados de la presente investigación, estos vienen a ser apoyados por Simon y Nath (2004) pues encontraron que los varones puntuaron también más alto en afecto positivo que las damas, de igual forma encontraron que el género masculino era quien solía expresar más sentimientos de calma. Esto va acorde a lo encontrado por

Rodríguez et al. (2016) mencionando que existe influencia de factores ambientales en los varones, de modo que tienen más presente su autoconcepto, resiliencia y apoyo amical para el desarrollo de su bienestar en términos de satisfacción con la vida. Ahora, en cuanto a la edad, en base al tamaño del efecto se muestra resaltante que los jóvenes de 22 años obtuvieron la mayor cantidad de afecto positivo, por otro lado, los jóvenes de 23 años obtienen la siguiente puntuación más alta en afecto negativo. Esto sugiere por un lado que, las personas jóvenes presentan más emociones de placer (Diener, 1994); pero al mismo tiempo pueden presentar emociones desagradables, específicamente entre las edades de 17 a 30 años (González & Josefa, 2017; Sánchez, 2020). Aquí debe ser tomada en consideración que en estas edades la situación del pronto egreso a la universidad puede generar sentimientos intensos de estrés y ansiedad pues deben tomar decisiones importantes como el trabajo de tesis y dónde quieren realizar sus prácticas, lo cual puede influir en su bienestar (Vivas, 2013). Por otro lado, se puede sustentar el rechazo de la hipótesis dado que las emociones no influyen directamente en el bienestar subjetivo, puesto que este tiende a mantenerse estable a pesar de los diversos cambios que sucedan en la vida a medida que la persona va creciendo, es decir tampoco varía de acuerdo con la edad (Meléndez et al., 2018).

Por último, se acepta la hipótesis 6 porque se pudo hallar diferencias significativas en el uso de algunas estrategias según el sexo y la edad. Primero, para la variable sexo, se obtuvo en las estrategias contención del afrontamiento y el uso del humor, un mayor puntaje en varones, y liberación de emociones en el caso de las mujeres. Esto se acerca parcialmente a nivel teórico con lo hallado en esta investigación, con respecto al uso de la estrategia contención del afrontamiento que, si bien no se reportan más antecedentes recientes de este resultado cabe resaltar su relación con el empleo del humor a modo de disminuir los efectos estresantes (Kerkkänen et al., 2004); aunque es muy probable que

pueda generar lo opuesto, debido que hay estudios indicando ello y lo relacionan con un afrontamiento más evitativo (Cann & Etzel, 2008), es por eso que se sugiere mayor investigación respecto a esta estrategia para entender mejor cuál es su verdadero fin. Ahora, con respecto a investigaciones más recientes se reportan efectivamente diferencias existentes en cuanto mujeres jóvenes con tendencia a usar más estrategias que se enfoquen en la construcción de relaciones interpersonales, a diferencia de los varones quienes al observarse como poco capaces de afrontar una situación, abandonaban el problema (Zammuner, 2019), esto coincide con la idea de que las mujeres tienen mayor preferencia por estrategias relacionadas a la emoción en mayor incidencia que los hombres (Robayo, 2020). Relacionado con este aspecto, en el género masculino de la población universitaria, se señala que este tipo de estrategias del género masculino se espera a que la situación se resuelva por sí misma y sin que la persona haga algún esfuerzo (Valdes, 2021). Respecto al uso de las estrategias de afrontamiento según edad, se encontró una diferencia significativa en el uso de la estrategia de búsqueda de soporte emocional en los grupos de 20, 22 y 24 años con los puntajes más altos y al grupo de 23 con el puntaje menor. En relación al tamaño del efecto se reporta que el puntaje más alto viene a ser dado por los que tienen 23 años respecto al uso de la planificación, los de 22 años en supresión de actividades, los de 20 en liberación de emociones, los de 24 en uso del humor y acudir a la religión, y los de 19 en negación, pero además hubo un aumento y mantenimiento importante en los resultados del uso del afrontamiento activo, desde los 18 hasta los 24 años. Para explicar esta variabilidad de los resultados, se refiere que las estrategias pueden ir variando, dependiendo de las características individuales en cuanto su forma de evaluar la situación y también según factores del ambiente (Carver et al., 1994). Recordando que la población se constituye por estudiantes universitarios mayores de edad, ello da cabida al incremento de estrategias productivas así como al uso aquellas que permiten expresar el

lado emocional, lo cual sugiere que ambos tipos de estrategias colaboran de modo conjunto y dan equilibrio al momento de afrontar un problema, asimismo cabe considerar este factor de la edad como resaltante debido a que estos jóvenes se encuentran en una etapa importante con cambios y tiene que ver con el proceso en dirección hacia la madurez por lo cual poseen un repertorio más amplio de respuestas de afrontamiento y de experiencia, en ese sentido irán variando en el uso de sus estrategias (Carver & Connor, 2010; Fuentes et al., 2015; Vásquez, 2020; Tacca & Tacca 2019). Siguiendo el sentido de la madurez es importante rescatar que este factor puede influir en el estudio mismo del bienestar cuando está expuesto al trabajo con poblaciones muy jóvenes ya que tiene más probabilidad de asociarse con otras variables cercanas al BS que no corresponden a su constructo, pero coincide en el objetivo de mejorar su desarrollo personal como es el caso del bienestar psicológico (De la Cruz & Betcabe, 2023). Por ejemplo, una variable a considerar en el estudio con jóvenes estudiantes es la diferencia temporal de experiencia con los estresores, es decir que los alumnos que ya enfrentaron anteriormente circunstancias adversas o demandantes de solución asumen mejor la situación y esto tiene que ver con el tiempo de preparación, por lo que mientras este sea de menor edad será más recurrente el uso de estrategias como la de negación (Vásquez, 2020). De acuerdo con todo lo mencionado, ahora se sabe que estos jóvenes son capaces de enfrentar problemas, aprender de la experiencia y visualizar las situaciones de un modo más positivo (Morán et al., 2019). Cabe considerar que un detalle que explicaría la variabilidad de respuestas de acuerdo con la edad se puede ubicar en una investigación con universitarios del mismo rango de edad donde las estrategias más empleadas por ellos tienden a ser las que directamente atienden al problema y lo solucionan y que al mantener esta postura supone un gran esfuerzo cognitivo que puede ser sobrepasado ante situaciones de mucho estrés (Ocampo, 2021).

Por todo lo mencionado, se pueden señalar algunas limitaciones a tomar en cuenta, una de las principales encontradas en este estudio, y tal como lo sugieren Rivas et al. (2017) existe la carencia de contar con investigaciones contemporáneas sobre la relación entre las variables de BS y EA con edades más equitativas. En este sentido debe tomarse en cuenta que los instrumentos usados, al estar en modo de auto informe, son susceptibles de presentar respuestas donde los participantes se basen en cómo ellos perciben los constructos, es decir en la subjetividad, y por ello podrían dar respuestas socialmente deseables, más aún si son temas de tipo emocional y social (Morales, 2020; Muyan & Demir, 2019). Asimismo, otra de las observaciones respecto al desarrollo de los proyectos de investigación incluyendo el presente es respecto a la selección de la población, ya que los resultados se encuentran limitados para su generalización cuando se escoge un muestreo no probabilístico (Sánchez, 2020). Por otro lado, a nivel teórico se explica que las mediciones e interpretación de las mismas variables implica un trabajo riguroso en cuanto al estudio de las correlaciones entre las dimensiones, aunque se aceptó parcialmente o totalmente la mayoría de las hipótesis es necesario un análisis meticuloso por la cantidad de estrategias al momento de procesar los datos en el programa estadístico. Con relación a ello, los resultados de la investigación pudieron verse limitados o distorsionados por el hecho de que algunas dimensiones del instrumento que mide EA contaban con una baja confiabilidad, con niveles por debajo del .70 y tomando en cuenta la forma de medición por alternativas debe ser considerado como información referencial respecto al uso de estrategias en la muestra explorada.

Conclusiones

En la muestra existe predominancia de afecto positivo y mayor uso de las estrategias de afrontamiento activo, planificación, contención del afrontamiento, búsqueda de soporte instrumental, reinterpretación positiva y aceptación que tienen la función directa a solucionar el problema, pero también aquellas dirigidas a informarse de la situación y a buscar apoyo profesional.

Se evidenció que existe una correlación significativa de tipo directa entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento activo, planificación, reinterpretación positiva y búsqueda de soporte emocional.

Se encontró correlación negativa entre la dimensión satisfacción con la vida y liberación de emociones.

Se encontró una relación directa entre el afecto positivo con las estrategias de afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades, reinterpretación positiva, búsqueda de soporte instrumental y búsqueda de soporte emocional.

Se observó una relación directa entre el afecto negativo con las estrategias de negación, desentendimiento mental, desentendimiento conductual y liberación de emociones.

No se halló discrepancias significativas en las dimensiones de bienestar subjetivo se acuerdo al género. Sin embargo, se precisa que el tamaño de efecto del AP resulta más alto en hombres a diferencia de las mujeres, por lo que se requiere de mayores estudios para continuar con esta línea de investigación.

No se encontró diferencias significativas en las dimensiones de bienestar subjetivo según edad. Sin embargo, se precisa que el tamaño de efecto resultó más pronunciado para los jóvenes de 22 años en AP y los de 23 años AN.

Si se hallaron diferencias significativas en las dimensiones de estrategias de afrontamiento de acuerdo al género, como en el caso de los varones que usaron más las estrategias de contención del afrontamiento y uso del humor, mientras que, las mujeres usaban más la liberación de emociones.

Si se encontraron discrepancias significativas en las dimensiones de estrategias de afrontamiento según edad, precisamente en los jóvenes de 20, 22 y 24 años, usando más la búsqueda de soporte emocional a diferencia de los de 23 años con el puntaje más bajo. Asimismo, se rescata que en el tamaño de efecto los puntajes más altos se encuentran en las edades y estrategias siguientes: 23 años (P), 22 años (SA), 20 años (LE), 24 años (H) y (RE) y 19 años (N).

Recomendaciones

Realizar más investigaciones tanto nacionales como internacionales con ambas variables relacionadas y con similar población, además, queda pendiente profundizar el tema en contextos hispanohablantes para que puedan referirse y ampliar más las explicaciones de lo encontrado, con el fin de contar con más antecedentes y evidencias empíricas. Asimismo, tomar en cuenta la exploración con otras variables como la personalidad y optimismo, para futuros estudios que indaguen más relaciones del bienestar subjetivo en estudiantes universitarios.

Realizar investigaciones con las presentes variables usando un muestreo probabilístico que permita la generalización de resultados con el fin de aclarar las hipótesis planteadas inicialmente.

Propiciar la creación y ejecución de talleres promocionales, espacios de concientización o sensibilización, dentro de las universidades al grupo de jóvenes en general acerca de las estrategias que promuevan un mejor estado de bienestar subjetivo, y de igual manera se sugiere focalizar los talleres de prevención para el grupo de ingreso y futuro egreso de la universidad, ya que según lo encontrado en la presente investigación, son quienes tienden a presentar más afecto negativo y un mayor uso de estrategias disfuncionales.

Replicar la investigación fuera del contexto de pandemia con las mismas variables en la población utilizada para conocer si los resultados varían de alguna u otra manera significativa.

Validar o contar con otros instrumentos que presenten mayor confiabilidad en sus dimensiones para la medición de la variable estrategias de afrontamiento.

Se sugiere para futuros estudios dirigidos a estimar diferencias según el sexo en la medida de lo posible debe realizarse con un número proporcional entre hombres y mujeres.

Referencias

- Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del pensamiento*, 8(16), 13-29. <https://bit.ly/2WBUCdS>
- Alarcón, R., & Rodríguez, T. (2015). Relaciones entre gratitud y felicidad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Psychologia*, 9(1), 59-69. <https://bit.ly/3uzYkBb>
- American Psychological Association (2017). *Ethical Principles Of Psychologists And Code Of Conduct*. <https://bit.ly/39W0lwi>
- Asociación Americana de Psicología (2010). *Manual de publicaciones de la American Psychological Association*. El Manual Moderno. <https://bit.ly/3FmNOBz>
- Astorga, M., Finez, M., Menezes, E., Pérez, M., Urchaga, J., & Vallejo, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología*, 4(1), 183-190. <https://bit.ly/3D0rrk0>
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I., & Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319. <https://bit.ly/3B9el3y>
- Atkinson, R., & Flint, J. (2001). Accessing hidden and hard-to-reach populations: Snowball research strategies. *Social research update*, 33(1), 1-4. <https://bit.ly/3A6cTxz>

- Ato, M., López, J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3), 1038-1059. <https://bit.ly/2YcRNQZ>
- Báez, W., Gallegos, W., & Camborda, B. (2017). Bienestar subjetivo, identidad social-nacional y sentido del humor en estudiantes de psicología: Arequipa, Huancayo e Ica. *Revista de Psicología*, 7(1), 51-78. <https://bit.ly/3a43HyY>
- Banco Mundial (2020, junio). *Informe Perspectivas Económicas Globales de junio de 2020*. <https://bit.ly/3FdYh2Q>
- Barrantes, K., & Ureña, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 17(1), 101-123. <https://bit.ly/3l2G0h5>
- Bello, I., Martínez, A., Peterson, P., & Sánchez, L. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31-48. <https://doi.org/10.22206/cys.2021.v46i4.pp31-48>
- Benites, R. (2021). *La Educación Superior Universitaria en el Perú post-pandemia* [Conjunto de datos]. Repositorio Académico PUCP. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/176597>
- Bianchi, V. (2019). Incidencia del consumo y marcas en la experiencia de bienestar subjetivo entre jóvenes: una exploración cualitativa. *Revista de Comunicación*, 18(1), 166-184. <https://doi.org/10.26441/RC18.1-2019-A9>

- Bravo, Y. (2021). *Afrontamiento al estrés y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <https://bit.ly/3B9eN1K>
- Calderón, G., Lozano, F., Cantuarias, A., & Ibarra, L. (2018). Validación de la Escala Satisfacción con la Vida en trabajadores peruanos. *Liberabit*, 24(2), 249-264. <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n2.06>
- Campos, L.; Jaimes, M.; Villavicencio, M., & Esteban, E. (2020) Bienestar y afrontamiento psicológico de estudiantes universitarios en estado de confinamiento por COVID-19. *Revista Inclusiones* (7). 377-398. <https://revistainclusiones.org/index.php/inclu/article/view/1766>
- Canedo, C., Andrés, M., Juric, L., & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit*, 25(1), 25-40. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2019.v25n1.03>
- Cann, A., & Etzel, K. (2008). Remembering and anticipating stressors: Positive personality mediates the relationship with sense of humor. *International Journal of Humor Research*, 21(2), 157-178. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.008>
- Carballeira, M., González, J., & Marrero, R. J. (2015). Diferencias transculturales en bienestar subjetivo: México y España. *Anales De Psicología*, 31(1), 199-206. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.166931>

- Carver, C., & Connor, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 6(1), 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Carver, C., & Scheier, M. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 184-195. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.1.184>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Casas, F., Alfaro, J., Figuer, C., Valdenegro, B., Crous, G., & Oyarzún, D. (2014). Bienestar subjetivo y trabajo en jóvenes universitarios: estudio comparativo entre Chile y España. *Revista Psicología Organizações e Trabalho*, 14(4), 381-393. <https://bit.ly/3uwpBod>
- Cassaretto, M., & Chau, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 42(2), 95-109. <https://bit.ly/3A4IMHK>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2), 363-392. <https://bit.ly/3B5pfYa>
- Cassaretto, M., Martínez, P., & Tavera, M. (2020). Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista De Psicología*, 38(2), 499-528. <https://bit.ly/3uye4EQ>

- Castillo, R. (2014). *Reporte del tamaño del efecto en los artículos de tres revistas de psicología peruanas en los años 2008 al 2012*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos]. Repositorio de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://bit.ly/3uyMJ5g>
- Casullo, M. (2001). Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones. *Argentina: Anuario de Investigaciones*, (8), 340-346. <https://bit.ly/3uzZfBD>
- Cattelino, E., Testa, S., Calandri, E. et al. Self-efficacy, subjective well-being and positive coping in adolescents with regard to Covid-19 lockdown. *Curr Psychol* (2021). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01965-4>
- Chau, C., Córdova, H., & Espinoza, M. (2002). Estilos de afrontamiento y estatus performance en un grupo de pacientes oncológicos hospitalizados. *Revista de Psicología*, 20(1), 93-131. <https://doi.org/10.18800/psico.200201.005>
- Clarke, A. T. (2006). Coping with Interpersonal Stress and Psychosocial Health Among Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(1), 10–23. doi:10.1007/s10964-005-9001-x
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological Bulletin*, 112(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.112.1.155>
- Colegio de Psicólogos del Perú (2017, diciembre). *Código de ética y deontología*. <https://bit.ly/3B9facE>.
- Collredo, C., Aparicio, D., & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento entre hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156. <https://bit.ly/2Ye0IC6>

- Comin, F., Fontaine, A., Koller, S., & Santos, M. (2013). From authentic happiness to well-being: the flourishing of Positive Psychology. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(4), 663-670. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722013000400006>
- Coppari, N., Barcelata, B., Bagnoli, L., & Cudas, G. (2018). Efectos de la edad, el sexo y el contexto cultural en la disposición resiliente de los adolescentes de Paraguay y México. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5(1), 16-22. <https://bit.ly/3A3dxMI>
- Coyle, L., & Vera, E. (2013). Uncontrollable stress, coping, and subjective well-being in urban adolescents. *Journal of Youth Studies*, 16(3), 391- 403. <https://doi.org/10.1080/13676261.2012.756975>
- Crespo, M., & Cruzado, J. (1997). La evaluación del afrontamiento: adaptación española del cuestionario COPE con una muestra de estudiantes universitarios. *Análisis y Modificación de conducta*, 23(92), 797-830. <https://bit.ly/3op1u9N>
- De la Cruz, A., & Betcabe, A. (2023). Estrategias de afrontamiento, bienestar subjetivo y psicológico durante la pandemia por Covid-19 en escolares limeños. *Propuestas Educativas*, 5(9), 49-58. <https://propuestaseducativas.org/index.php/propuestas/article/view/1004/223>
- 5
- Diener, E. (1984). Subjective Well Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Psychosocial Intervention*, 3(8), 67-114. <https://bit.ly/3FfrVoG>

- Diener, E. (Ed). (2009). *Assessing well-being: The collected works of Ed Diener*. USA: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Inglehart, R., & Tray, L. (2013). Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicators Research*, 112(3), 497–527. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2009). *Subjective Well-Being: The Science of Happiness and Life Satisfaction. The Oxford Handbook of Positive Psychology*, 186–194. doi:10.1093/oxfordhb/978019518724
- Diener, E., Oishi, S; & Tay, L (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour* 2, 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being: Three Decade Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Domínguez, R. (2019). Religiosidad, bienestar y desarrollo humano: una revisión crítica. *Revista Internacional de Cooperación y Desarrollo*, 6(1), 114-138. <https://doi.org/10.21500/23825014.4318>.
- Domínguez, S. (2018). Magnitud del efecto, una guía rápida. *Educación Médica*, 19(4), 251-254. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2017.07.002>

- Encinas, M. (2019). *Afrontamiento al estrés, una revisión teórica*. [Tesis de Pregrado, Universidad de Sipán]. <https://bit.ly/3CXnxsm>
- Felton, B., Revenson, T., & Hinrichsen, G. (1984). Stress and coping in the explanation of psychological adjustment among chronically ill adults. *Social Science & Medicine*, *18*(10), 889-898. <https://bit.ly/30vOWn3>
- Fernandes, R., & Araujo, N. (2018). Bem-estar subjetivo de crianças e adolescentes: revisão integrativa. *Ciencias Psicológicas*, *12*(2), 249-260. <https://doi.org/10.22235/cp.v12i2.1689>
- Fernández, G., Palmero, F., Chóliz, M., & Martínez, F. (1997). Cuaderno de prácticas de motivación y emoción. *Pirámide*. <https://bit.ly/3D60w6B>
- Field, A. (2013) *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics: and sex and drugs and rock 'n' roll* (4.^a Ed.). Sage. <https://bit.ly/2ZKUjyp>
- Fínez, M., & García, A. (2012). Relación entre la resiliencia personal y las estrategias de afrontamiento en estudiantes. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *4*(1), 111-116. <https://bit.ly/39ZskNC>
- Flores, P., Muñoz, R., & Medrano, L. (2018). Concepciones de la Felicidad y su relación con el Bienestar Subjetivo: un estudio mediante Redes Semánticas Naturales. *Liberabit*, *24*(1), 115-130. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272018000100008&script=sci_abstract&tlng=en
- Folkman, S., & Lazarus, R. (1985): If it Changes it Must be a Process: A Study of Emotion and Coping During Three Stages of a College Examination. *Journal*

of Personality and Social Psychology, 48(1), 150-170.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.48.1.150>

Folkman, S., Lazarus, R., Dunkel, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992–1003.
<https://doi.org/10.1037//0022-3514.50.5.992>

Fredrickson, B. (1998). Cultivated Emotions: Parental Socialization of Positive Emotions and Self-Conscious Emotions. *Psychological Inquiry*, 9(4), 279-281. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_4

Fuentes, M., García, F., García, E., & Alarcón, A. (2015). Los estilos parentales de socialización y el ajuste psicológico. Estudio con adolescentes españoles. *Psicodidáctica*, 20(1), 117-138. <https://bit.ly/3F8WQCR>

García, C. (2005). *La medición en ciencias sociales y en la psicología, en Estadística con SPSS y metodología de la investigación*. En Landeros, R. y González, M. (comp.). Trillas.

García, C., & González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 16(6), 586-592. <https://bit.ly/3zY9ktn>

García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*, 6, 18-39.
<https://bit.ly/3uCalGu>

- Gargurevich, R., & Matos, L. (2012). Validez y confiabilidad de escala de afecto positivo y negativo (SPANAS) en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología, 14*(2), 76-85. <https://bit.ly/3fvoX7d>
- Gómez, J., Luengo, Á., Romero, E., Villar, P., & Sobral, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of clinical and health Psychology, 6*(3), 581-597. <https://bit.ly/39WuQnC>
- Gómez, V., De Posada, C., Barrera, F., & Cruz, J. (2007). Factores predictores de bienestar subjetivo en una muestra colombiana. *Revista latinoamericana de Psicología, 39*(2), 311-325. <https://bit.ly/2YcdX6j>
- González, J., & Josefa, R. (2017). Determinantes sociodemográficos y personales del bienestar subjetivo y psicológico en población mexicana. *Suma psicológica, 24*(1), 59-66. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2017.01.002>
- Haring, M., Stock, W., & Okun, M. (1984). A research synthesis of gender and social class as correlates of subjective well-being. *Human Relations, 37*(8), 645-657. <https://doi.org/10.1177/001872678403700805>
- Herrera, G. (2021). *Afrontamiento y bienestar en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Católica del Perú]. Repositorio de la Universidad Pontificia Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/22547>
- Herrera, R., Calle, C., Villalba, P., Ochoa, W., & González, I. (2018). El bienestar subjetivo, psicológico y social como predictores de la salud mental en

ecuatorianos. *Actualidades en Psicología*, 32(124), 111-125.
<https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>

Hogan, T. (2015). *Pruebas psicológicas*. Manual Moderno.

Hu, L., & Bentler, P. (1998). Fit indices in covariance structure modeling: Sensitivity to underparameterized model misspecification. *Psychological Methods*, 3(4), 424–453. <https://doi.org/10.1037/1082-989X.3.4.424>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (2022) Nota de Prensa “Pobreza afectó al 25,9 de la población del país en el año 2021”
<https://cutt.ly/yNSZm0t>

Instituto Nacional de Estadística e Informática (julio, 2020) *Estado de la población peruana 2020*. <https://bit.ly/3U3oW9P>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (mayo, 2020). *Evolución de la Pobreza Monetaria 2008 – 2019*. Informe técnico <https://bit.ly/3B3Oxpj>

Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (1999). *National Differences in Subjective Well-being*. En *Well-being: Foundations of Hedonic Psychology* (434- 450). Russell Sage Foundation. <https://cutt.ly/Eh7XY0X>

Kerckänen, P., Kuiper, N., & Martin, R. (2004). Sense of humor, physical health, and well-being at work: A three-year longitudinal study of finnish police officers. *Humor: International Journal of Humor Research*, 17(1/2), 21-35.
<https://doi.org/10.1515/humr.2004.006>

Kim, J., Shim, Y., Choi, I., & Choi, E. (2021). The Role of Coping Strategies in Maintaining Well-Being During the COVID-19 Outbreak in South Korea.

Social Psychological and Personality Science, 13(1), 320–332.
<https://doi.org/10.1177/1948550621990595>

Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Springer.
<https://cutt.ly/fh7Cqhx>

Lévano, J. (2018). *Afrontamiento al estrés en el personal militar de diferentes unidades hospitalarias del Hospital Militar Central del Perú*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Federico Villareal]. Repositorio de la Universidad Nacional Federico Villareal. <https://bit.ly/3moQU0a>

Lucas, R., & Gohm, C. (2000). *Age and sex differences in subjective well-being across cultures*. En E. Diener & E. Suh (Eds.). Massachusetts Institute of Technology.

Lupano, P., & Castro, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias Psicológicas*, 4(1), 43-56. <https://bit.ly/3inMPI3>

Lysgaard, J. (2019). *Denial. Dark Pedagogy Education, Horror and the Anthropocene*. 23-36. Palgrave MacMillan.

Malone, C., & Wachholtz, A. (2018). The Relationship of Anxiety and Depression to Subjective Well-Being in a Mainland Chinese Sample. *Journal of Religion and Health*, 57, 266–278. <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0447-4>

Mariñelarena, L. (2012). Surgimiento y desarrollo de la Psicología Positiva. Análisis desde una historiografía crítica. *Psicodebate*, 12, 9-22.
<https://doi.org/10.18682/pd.v12i0.364>

- Matalinares, M., Díaz, G., Raymundo, O., Baca, D., Uceda, J., & Yaringaño, J. (2016). Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo. *Persona*, 19, 105-126. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.975>
- Meléndez, J., Agustí, A., Delhom, I., Reyes, M., & Satorres, E. (2018). Bienestar subjetivo y psicológico: comparación de jóvenes y adultos mayores. *Summa Psicológica*, 15(1), 18-24. <https://doi.org/10.18774/448x.2018.15.335>
- Menezes, E., & Morán, C. (2016). A personalidade resiliente: uma conceptualização teórica. *Revista INFAD de Psicologia*, 2(1), 151-156. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2016.n1.v2.297>
- Michalos, A., & Kahlke, P. (2010). Stability and Sensitivity in Perceived Quality of Life Measures: Some Panel Results. *Social Indicators Research*, 98(3), 403-434. <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9554-2>
- Ministerio de Educación (2020) *Reporte Anual de Seguimiento 2020 Política Nacional de Juventud*. <https://bit.ly/3sUB0Oz>
- Ministerio de Salud (2018). *Lineamientos de Política Sectorial en Salud Mental Perú 2018*. (N° 935). <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4629.pdf>.
- Ministerio de Salud (2020) *La salud mental de niñas, niños y adolescentes en el contexto de la Covid-19* <https://cutt.ly/8NSVuTe>
- Morales, F. (2020). Estrategias de afrontamiento, empatía y tendencia prosocial en universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 187-200. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.360>

- Morán, C., Landero, R., & González, M. (2009). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552. <https://bit.ly/3nmoCVK>
- Morán, C., Vicente, F., Sánchez, A., & Montes, E. (2014). La Psicología Positiva: antigua o nueva concepción. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(3). <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.522>
- Morán, M., Fínez, M., & Fernández, E. (2017). Sobre la felicidad y su relación con tipos y rasgos de personalidad. *Clínica y Salud*, 28(2), 59–63. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.11.003>
- Morán, M., Fínez, M., Menezes, E., Pérez, M., Urchaga, J., & Vallejo, G. (2019). Estrategias de afrontamiento que predicen mayor resiliencia. *Revista INFAD de Psicología*, 4(1), 183-190. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2019.n1.v4.1542>
- Muñoz, A., & Arellanez, J. (2015). Estrés psicosocial, estrategias de afrontamiento y consumo de drogas en adolescentes. *Revista de psicología y ciencias del comportamiento de la Unidad Académica de Ciencias Jurídicas y Sociales*, 6(2), 1-20. <https://bit.ly/3nmiPQ3>
- Muñoz, C. (2007). Perspectiva psicológica del bienestar subjetivo. *Psicogente*, 10(18), 163- 173. <https://bit.ly/3wTTDn1>
- Muyan, M., & Demir, A. (2019). A Pathway Towards Subjective Well-Being for Turkish University Students: The Roles of Dispositional Hope, Cognitive

- Flexibility, and Coping Strategies. *Journal Happiness Studies*, 21(6), 1945–1963. <https://bit.ly/3FsrjeF>
- Nielsen, M., & Knardahl, S. (2014). Coping strategies: A prospective study of patterns, stability, and relationships with psychological distress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 55(2), 142–150. <https://bit.ly/3Co7J18>
- Ocampo, A. (2021). *Estrategias de afrontamiento y niveles de estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de bachiller, Universidad Antonio Nariño]. Repositorio Universidad Antonio Nariño. <https://bit.ly/3zFbvV6>
- Organización Internacional del Trabajo (2020) *Los jóvenes y la Covid-19: Efectos en los empleos, la educación, los derechos y el bienestar mental*. <https://bit.ly/3h27Bzb>
- Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud* [Documento en línea]. <https://bit.ly/3FIaY91>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International journal of morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Palacios, X. (2019). Adolescencia: ¿una etapa problemática del desarrollo humano? *Revista Ciencias de la Salud*, 17(1), 5-8 http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732019000100005
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of

well-being measures. *Journal of personality assessment*, 57(1), 149-161.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5701_17

Prieto, V., & Muñoz, A. (2015). Bienestar subjetivo e imagen corporal en estudiantes universitarias de Arequipa. *Liberabit*, 21(2), 321-328. <https://bit.ly/3ckYy78>

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2019). *El Reto de la Igualdad, una lectura de las dinámicas territoriales en el Perú*. Informe nacional.
<https://bit.ly/3WF6Cpc>

Quass, C. (2006). Diagnóstico de burnout y técnicas de afrontamiento al estrés en profesores universitarios de la quinta región de Chile. *Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad*, 5(1), 65-75. <http://bitly.ws/Bh8h>

Quezada, C. (2007). Potencia estadística, sensibilidad y tamaño de efecto: ¿un nuevo canon para la investigación? *Onomázein*, 2(16), 159-170.
<https://bit.ly/3ck5gKw>

Quintanilla, A. (2022). Estilos de afrontamiento y el bienestar psicológico de los alumnos de Psicología de la Universidad Católica de Santa María. *Revista de Psicología*, 11 (2), 69-83. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i2.1398>

Rivas, D., López, D., & Barcelata, B. (2017). Efectos del sexo y la edad sobre el afrontamiento y el bienestar subjetivo en adolescentes escolares. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 22(1), 27-41. <https://bit.ly/3Fr8yYZ>

Rodríguez, A., Ramos, E., Ros, I., Fernández, A., & Revuelta, L. (2016). Bienestar subjetivo en la adolescencia: el papel de la resiliencia, el autoconcepto y el

apoyo social percibido. *Suma Psicológica*, 23(1), 60–69.
<https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2016.02.002>

Rodríguez, E., & Quintanilla, A. (2019). Relación ser humano-naturaleza: Desarrollo, adaptabilidad y posicionamiento hacia la búsqueda de bienestar subjetivo. *Avances en Investigación Agropecuaria*, 23(3),7-22.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83762317002>

Rodríguez, J., Pastor, M., & López, S. (1993). Afrontamiento, apoyo social, calidad de vida y enfermedad. *Psicothema*, 5(1), 349-372. <https://bit.ly/3Co97AS>

Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727.
<https://bit.ly/3CjNGRj>

Salavera, C., & Usán, P. (2017). Repercusión de las estrategias de afrontamiento de estrés en la felicidad de los alumnos de Secundaria. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 20(3), 65-77.
<https://doi.org/10.6018/reifop.20.3.282601>

Salazar, M., Icaza, M., & Alejo, O. (2018). La importancia de la ética en la investigación. *Universidad y Sociedad*, 10(2), 305-311. <https://bit.ly/3Hp9LSi>

Sánchez, R. (2020). Bienestar subjetivo: el papel de la rumia, optimismo, resiliencia y capacidad de recibir apoyo. *Ciencias Psicológicas*, 14(2), 1-19.
<https://doi.org/10.22235/cp.v14i2.2222>

Sánchez, S. (2020). *Inteligencia Emocional, Creatividad, Bienestar Subjetivo y Rendimiento académico en alumnos universitarios*. [Tesis de doctorado,

Universidad Camilo José Cela]. Repositorio Universidad Camilo José Cela
<https://bit.ly/3FnYm3e>

Sanjuán, P., & Ávila, M. (2016). Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(1), 1-10. <https://doi.org/10.5944/rppc.vol.21.num.1.2016.15401>

Sanjuán, P., & Ávila, M. (2018). The Mediating Role of Coping Strategies on the Relationships Between Goal Motives and Affective and Cognitive Components of Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 20(4), 1057-1070. <https://bit.ly/3CnzlDp>

Scheff, T. (1979). *Catharsis in Healing, Ritual, and Drama*. California: University of California Press. <https://cutt.ly/5h7VBW9>

Secretaría Nacional de la Juventud (2018). *Informe nacional de las juventudes en el Perú 2016-2017*. <https://bit.ly/3qHSCNK>

Secretaría Nacional de la Juventud (2021) *Así nos encontró: las juventudes peruanas ante la pandemia* <https://cutt.ly/4NSGLBc>

Simon, R. & Nath, L. (2004). Gender and emotion in the United States: Do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behaviour? *The American Journal of Sociology*, 109(5), 1137-1176. <https://bit.ly/3qLbRGe>

Tacca, D., & Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación Psicológica*, (21), 37-56. <https://bit.ly/3HrKirs>

- Temkin, B., & Flores, G. (2017). Tipos de participación política y bienestar subjetivo: un estudio mundial. *Estudios sociológicos*, 35(104), 319-341. <https://doi.org/10.24201/es.2017v35n104.1544>
- Tepper, L., Rogers, S., Coleman, E., & Malony, N. (2001). The prevalence of religious coping among persons with persistent mental illness. *Psychiatric services*, 52(5), 660-665. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.52.5.660>
- The jamovi project (2020). Jamovi. (Version 1.2) [Computer Software]. <https://bit.ly/3nn2Ktf>
- Toala, K., & Rodríguez, M. (2022). Estrategias de afrontamiento y tolerancia a la frustración en adolescentes. *Revista Ecuatoriana de Psicología*, 5(12), 72-80. <https://bit.ly/3FDjJ45>
- Valdes (2021). *Relación Entre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en Estudiantes de Instituciones de Educación Superior*. [Tesis de grado, Universidad Tecnológica Bolívar]. Repositorio Universidad Tecnológica Bolívar. <https://bit.ly/3DuI9sM>
- Valverde, C., López, M., & Ring, J. (2003) Capítulo 31. *Estrategias de afrontamiento*, 425-430. <https://bit.ly/3Hw6Ua7>
- Vargas, S., Herrera, G., Rodríguez, L. & Sepúlveda, G. (2010). Confiabilidades del cuestionario Brief COPE inventory en versión en español para evaluar estrategias de afrontamiento en pacientes con cáncer de seno. *Investigación en Enfermería: Imagen y desarrollo*, 12(1), 7-24. <https://n9.cl/ceal0>

- Vásquez, C., Duque, A., & Hervás, G. (2013). Satisfaction with Life Scale in a Representative Sample of Spanish Adults: Validation and Normative Data. *Spanish Journal of Psychology*, *16*(81), 1-15. <https://bit.ly/3njFfRR>
- Vásquez, J. (2020). *Regulación emocional y estrategias de afrontamiento en alumnos preuniversitarios de una academia de Lima Metropolitana*. [Tesis de licenciatura, Universidad Pontificia Católica del Perú]. Repositorio Universidad Pontificia Católica del Perú. <https://bit.ly/30vIP25>
- Vázquez, C., Hervás, G., Rahona, J., & Gómez, D. (2009). Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, *5*(1), 15-28. <https://bit.ly/2YQXLah>
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención Psicosocial*, *3*, 87-116. <https://bit.ly/3kIrs5u>
- Verdugo, J., Ponce de León, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J., & Guzmán, J. (2013). Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, *11*(1), 79-91. <https://bit.ly/3HsPStD>
- Viladrich, C., Angulo, A., & Doval, E. (2017). Un viaje alrededor de alfa y omega para estimar la fiabilidad de consistencia interna. *Anales de Psicología*, *33*(3), 775-782. <https://doi.org/10.6018/analesps.33.3.268401>
- Villalón, F. (2021). Bienestar subjetivo o felicidad en atención primaria: una revisión narrativa. *Archivos en Medicina Familiar*, *23*(3), 137-146. <https://bit.ly/3NvCnwF>

- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., & Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), 226-233. <https://cutt.ly/WnKZ9cq>
- Vivas, S. (2013). *Evaluación del bienestar psicológico de estudiantes próximos a egresar de la carrera de psicología de la Universidad Nacional de Córdoba*. [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Córdoba]. Repositorio digital UNC. <https://bit.ly/3h8Mo6W>
- Watson, D., & Clark, L. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Waugh, C. E., Shing, E. Z., & Furr, R. M. (2020). Not all disengagement coping strategies are created equal: positive distraction, but not avoidance, can be an adaptive coping strategy for chronic life stressors. *Anxiety, Stress, & Coping*, 33, 1–19. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1755820>
- Witter, R., Okun, M., Stock, W., & Haring, M. (1984). Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6(2), 165–173. <https://cutt.ly/QbhIOjD>
- World Economic Forum. (2019). *Global Competitiveness Report*. <https://bit.ly/3ciKcEk>

Zammuner, V. (2019). Adolescents' coping strategies influence their psychosocial well-being. *Current Journal of Applied Science Technology*, 36, 1-17.
<https://bit.ly/3ckYwMh>

ANEXO A

ENLACE DE FORMULARIO PARA RECOLECCIÓN DE DATOS:

https://docs.google.com/forms/d/1aM8ZaCfKV5akq5AXGXqp8YzIWv6p4EoZIOfj_nCn8

WM/edit



The image shows a screenshot of a Google Forms survey. At the top, the title is "Investigación de tesis para licenciatura en Psicología" with a star icon. To the right are icons for a refresh, eye, settings, and a purple "Enviar" button. Below the title, there are tabs for "Preguntas" and "Respuestas" with a "254" count. The main content area has a green background and features a header image of wooden blocks spelling "MENTAL HEALTH". Below the image, it says "Sección 1 de 5". A white box contains the survey text: "Investigación de tesis para licenciatura en Psicología", "Estimado(a) participante,", "Espero se encuentre en óptimas condiciones de salud. Primero deseamos agradecerle su interés en participar de este estudio.", and "La presente investigación es dirigida por las estudiantes de Psicología de la Universidad de San Martín de Porres, Sandra Sofía Toledo Espinoza y Cielo Roselliny Cujpal Cachay. Esta tiene por objetivo conocer la relación que puede existir entre las variables de bienestar subjetivo y estrategias de afrontamiento en *jóvenes universitarios, edades de 18 a 24 años y que estudien en universidad privada de Lima Metropolitana las carreras de Psicología y otras relacionadas a la salud*". On the right side of the form, there is a vertical toolbar with icons for adding, deleting, and other actions. At the bottom left, there is a small text "Waiting for play.google.com..." and a question mark icon at the bottom right.

ANEXO B:

RESPUESTA DE LOS AUTORES DE LOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS

Respuesta autor 1: SPANAS



rafael.gargurevich@gmail.com

dom, 28 mar. 10:47 ☆ ↶ ⋮

para mí, Cielo ▾

Hola Sofia
Aca va nuevamente :)
Saludos,
Rafael

...

—

Rafael Gargurevich, PhD

2 archivos adjuntos



Sofia Toledo Espinoza <sofiate97@gmail.com>


mié, 31 mar. 14:03 ☆ ↶ ⋮

para Rafael, Cielo ▾

RECIBIDO! Muchas gracias

...

Respuesta autor 2: SWLS

 **GUSTAVO ALEXIS CALDERON DE LA CRUZ** <gcalderond@usmp.pe>
para mí ▾ 26 oct. 2020 23:35 ☆ ↶ ⋮

Hola, disculpen la demora ahí va.

Saludos Cordiales
G. A. Calderón-De la Cruz



Researchgate: https://www.researchgate.net/profile/Gustavo_Calderon-De_La_Cruz
ORCID: <http://www.orcid.org/0000-0001-8780-7517>
Id-Redalyc: <http://www.redalyc.org/autor.ca?id=16113>
Scopus Author ID: 57190289840

De: Sofia Toledo Espinoza <sofiate97@gmail.com>
Enviado: martes, 20 de octubre de 2020 10:42
Para: GUSTAVO ALEXIS CALDERON DE LA CRUZ <gcalderond@usmp.pe>
Asunto: Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)


...

[Mensaje acortado] [Ver mensaje completo](#)


2 archivos adjuntos 📎 📧




Respuesta autor 3: COPE

 **Monica De Los Milagros Cassaretto Bardales** <mcassar@pucc.edu.pe>
para mí ▾ mar, 30 mar. 17:55 ☆ ↶ ⋮

Srita Toledo ud no ha leído ni a Carver ni el artículo con la Dra Chau pues nosotros no apoyamos los estilos que ud señala, leer directamente los artículos en cuestión

 **Sofia Toledo Espinoza** <sofiate97@gmail.com>
para Monica ▾ vie, 2 abr. 17:26 ☆ ↶ ⋮

Buenas tardes doctora Cassaretto en primer lugar pedimos disculpas por la insistencia y los errores , el motivo de mi correo es para enviarle el documento corregido después de haber leído cuidadosamente los autores en cuestión, muchas gracias agradecemos su tiempo y paciencia. Muchas Gracias.
Saludos.





Monica De Los Milagros Cassaretto... May 11

to me ▾



No, si no van a correr un análisis factorial confirmatorio que primero prueba que salen los 4 estilos no se usa esa estructura, para hacer el factorial confirmatorio recomiendo mínimo 300. La recomendación de uso prudente se refiere a eso

[Show quoted text](#)



Monica De Los Milagros Cassaretto... May 11

to me ▾



Otra cosa, dicen que les interesa saber cuál estrategia se usa más pero no veo cómo hacer esto si no hay baremos
El El mar, 11 de may. de 2021 a la(s) 18:46, Cielo R. <cielocuipal@gmail.com> escribió:

[Show quoted text](#)

[Show quoted text](#)



Cielo R. May 11

to Monica ▾



Oh comprendo, muchas gracias por sus aclaraciones, sinceramente nos resultaba confuso que este instrumento tenga esas complicaciones aún siendo el más usado. En ese caso estaremos atendiendo esos aspectos a mayor detalle con nuestro asesor. Gracias por la paciencia una vez más.
Saludos cordiales.

ANEXO C

INSTRUMENTOS

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) creada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) adaptada por Calderón de la Cruz, Lozano, Cantuarias e Ibarra (2018).

A continuación, hay cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Lea cada una de ellas y marque con el número correspondiente según cómo mejor describa qué tan de acuerdo o en desacuerdo está:

1	2	3	4	5
Muy en desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Ligeramente de acuerdo	Muy de acuerdo

1. En la mayoría de los aspectos, mi vida se acerca a mi ideal.	1	2	3	4	5
2. Las condiciones de mi vida son excelentes.	1	2	3	4	5
3. Estoy completamente satisfecho/a con mi vida.	1	2	3	4	5
4. Hasta ahora, he conseguido las cosas más importantes que quiero en la vida.	1	2	3	4	5
5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo, no cambiaría nada.	1	2	3	4	5

3. Entusiasmado(a). 1 2 3 4 5

.....

4. Tenso(a), con malestar. 1 2 3 4 5

.....

5. Disgustado(a), molesto(a). 1 2 3 4 5

.....

6. Fuerte; enérgico(a). 1 2 3 4 5

.....

7. Orgullosa(a). 1 2 3 4 5

.....

8. Temeroso(a), atemorizado(a). 1 2 3 4 5

.....

9. Avergonzado(a). 1 2 3 4 5

.....

10. Inspirado(a). 1 2 3 4 5

.....

11. Nervioso(a). 1 2 3 4 5

.....

12. Estimulado(a). 1 2 3 4 5

.....

13. Decidido(a). 1 2 3 4 5

.....

14. Atento(a). 1 2 3 4 5

.....

15. Miedoso(a). 1 2 3 4 5

.....

16. Activo(a). 1 2 3 4 5

.....

17. Asustado(a). 1 2 3 4 5

.....

18. Culpable. 1 2 3 4 5

.....

19. Alerta,
despierto(a).....

1 2 3 4 5

20. Hostil.

.....

COPE. Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento elaborado por Carver, Scheier y Weintraub (1989), y adaptado a Lima por Cassaretto y Chau (2016).

Las alternativas para responder son:

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.
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 altero y soy realmente consciente 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 intentar lograr lo que quiero.
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. Me aseguro de 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.

ANEXO D

MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Variable	Descripción conceptual	Definición operacional	Dimensi ones	Ítems	Opción de respuesta
----------	---------------------------	---------------------------	-----------------	-------	------------------------

<p>Bienestar subjetivo</p>	<p>Integración de diversos aspectos contruidos por la persona misma, compuesto por respuestas emocionales y evaluaciones experiencial es (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).</p> <p>Satisfacción con la vida: es el proceso de cómo el individuo percibe el contexto</p>	<p>Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), elaborada por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985), y adaptada por Calderón, Cantuarias e Ibarra (2018).</p> <p>Escala de Afecto Positivo y Negativo (SPANAS), elaborada por Watson</p>	<p>- Satisfacción con la vida</p> <p>-Afecto Positivo</p> <p>-Afecto negativo</p>	<p>-Satisfacción con la vida: unidimensional, contiene 5 ítems.</p> <p>-Afecto positivo y negativo: Contiene dos dimensiones, en total 20 ítems, divididos en afecto Positivo (ítems 1,3,6,7,10,12,13,14 ,16,19) y afecto negativo (ítems 2,4,5,8,9,11,15,17, 18,20)</p>	<p>SWLS</p> <p>1: Muy en desacuerdo</p> <p>2: Ligeramente de acuerdo</p> <p>3: Ni de acuerdo, ni en desacuerdo</p> <p>4: Ligeramente de acuerdo</p> <p>5: Muy de acuerdo</p> <p>SPANAS</p> <p>1: Levemente o casi nada</p> <p>2: Un poco</p>
----------------------------	--	--	---	--	--

	<p>donde habita, de tal forma que construye conclusiones o supuestos de lo que considera como óptimo para contrastarlo con las demás condiciones de vida Pavot, Diener, Colvin, & Sandvik, 1991).</p>	<p>y Clark (1988), y adaptada por Gargurevich y Matos (2012)</p>			<p>3: Moderadamente 4: Bastante 5: Extremadamente</p>
<p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>“Esfuerzos cognitivos y conductuales que se encuentran</p>	<p>Inventario Multidimensional de Estimación del</p>		<p>Multidimensional : 15 dimensiones. - afrontamiento activo (5, 25, 47,</p>	<p>1: Casi nunca hago esto</p>

	<p>en constante cambio con el fin de manejar las demandas externas y/o internas específicas, y que se evalúan como excesivas para los recursos de la persona” (Lazarus & Folkman, 1984, p. 141).</p>	<p>Afrontamiento (COPE), elaborado por Carver, Scheier y Weintraub (1989) y adaptado por Cassaretto y Chau (2016)</p>		<p>58) -planificación (ítems 19, 32, 39, 56) -contención del afrontamiento (10, 22, 41, 49) - supresión de actividades competentes (15, 33, 42, 55) - búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ítems 4, 14, 30, 45), -búsqueda de apoyo social por razones emocionales (ítems 11, 23, 34, 52) - reinterpretación positiva y</p>	<p>2: A veces hago esto 3: Usualmente hago esto 4: Hago esto con mucha frecuencia</p>
--	--	---	--	---	---

				<p>crecimiento (1,29,38,59)</p> <p>-uso del humor (8 20, 36, 50) -acudir a la religión (7, 18, 48, 60) - negación (6, 27, 40, 57) - aceptación (13, 21, 44, 54) - liberación de emociones (3, 17, 28, 46)</p> <p>-uso de drogas y alcohol (12, 26, 35, 53), - desentendimiento mental (2, 16, 31, 43), - desentendimiento conductual (9, 24, 37, 51)</p>	
--	--	--	--	--	--

E) Matriz de consistencia

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variable	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Existe relación entre las variables de bienestar subjetivo y estrategias de afrontamiento en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar la relación entre el bienestar subjetivo y las estrategias de afrontamiento en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>-Determinar si existe relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>Existe relación entre el bienestar subjetivo y las estrategias de afrontamiento en jóvenes universitarios de Lima Metropolitana.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>-Existe relación directa entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento activo,</p>	<p>Bienestar subjetivo</p> <p>Indicadores</p> <p>Satisfacción con la vida (ítems 1, 2, 3, 4, 5)</p> <p>Afecto positivo (ítems 1,3,6,7,10,12,13,14,16,19)</p> <p>Afecto negativo (ítems 2,4,5,8,9,11,15,17,18,20)</p> <p>Estrategias de afrontamiento</p>	<p>Tipo: Cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación: Diseño no experimental, de tipo correlacional simple.</p> <p>Participantes: Estudiantes universitarios que estudian carreras relacionadas a salud.</p> <p>Instrumentos de medición: -Escala de</p>

	<p>activo, planificación, supresión de actividades competentes, contención del afrontamiento, reinterpretación positiva y crecimiento, y aceptación.</p> <p>-Determinar si existe relación entre el afecto positivo y las estrategias de afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, contención del afrontamiento,</p>	<p>planificación, supresión de actividades competentes, contención del afrontamiento, reinterpretación positiva y crecimiento, y aceptación.</p> <p>-Existe relación directa entre el afecto positivo y las estrategias de afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades competentes, contención del afrontamiento, reinterpretación</p>	<p>Indicadores</p> <p>- afrontamiento activo (5, 25, 47, 58) - planificación (ítems 19, 32, 39, 56) - contención del afrontamiento (10, 22, 41, 49) -supresión de actividades competentes (15, 33, 42, 55) -búsqueda de apoyo social por razones instrumentales (ítems 4, 14, 30, 45), -</p>	<p>Satisfacción con la Vida (SWLS)</p> <p>-Escala de Afecto Positivo y Negativo (SPANAS)</p> <p>-Inventario Multidimension al de Estimación del Afrontamiento (COPE)</p>
--	---	--	--	--

	reinterpretación positiva y crecimiento, y aceptación. -Determinar si existe relación entre el afecto negativo y las estrategias de negación, desentendimien to conductual y desentendimien to mental. -Determinar si existe relación entre el afecto negativo y la estrategia de afrontamiento activo. -Determinar si existen diferencias en	positiva y crecimiento, y aceptación. -Existe relación directa entre el afecto negativo y las estrategias de negación, desentendimien to conductual y desentendimien to mental. -Existe relación inversa entre el afecto negativo y la estrategia de afrontamiento activo. -Existen diferencias en cuanto a las dimensiones del bienestar	búsqueda de apoyo social por razones emocionales (ítems 11, 23, 34, 52) - reinterpretació n positiva y crecimiento (1,29,38,59) -uso del humor (8 20, 36, 50) -acudir a la religión (7, 18, 48, 60) - negación (6, 27, 40, 57) - aceptación (13, 21, 44, 54) -liberación de emociones (3, 17, 28, 46), -	
--	--	--	---	--

	<p>cuanto a las dimensiones del bienestar subjetivo (satisfacción con la vida, afecto positivo, afecto negativo) según el sexo en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.</p> <p>-Determinar si existen diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento según el sexo en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.</p>	<p>subjetivo (satisfacción con la vida, afecto positivo, afecto negativo) según el sexo en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.</p> <p>-Existen diferencias en el uso de estrategias de afrontamiento según el sexo en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.</p>	<p>uso de drogas y alcohol (12, 26, 35, 53), -desentendimiento mental (2, 16, 31, 43), -desentendimiento conductual (9, 24, 37, 51)</p>	
--	--	---	---	--

--	--	--	--	--