UNIVERSIDAD PERUANA DE CIENCIAS APLICADAS

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA

Las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en adultos que
estudian y trabajan en Lima Metropolitana

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciado en Psicología

AUTORES

Gaona Pastor, Gabriela ([0000-0002-6777-8445](#))

Ruiz Rey, Maria Fernanda ([0000-0001-7618-2400](#))

ASESOR

Caycho Rodriguez, Tomás ([0000-0002-5349-7570](#))

Lima, 19 de febrero de 2020

DEDICATORIA

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, por el amor y apoyo incondicional en cada etapa de nuestras vidas. Agradecerles por su esfuerzo y compañía en nuestro camino a ser profesionales. Gracias por creer en nosotras.

AGRADECIMIENTOS

Aprovechamos este espacio para agradecer a José Roberto Avilés por su valiosa ayuda y por brindarnos su tiempo durante la realización de nuestra investigación.

A Mario Reyes por su apoyo y preocupación en la elaboración de nuestra tesis.

A Tomás Caycho por su apoyo como asesor de nuestra tesis.

A nuestros profesores que con su guía contribuyeron con este trabajo.

A todas las personas que decidieron amablemente participar.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar si existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida en 408 adultos que trabajan y además estudian en una universidad privada de Lima Metropolitana. Fueron 225 mujeres y 183 hombres con una edad promedio de 29.82 años ($DE= 6.52$). Se le aplicó el Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE 60) construido por Carver, Scheier y Weintraub (1989) y adaptado por Cassaretto y Chau (2015); y, la Escala de Satisfacción con la Vida construido por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985) y adaptada por Paredes (2015). Los resultados hallados indican, por un lado, que existe una correlación positiva entre planificación, afrontamiento activo y reinterpretación positiva y crecimiento, con satisfacción con la vida. Asimismo, se encontró correlación negativa entre enfoque y liberación de emociones y satisfacción con la vida. En este sentido, la satisfacción que una persona tiene con su vida está asociado con el uso de diferentes estrategias de afrontamiento.

Palabras clave: satisfacción con la vida; estrategias de afrontamiento; adultos; estudiantes.

Satisfaction with Life and Coping Strategies in Adults Studying and Working in
Metropolitan Lima

ABSTRACT

The objective of this study was to identify the relationship between coping strategies and satisfaction with life in 408 adults who study and work in a private university in Metropolitan Lima, where 225 were women and 183 were men. We applied the Inventory of Estimation of Coping (COPE 60) created by Carver, Scheier and Weintraub (1989), adapted by Cassaretto and Chau (2015). Also, the Life Satisfaction Scale created by Diener, Emmons, Larsen and Griffin (1985), adapted by Paredes (2015). The results indicate two significant correlations. It obtained positive relationship, where more planning, active coping and positive reinterpretation and growth, there is greater satisfaction with life. It obtained negative relationship, where a greater focus and release of emotions, there's less satisfaction with life. That means that the use of different coping strategies determines how satisfied the person is with his life.

Keywords: satisfaction with life; coping strategies; adults; students.

Introducción

En el Perú existen aproximadamente 25.000 adultos de 30 a 50 años que trabajan y estudian en alguna universidad (Gestión, 2015). Este sector de la población tiene un perfil distinto al de los estudiantes universitarios tradicionales. Los adultos que trabajan y estudian tienen también responsabilidades familiares (Cruz, 2014), son económicamente independientes (Camacho, Gómez & Pintor, 2015), algunos cuentan con estudios técnicos previos (Learreta, Cruz & Benito, 2012), son más conscientes del valor de la educación, de la necesidad de actualizarse y de adquirir nuevas competencias (Antonio, Aguilar & Aguilar, 2014), son más reflexivos, cuentan con un mayor control de su aprendizaje y mayor desarrollo del esfuerzo para lograr el crecimiento integral en las diversas áreas de su vida (Camacho et al., 2015).

Llevar a cabo estudios en la etapa adulta permite el desarrollo de habilidades relacionadas a la productividad económica, contribuye al bienestar de las personas y la orientación que tiene hacia el desarrollo de actitudes y comportamientos positivos (Schuller, 2017; Woelke, 2017). Por otro lado, las personas adultas que estudian y trabajan se enfrentan a diversos retos, uno de ellos, es el tiempo limitado que poseen para destinarlos a sus propósitos académicos y otras actividades (Camacho et al., 2015). Esto, puede ser un obstáculo para su desarrollo académico y organización de sus responsabilidades laborales, económicas, familiares, sociales y culturales (Antonio et al., 2014).

Dentro de este contexto, estos factores si no son llevados equilibradamente y perduran por un periodo largo sin haber sido resueltos puede afectar su bienestar e integrar biopsicosocial del sujeto, que se puede manifestar con déficit de su atención, relaciones interpersonales, dificultades en la memoria, atención y concentración, rendimiento bajo en la universidad y una escasa productividad dentro del trabajo (Santillan, 2015). Todo ello, se ve reflejado en una encuesta nacional, la cual evidenció que el 28% de las personas que estudian y trabajan no le dedican mucho tiempo al estudio, el 26% tiene pocas horas de sueño, el 20% más estrés y agotamiento, el 15% tiene problemas económicos debido a que significa mayor gasto y el 6% la poca flexibilidad que brinda el centro de trabajo con respecto a su horario laboral (La República, 2013).

Por lo que esta investigación busca no solo comprender la situación a los adultos que estudian y trabajan sino también poder evaluar cómo es su medio de afronte ante dicha problemática y cómo influye en la satisfacción de sus vidas.

En este sentido, al realizar la valoración de una experiencia como estresante, los procesos de afrontamiento se ponen en juego para gestionar la relación o interacción entre la individuo y ambiente con problemas, y estos procesos influyen en la valoración posterior de la persona y, por tanto, el tipo y la intensidad de la reacción de estrés (Lazarus, 1990). En este contexto, que una persona elija y emplee adecuadamente las estrategias de afrontamiento, reconociéndolas como funcionales, permite que pueda encarar o hacer frente la situación de manera satisfactoria, incluso, llegando a generarle bienestar (Uribel, Ramos, Villamil & Palacio, 2018).

El afrontamiento es un proceso dinámico en el cual el sujeto elabora esfuerzos cognitivos y conductuales que varían continuamente y que son utilizados para manejar las demandas internas y externas, algunas de las cuales exceden los recursos personales (Lazarus & Folkman, 1986). Es decir, las estrategias de afrontamiento surge cuando el individuo realiza una valoración y considera que existe una situación que amenaza su bienestar físico o emocional (Reyes, Reséndiz, Alcázar & Reidl, 2017).

Del mismo modo, dentro de este contexto Lazarus y Folkman (1986) establecieron dos estilos de afrontamiento. El primero es el afrontamiento centrado en el problema, en donde este se focaliza en el manejo directo del problema y el factor externo estresor puede ser modificable, permitiendo que la persona pueda actuar, resolver o solucionar la situación conflictiva aportando nuevos recursos que contrarresten el efecto aversivo de las condiciones ambientales (Frydenberg y Lewis, 2000). Dentro de este estilo se encuentran las siguientes estrategias: *afrontamiento activo*, proceso de accionar directamente, el esfuerzo tiene como objetivo evitar o disminuir los efectos del elemento estresante; *planificación*, reflexionar acerca de cuál es la mejor manera de enfrentarse ante el factor estresor empleando estrategias de acción y pautas; *la supresión de actividades competentes*, es excluir actividades que no se pueden lidiar con el fin de evitar la distracción y el estresor; *la búsqueda de apoyo social por razones instrumentales*, en donde se busca consejos e información para encontrar las soluciones de la problemática (Morán, Landero & González, 2010); y *la postergación de afrontamiento*, refiere a esperar la situación adecuada para confrontar el conflicto (Carver y Scheier, 1989).

El segundo estilo, se encarga de regular a las emociones producidas por el estrés. El factor externo estresor no es muy modificable por eso la persona busca regularse emocionalmente y realiza una reevaluación cognitiva con el fin de modificar el malestar emocional que son generados por los acontecimientos estresantes

(Frydenberg y Lewis, 2000). Las estrategias que incluyen en este estilo son: *búsqueda de apoyo social por razones emocionales*, es buscar apoyo y comprensión en otras personas para disminuir el efecto emocional negativo; *reinterpretación positiva y crecimiento*, en donde la persona evalúa la situación problema y le brinda una valoración positiva ya que la considera como una experiencia de aprendizaje; *aceptación*, cuando se acepta la existencia de la circunstancia estresante (evaluación primaria) y cuando se acepta que se debe convivir con aquella situación que es incambiable (evaluación secundaria); *negación*, cuando se rechaza la creencia de que la condición estresante existe; y *acudir a la religión*, consiste en recurrir a espacios religiosos para aminorar la tensión (Morán, Landero & González, 2010; Ascencio, 2015).

Por otro lado, Carver y Scheier (1989) añadieron otro estilo de afrontamiento, que se basa en la manifestación de las emociones que se dan por algún componente estresor, que incluye las estrategias de: *enfocar y liberar emociones*, que implica prestar mayor atención a las emociones desagradables y expresarlas; *desentendimiento conductual*, comprende la reducción del esfuerzo que se realiza para afrontar el elemento estresor; y *desentendimiento mental*, que consiste en la distracción que la persona busca a través de actividades variadas para apartarse de la atención ante el problema. Posteriormente, Carver añadió otras estrategias de afrontamiento: *uso de drogas y alcohol*, que significa tomar este tipo de sustancias para sentirse mejor y poder soportar el componente estresor; y, *humor*, que involucra hacer bromas sobre el problema o reírse ante situaciones estresantes (Carver, 1997).

Los individuos cumplen diferentes roles en cada sistema que pertenecen y optan actitudes variadas frente a distintas personas, por lo que es importante considerar el contexto en donde se están desenvolviendo, ya sea en el área familiar, de pareja, amistades, etc., ya que ello va a depender la elección y empleo de estrategias de afrontamiento (Morales & Moysén, 2015). Es decir, el tipo de estrategia de afrontamiento que se utilice depende de la interacción que tiene el sujeto con su entorno (situación y personas). De modo que, cuando logran tener un nivel moderado de satisfacción de vida y estrategias de afrontamientos empleando los recursos esenciales, estos van a poder manejar la situación estresante de un modo óptimo, lo cual va a estar vinculado al bienestar de la persona (Figueroa, Contini, Lacunza, Levin & Estévez, 2005; González, Montoya, Casullo & Bernabéu, 2002).

Los varones suelen buscar la manera de solucionar la problemática, recurren a la autocrítica, tienden a apartarse del ámbito social y a evitar el problema (Fernández & Polo, 2011), mientras que las mujeres acuden al apoyo social, esfuerzo personal, se enfocan en alcanzar el éxito, se preocupan, buscan pertenencia, se ilusionan, logran disminuir la tensión, tienen sentimientos de culpabilidad hacia su persona, hay una búsqueda de apoyo espiritual y focalizan su atención en lo positivo (Morales & Moysén, 2015).

En la presente investigación se define a la satisfacción con la vida como la evaluación que realiza el individuo sobre su propia vida, que involucra procesos cognitivos y afectivos que se encuentran vinculados, considerando tanto la afectividad placentera como displacentera y la satisfacción en distintos aspectos de la vida (Diener & Suh, 2000). De este modo, los sujetos que se encuentran satisfechos con su vida tienden a tener un adecuado ajuste y no presentan patologías (Knoop & Delle-Fave, 2013).

Algunos estudios plantean que el aprendizaje, las metas, la pareja, la compañía, el trabajo y los logros permiten que las personas se puedan sentir satisfechas (Denegri, García & González, 2015) revelan que los adultos jóvenes presentan mayores niveles de satisfacción con la vida que los adolescentes, ya que suelen tener la sensación de haber alcanzado algunas de sus metas de vida como estar culminando sus estudios superiores, mientras que los adultos medios y tardíos obtienen los mayores niveles de satisfacción con la vida (Martínez, 2004). Por lo que, la satisfacción se va incrementando conforme la edad (Cantú et al., 2010, Ruiz, Medina, Zayas & Gómez, 2018), ya que se sienten valoradas y cuentan con un mejor manejo de sus pensamientos dándole un sentido más positivo (Castilla, Caycho & Ventura, 2016). No obstante, hay otras investigaciones que plantean que los más jóvenes son los más felices (Universidad de Palermo, 2011).

En relación al sexo, los hombres cuentan con mayor grado de satisfacción con su forma de vivir, debido a que presentan menor nivel de conciencia acerca de las prácticas problemáticas realizadas y no toman en cuenta el nivel de influencia que tienen estas para su salud. Con respecto al estado civil, estudios evidenciaron que las personas solteras y viudas son menos felices a diferencia de los que están comprometidos y casados (Moyano & Ramos, 2007).

Asimismo, indagaciones revelan que las personas podían encontrar satisfacción en el soporte que reciben por parte de sus amigos y familiares (Cassaretto, Chau, Oblitas & Valdez, 2003). También, las personas consideran que el papel del humor puede servir

como recurso para afrontar situaciones problemáticas (Sánchez et al., 2016). Partiendo de esta nueva realidad, ¿cuál es la relación que hay entre satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en adultos que estudian y trabajan en Lima Metropolitana?

Por consiguiente, esta investigación desea brindar un marco de referencia que pueda ser de utilidad para la comunidad en general y en particular, a los adultos que encuentran estudiando y laborando, debido a que existen limitadas investigaciones con respecto a la muestra elegida y las variables mencionadas anteriormente. La intención es que esta información pueda ayudar a entender la situación actual en la que se encuentran los adultos que mantienen una vida laboral activa, y a su vez, están cursando estudios superiores.

Se plantea que sí existe relación entre el uso de las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida. En este sentido, existen estudios que evidencian correlaciones significativas entre ambas variables, en donde los individuos que suelen afrontar sus problemas a través de diversas estrategias se encuentran satisfechos con sus vidas (Mikkelsen, 2009; Verde, 2016; Del Águila, 2016; Yauri & Vargas, 2016).

El objetivo general que se plantea es identificar si existe relación entre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida en adultos que trabajan y estudian. Es decir, si existe relación entre las estrategias de afrontamiento con la satisfacción con la vida. Por último, comparar las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida según el sexo, pareja, sector de empresa, jornada laboral, estado civil y con quién vive.

Método

Participantes

La presente investigación es no experimental, transversal de alcance correlacional (Hernández, Fernández & Baptista, 2014), la cual establece una muestra de tipo no probabilístico intencional debido a que existió un control para la elección de la muestra sobre las características y criterios que se deseaban seleccionar para la recolección de los datos (Cantoni, 2009).

La muestra está integrada por 408 adultos que estudian y trabajan que pertenecen a la carrera de Negocios de una universidad privada de Lima Metropolitana, cuyas edades fluctuaron entre los 17 y 55 años, donde la edad promedio es 29.82 (DE= 6,521).

Siendo 55,1% mujeres (n=225) y 44,9% hombres (n=183). En cuanto al estado de civil de la muestra, el 71,8% son solteros, el 16,9% están casados, el 7,6% son convivientes, el 3,7% están divorciados y 0% son viudos. Cabe mencionar que de acuerdo al sector que trabajan, el 91,9% ejerce su profesión en una organización privada y el 8,1% en pública. Por último, en cuanto a con quien viven, el 73,3% convive con su familia, el 13,5% con su pareja, el 9,6% solos, el 2,7% con otras personas y el 1,0% con sus amigos.

Instrumentos

Ficha sociodemográfica: está compuesto por ocho ítems: edad, sexo, estado civil, grado de instrucción, con quién/ quiénes vive, si trabaja actualmente, a qué sector pertenece la empresa en la que labora y jornada laboral.

Inventario de Estimación del Afrontamiento COPE: fue desarrollado por Carver, Scheier y Weintraub (1989), inicialmente constituido por 60 ítems y tiene como objetivo evaluar las diferentes maneras en que las personas responden al estrés. Dicho instrumento fue adaptado en el Perú por Cassaretto y Chau (2015), utilizado para la presente investigación y está conformado por 60 ítems que se manifiestan a través de una escala ordinal con cuatro opciones que van desde 1 (Casi nunca hago esto) a 4 (Hago esto con mucha frecuencia).

Cassaretto y Chau (2015), con respecto a las evidencias de validez, realizaron un análisis factorial exploratorio, en donde se empleó un análisis con rotación oblicua y extracción de componentes principales. Dicho análisis fue desarrollado con una muestra de 300 estudiantes universitarios de Lima, cuyas edades oscilan entre 16 y 25 años. Los análisis evidenciaron que los datos eran pertinentes, $KMO = .798$, $p = .01$; $X^2 = 8529.48$; $gl = 1770$, $p < .01$.

La fiabilidad del cuestionario fue calculada mediante el coeficiente de consistencia interna Alpha de Cronbach para cada una de las estrategias de afrontamiento: Afrontamiento activo .54, planificación .82, restricción del afrontamiento .55, supresión de actividades en competencia .62, soporte instrumental .80, soporte emocional .85, reinterpretación .66, humor .91, religión .88, negación .73, aceptación .68, enfocar y liberar emociones .75, drogas .89, desentendimiento mental .53, desentendimiento conductual .73. De esta manera, se evidencia que el conjunto de escalas es óptimo

debido a que están por encima del punto sugerido para una consistencia media (Hernández, Fernández & Baptista, 2014). Sin embargo, se mostraron cinco escalas que no están por encima del .7, el cual es recomendado como adecuado.

En la presente investigación, se obtuvo un coeficiente de consistencia interna de Alpha de Cronbach de .870. Así también, se tuvo resultados en el análisis de cada uno de los 15 factores de las estrategias: Afrontamiento activo .515, Planificación .731, Contención del afrontamiento .428, Supresión de actividades .519, Reinterpretación positiva y crecimiento .587, Aceptación .643, Enfocar y liberar emociones .764, Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales .740, Búsqueda de apoyo social por razones emocionales .774, Desentendimiento mental .382, Desentendimiento conductual .532, Negación .664, Afrontamiento religioso .840, Uso del humor .888 y Uso de sustancias .776.

Por otro lado, se calcularon los índices de adecuación muestral obteniendo un valor de Kaiser-Meyer-Olkin igual a .819 y un test de esfericidad de Bartlett significativo al 0.000. En conclusión, los índices indican que es posible realizar un análisis factorial con los datos corregidos. Para la determinación del número de factores respecto al Inventario de Estimación del Afrontamiento (COPE) se utilizó el método de mínimo cuadrados no ponderados con rotación Varimax para la determinación del número de dimensiones. Los resultados indicaron la presencia inicial de 13 dimensiones, que explican el 47.44% de la varianza total.

En este sentido, se analizó los factores tomando en consideración que cada ítem tenga una carga factorial superior a .40, puesto que los valores menores a .30 se consideran no significativos y no relevantes (Gorsuch, 1983; Hair, Black, Babin y Anderson, 2009; Pett, Lackey y Sullivan, 2003 como se citó en Méndez y Rondón, 2012). De este modo, se consideró solamente aquellos factores que tuvieran dos ítems como mínimo, eliminado por tal motivo, las dimensiones con un solo ítem. De esta manera, el factor 1, denominado como Planificación, Afrontamiento Activo y Re-interpretación positiva y crecimiento, está conformado por los ítems 39, 19, 32, 58, 59, 56, 47, 5 y 1. El factor 2, nombrado como Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y emocionales que está conformado por los ítems 52, 11, 23, 30, 45, 28, 14 y 4. El factor 3 es el Uso del humor que está compuesta por los ítems 50, 36, 20 y 8, en el cual los ítems coinciden con la propuesta original. El factor 4 se define como afrontamiento religioso y tiene como ítems 60, 48 y 18. El factor 5 tiene como nombre enfocar y liberar emociones, conformado por los ítems 3, 45 y 17. El factor 6 es denominado Evitación, y

contiene a los ítems 27, 6 y 16. El factor 7, nombrado como Aceptación, está compuesto por los ítems 13, 21 y 54. Por último, el factor 8, designado como Negación, se compone por los ítems 57 y 40. En este sentido, se eliminaron las dimensiones: Evitación (ítems 57 y 40) y Aceptación (ítems 13, 21 y 54). En base a ello, se obtuvo 6 factores finales.

Con respecto a la confiabilidad se realizó un análisis para cada estrategia. Para la dimensión planificación, afrontamiento activo y re-interpretación positiva y crecimiento se obtiene un coeficiente de alfa .816 (IC95%: .781 – .846) y un valor de omega de .807. Respecto a la dimensión de Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y emocionales se obtiene un coeficiente de alfa .835 (IC95%: .803 – .862). Además de tener un valor de omega de .819. La tercera dimensión, uso del humor, obtuvo un coeficiente de alfa .888 (IC95%: .866– .907) y un valor de Omega de .873. En cuanto a la dimensión de afrontamiento religioso, los resultados de los coeficientes alfa y omega fueron .815 (IC95%: .780 – .845), y .815. En cuanto a la dimensión sobre enfocar y liberar emociones, se obtuvo un coeficiente de alfa .782 (IC95%: .741 – .817) y un valor de omega de .827. Por último, para la dimensión de negación, el coeficiente de Alfa es .713 (IC95%: .662 – .758), y con un valor de Omega de .721.

Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS): fue desarrollado por Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985), inicialmente constituido por 5 ítems y evalúa el grado de satisfacción con la vida global en las personas. Dicho inventario fue adaptado en el Perú por Paredes (2015), el cual se utilizó para la presente investigación y que está conformado por los siguientes ítems: (1) En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal, (2) Las condiciones de vida son excelentes, (3) Estoy satisfecho con mi vida, (4) Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida, y (5) Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida que se manifiestan a través de una escala tipo Likert con cinco opciones que van desde 1 (Completamente en desacuerdo) a 5 (Completamente de acuerdo).

Según lo expuesto por Paredes (2015), en cuanto a las evidencias de validez fue validado con una muestra de 222 estudiantes de la carrera de Negocios Internacionales de una universidad privada de Lima cuyas edades oscilan entre 18 y 28 años. Los análisis evidenciaron que los datos eran pertinentes, mediante la prueba de esfericidad de Bartlett y el coeficiente de Kaiser-Meyer-Olkin ($p < .001$; $\chi^2 = 301,58$; $gl = 10$; $KMO = ,80$).

Respecto al análisis factorial de la Escala de Satisfacción con la Vida, las cargas factoriales de los 5 ítems oscilan entre .579 y .865. Además, esta escala obtuvo un coeficiente de Alfa .797 (IC95%: .759 – .830) y valor del coeficiente Omega de .851.

Por otro lado, se realizó el análisis de normalidad de cada dimensión, donde se utilizó el estadístico Kolmogorov-Smirnov ya que nuestra muestra es mayor a 50 participantes (Romero-Saldaña, 2016). Para la dimensión de Satisfacción con la vida, el análisis arrojó un nivel de significancia del coeficiente KS de .000. Asimismo, el análisis tuvo como resultado un nivel de significancia del coeficiente KS de .001 para la dimensión de Planificación, Afrontamiento Activo y Re-interpretación positiva y crecimiento, mientras que los factores Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y emocionales, Uso del Humor, Afrontamiento religioso, Enfocar y liberar emociones y Negación tiene un nivel de significancia del coeficiente KS de .000. En dichos componentes los datos se alejan de una distribución normal en sus puntuaciones.

Procedimiento

Dados los fines de la investigación se realizó la formulación y delimitación del problema. Asimismo, se construyó el marco teórico para la conceptualización de las variables. Luego, se procedió por realizar un estudio piloto para la recolección de datos y verificación de la comprensión de los ítems de cada instrumento, en donde se consiguió una muestra de 29 personas. Se aplicó la Escala de Satisfacción con la vida (SWLS) de Diener, Emmons, Larsen, Griffin (1985) adaptado por Paredes (2015) y el Inventario de Estimación del Afrontamiento COPE de Carver, Scheier y Weintraub (1989) y adaptado por Casaretto y Chau (2015).

Para la recolección de los datos, a cada participante se les entregó el consentimiento informado, la ficha sociodemográfica y los dos cuestionarios que miden las variables. Después, se elaboró la base de datos de los resultados obtenidos y se realizó los procedimientos de confiabilidad para cada instrumento evidenciando que los datos eran pertinentes.

Posterior a ello, se elaboró el procesamiento estadístico de los datos, en el cual se obtuvo los coeficientes de Alpha de Cronbach de la Escala de Satisfacción con la vida (SWLS) y el Cuestionario de Estimación del Afrontamiento (COPE) constatando la confiabilidad de los instrumentos. Finalmente, se comprobó correlación entre satisfacción con la vida con estrategias de afrontamiento, utilizando la prueba de

Spearman (no paramétrica) para variables independientes; y se realizó comparaciones con dichas variables y género empleando la prueba de “U” de Mann Whitney (no paramétrica) para grupos independientes.

Resultados

Se realizó las comparaciones con las dimensiones de las Estrategias de Afrontamiento según sexo, pareja, sector de empresa y jornada laboral, donde se empleó la prueba no paramétrica para grupos independientes U de Mann – Whitney, ya que no se aproximan a una distribución normal. Para las comparaciones para parejas y jornada laboral no se encontraron diferencias significativas. Mientras que, para sexo y sector de empresa, si se encontraron diferencias significativas.

Tabla 1

Comparación de las Estrategias de afrontamiento según sexo, pareja, sector de empresa y jornada laboral

				MR	U	Sig.	T.E	
Planificación, Afrontamiento interpretación crecimiento	Activo y positiva	Re- y	Sexo	Hombres 228.75	Mujeres 184.78	16150.500	.000	.392
			Pareja	Con Pareja 205.96	Sin Pareja 202.43	19846.500	.766	.491
			Sector de Empresa	Sector Público 190.74	Sector Privado 205.71	5733.500	.483	.463
			Jornada Laboral	Tiempo Completo 207.66	Tiempo Parcial 172.84	5692.000	.086	.415
			Sexo	Hombres 190.71	Mujeres 215.71	18064.500	.033	.439
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y emocionales			Pareja	Con Pareja 205.02	Sin Pareja 203.76	20071.000	.915	.497
			Sector de Empresa	Sector Público 158.14	Sector Privado 208.58	4657.500	.018	.376
			Jornada Laboral	Tiempo Completo 206.92	Tiempo Parcial 180.23	5965.500	.188	.432
			Sexo	Hombres 227.27	Mujeres 185.98	16421.000	.000	.399
			Pareja	Con Pareja 205.59	Sin Pareja 202.96	19934.500	.823	.494
Uso del Humor			Sector de Empresa	Sector Público 145.02	Sector Privado 209.73	4224.500	.002	.341
			Jornada Laboral	Tiempo Completo 203.64	Tiempo Parcial 213.14	6544.000	.638	.477

Afrontamiento religioso	Sexo	Hombres 179.97	Mujeres 224.45	16098.500	.000	.391
	Pareja	Con Pareja 202.13	Sin Pareja 207.86	19628.000	.626	.486
	Sector de Empresa	Sector Público 221.55	Sector Privado 203.00	5625.000	.383	.455
	Jornada Laboral	Tiempo Completo 201.81	Tiempo Parcial 231.47	5865.500	.142	.427
Enfocar y liberar emociones	Sexo	Hombres 191.61	Mujeres 214.99	18228.000	.044	.443
	Pareja	Con Pareja 209.44	Sin Pareja 197.52	19016.000	.309	.471
	Sector de Empresa	Sector Público 224.85	Sector Privado 202.71	5516.000	.295	.446
	Jornada Laboral	Tiempo Completo 205.29	Tiempo Parcial 196.55	6569.500	.663	.479
Negación	Sexo	Hombres 203.43	Mujeres 205.37	20392.00	.863	.508
	Pareja	Con Pareja 203.41	Sin Pareja 206.04	19935.000	.817	.494
	Sector de Empresa	Sector Público 179.86	Sector Privado 206.67	5374.500	.191	.434
	Jornada Laboral	Tiempo Completo 204.54	Tiempo Parcial 204.12	6849.500	.983	.499

Nota: Elaboración propia. MR: Mayor rango promedio

En la tabla 2, están los resultados de las diferencias de las variables de estudio en función al estado civil y con quién vive. Para este análisis se utilizó la prueba no paramétrica de Kruskal Wallis. Los resultados arrojaron que no hay diferencias significativas entre las dimensiones según estado civil. No obstante, se hallaron diferencias significativas entre estrategias de afrontamiento según con quien vive.

Tabla 2

Comparación de Estrategias de afrontamiento según estado civil y con quién viven

Estrategias		MR					H	Sig	T.E
Planificación, Afrontamiento Activo y Reinterpretación positiva y crecimiento	Estado civil	Soltero	Casado	Conviviente	Divorciado	Viudo	5.403	.145	.013
		210.94	176.39	196.45	224.57	0			
	Con quién vive	Familia	Pareja	Solo	Amigos	Otros	1.332	.856	.003
		204.62	191.37	211.00	218.31	215.50			

Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y emocionales	Estado civil	Soltero	Casado	Conviviente	Divorciado	Viudo	4.969	.174	.012
		210.46	185.59	177.31	231.30	0			
	Con quién vive	Familia	Pareja	Solo	Amigos	Otros	10.313	.035	.025
		210.42	187.09	281.75	201.44	113.36			
Uso del Humor	Estado civil	Soltero	Casado	Conviviente	Divorciado	Viudo	7.305	.063	.018
		210.29	182.96	175.34	250.77	0.			
	Con quién vive	Familia	Pareja	Solo	Amigos	Otros	5.672	.225	.014
		208.31	182.18	165.50	224.21	156.91			
Afrontamiento religioso	Estado civil	Soltero	Casado	Conviviente	Divorciado	Viudo	2.051	.562	.005
		199.81	217.38	207.68	230.20	0			
	Con quién vive	Familia	Pareja	Solo	Amigos	Otros	3.390	.495	.008
		203.48	190.73	268.75	214.67	241.64			
Enfocar y liberar emociones	Estado civil	Soltero	Casado	Conviviente	Divorciado	Viudo	1.458	.692	.004
		200.49	217.20	206.44	220.43	0			
	Con quién vive	Familia	Pareja	Solo	Amigos	Otros	2.829	.587	.007
		208.86	201.73	146.00	183.06	197.05			
Negación	Estado civil	Soltero	Casado	Conviviente	Divorciado	Viudo	7.519	.057	.018
		202.51	191.27	255.95	197.93	0			
	Con quién vive	Familia	Pareja	Solo	Amigos	Otros	5.249	.263	.013
		202.74	190.77	199.63	241.60	191.27			

Nota: Elaboración propia. MR: Mayor rango promedio

Luego, se realizó las comparaciones entre Satisfacción con la vida según sexo, pareja, sector de empresa y jornada laboral, donde se utilizó la prueba no paramétrica para grupos independientes U de Mann – Whitney, ya que no se aproximan a una distribución normal. Para esta dimensión, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas.

Tabla 3

Comparación de Satisfacción con la Vida según sexo, pareja, sector de empresa y jornada laboral

Satisfacción con la vida

	Hombres	Mujeres	U	Sig.	T.E
Sexo	MR				
	207.54	202.03	20031.000	.638	.486
Pareja	Con Pareja	Sin Pareja			
	MR		18766.500	.222	.465
	210.48	196.04			
Sector de Empresa	Sector Público	Sector Privado			
	MR		5574.000	.344	.465
	185.91	206.14			
Jornada Laboral	Tiempo Completo	Tiempo Parcial			
	MR		6131.000	.283	.447
	202.53	224.30			

Nota: Elaboración propia

MR: Mayor rango promedio

De igual manera, en la tabla 4 se muestran las diferencias entre la variable Satisfacción con la vida en función al estado civil y con quién vive. Se utilizó la prueba no paramétrica de Kruskal Wallis. Las comparaciones para estado civil no se observan diferencias significativas ($H=.703$, $p=.872$). Sin embargo, para las comparaciones con quien vive se observan diferencias significativas ($H=9.625$, $p=.047$), donde las personas que viven solas fueron quienes presentaron mayor rango promedio ($MR=263.25$), mientras que las personas que viven con su familia obtuvieron un menor rango promedio ($MR=195.02$), en donde con quien vive influye en un 2.40% de la dimensión mencionada.

Tabla 4

Comparación de Satisfacción con la Vida según estado civil y con quién vive

Satisfacción con la vida						H	Sig.	T.E
	Soltero	Casado	Conviviente	Divorciado	Viudo			
Estado civil	MR	MR	MR	MR	MR			
	204.58	202.78	216.50	186.13	0	.703	.872	.000
	Familia	Pareja	Solo	Amigos	Otros			
Con quién vive	MR	MR	MR	MR	MR	9.625	.047	.024
	195.02	242.49	263.25	208.06	238.36			

Nota: Elaboración propia

MR: Mayor rango promedio

Correlaciones entre Satisfacción con la vida y Estrategias de Afrontamiento

Con respecto al análisis de correlación entre la variable Satisfacción con la vida y las dimensiones de Estrategias de afrontamiento se procedió a utilizar el coeficiente de

Spearman, puesto que los datos no mostraron una distribución normal como se evidenció previamente. Se encontraron correlaciones positivas y negativas entre las variables. La correlación entre Satisfacción con la vida y el factor Planificación, Afrontamiento Activo y Re-interpretación positiva y crecimiento es de .262 ($p < .01$), con Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y emocionales es de -.001, con Uso del Humor es de -.091, con Afrontamiento religioso es de .068, con Enfocar y liberar emociones es de -.186** y con Negación es de .001. Las correlaciones estadísticamente significativas tienen coeficientes entre .001 y 1.00.

Tabla 5

Correlaciones entre las Estrategias de Afrontamiento y la Satisfacción con la vida

Estrategias de afrontamiento	Satisfacción con la vida
Planificación. Afrontamiento Activo y Re-interpretación positiva y crecimiento	.262**
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y emocionales	-.001
Uso del Humor	-.091
Afrontamiento religioso	.068
Enfocar y liberar emociones	-.186**
Negación	.001

Nota: Elaboración propia. MR: Mayor rango promedio.

Discusión

La hipótesis sostiene que existe relación entre las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida debido a que la teoría plantea que las personas que emplean estrategias de afrontamiento tienden a sentirse satisfechos con su vida (Mikkelsen, 2009). En este sentido, el objetivo principal de la investigación fue establecer la relación entre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida, hallando asociaciones significativas entre los dos constructos que resultan vinculados con estudios previos (Verde, 2016; Del Águila, 2016).

Se encontraron dos relaciones significativas entre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida. Se halló que a mayor planificación, afrontamiento activo y reinterpretación positiva y crecimiento, existe mayor satisfacción con la vida,

considerándose una relación positiva. Al respecto, estudios señalan que las estrategias de afrontamiento más utilizadas por estudiantes fueron las de Planificación, Afrontamiento activo (Del Águila, 2016) y Reinterpretación positiva y crecimiento, que están orientadas a una valoración positiva, optimista y de crecimiento (Verde, 2016), lo que se relaciona con la evaluación de satisfacción de las personas. Esto se relaciona con la muestra seleccionada ya que al ser personas que trabajan y llevan estudios de negocios, por su mismo perfil académico y laboral, están orientados a realizar actividades de gestión y planificación. Asimismo, los adultos que estudian y trabajan, enfrentan diversos retos relacionados a la organización de sus tiempos y actividades, donde deben buscar la manera de llevar a cabo y cumplir con sus responsabilidades académicas, laborales, sociales, familiares y económicas. Debido a ello, es una muestra que busca planificar sus acciones, y afrontar las circunstancias que se les presenta con el fin de lograr crecimientos y aprendizajes a nivel personal como profesional.

Además, se halló una relación negativa, donde a mayor enfoque y liberación de emociones, menor satisfacción con la vida, ya que, al centrar la atención en las emociones generadas por las situaciones estresantes, como por ejemplo, el miedo por el bienestar y por la búsqueda de la solución del problema (Mikkelsen, 2009), la persona se estaría alejando de la sensación de satisfacción. Por ello, la muestra investigada se caracteriza por ser personas que presentan obstáculos para organizar y equilibrar las diversas áreas de su vida, además, tienden a estar bajo estrés o a vivir experiencias que pueden exceder de sus capacidades, por lo que, el enfocarse en aquellas situaciones problemáticas puede llevarlos a sentir emociones no agradables como la tristeza, el enojo, la frustración y el miedo; lo cual puede alejarlos de sensaciones de bienestar y satisfacción con la vida. No obstante, hay estudios que discrepan con dicho resultado puesto que afirman que las personas tienden a buscar la manera de eliminar el estrés (Fernández & Polo, 2011). Es decir, que las personas buscan expresar las emociones con la finalidad de lograr bienestar y satisfacción.

Asimismo, no se obtuvo correlaciones entre satisfacción con la vida y algunas de las estrategias de afrontamiento: Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales y emocionales, Uso del humor, Afrontamiento religioso y Negación. Hay investigaciones que difieren de lo hallado, afirmando que en el Perú las personas tienden a recurrir al apoyo social y emocional ante circunstancias estresantes (Mikkelsen, 2009; Verde, 2016; Yauri & Vargas, 2016; Cassaretto et al., 2003) para poder afrontarlas y sentirse

mejor. También, mencionan que el Uso del Humor se relaciona con el positivismo, llevando a la persona a sentir una mayor satisfacción vital (Sánchez et al., 2016). Hay estudios que manifiestan que la satisfacción con la vida no se vincula con el uso de Afrontamiento religioso ya que dicha estrategia es poco frecuentada por las personas (Cassaretto et al., 2003). Sin embargo, hay autores que concluyen que las personas al enfrentar sus problemas por medio de este afrontamiento, las experiencias negativas disminuyen (Del Águila, 2016). Por último, autores difieren con los resultados sobre la estrategia de negación, sosteniendo que las personas prefieren evitar la tensión y tienden a negar la existencia de algún factor problemático para sobrellevar positivamente las situaciones (Mikkelsen, 2009).

En cuanto al sexo, nuestra investigación obtuvo que las mujeres buscan apoyo social y espiritual, enfocándose en lo positivo y sentirse bien. Mientras que los hombres suelen ignorar el problema y prefieren distraerse ante una situación complicada (Ascencio, 2015; Cassaretto & Chau, 2015; Mikkelsen, 2009). Por ello, las mujeres tienen más predisposición a utilizar estrategias emocionales, llevándolas a recurrir a la religión y a grupos sociales, a diferencia de los hombres, quienes emplean más las estrategias de evasión, humor y consumo de alcohol y drogas (Del Águila, 2016). Además, ellas buscan esforzarse y tener éxito para así poder reducir la tensión y autculpa (Morales & Moysén, 2015). De modo que el nivel de bienestar psicológico y de satisfacción con la vida va a variar dependiendo de la edad y sexo de la persona (Yauri & Vargas, 2016). Sin embargo, en este estudio no existen diferencias significativas en Satisfacción con la vida según sexo.

Por otro lado, existen diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento según sector de empresa. Ello se debe a que en el sector público necesita afrontar sus problemas por medio de la religión y la expresión de emociones debido a que emplean una gestión burocrática y mecanicista, en donde deben cumplir un estándar para brindar servicios óptimos para la sociedad (Surdez & Aguilar, 2011). A diferencia del sector privado, que tiene una estructura flexible y adaptable, lo cual lleva a las personas a afrontar de manera directa y positiva, potenciando el desarrollo personal y profesional (Morejón, 2016).

Por último, se encontraron diferencias significativas entre las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida según con quién vive, donde las personas que viven solas se encuentran más satisfechas con su vida, sin embargo, esto difiere con nuestras investigaciones previas realizadas a adultos tanto hombres como mujeres que

están casados y solteros, quienes manifiestan que las personas que viven solas son más infelices (Pozos, Rivera, Reidl, Vargas & López, 2013; Solé-Auró, 2019), por ende, necesitan buscar apoyo social y religioso. Los que viven con amigos tienden a buscar la compañía para lograr crecimiento, actitud positiva, encontrar espacios de humor y disminuir el efecto emocional negativo (Morán, Landero & Gonzales, 2010). Las personas que vive con sus familiares tienden a enfocar y liberar emociones debido a que la familia brinda confort y soporte emocional (Montoya & Landero, 2008), permitiendo la expresión abierta. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas con respecto a las Estrategias de afrontamiento y Satisfacción con la vida según pareja, jornada laboral y estado civil.

En síntesis, existe una relación significativa entre algunas estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en adultos que estudian y trabajan de una universidad privada de Lima Metropolitana. De acuerdo con ello, consideramos que debido a las limitadas investigaciones, este estudio es un aporte no solo para el análisis de correlación de ambas variables sino también proporciona información importante de la muestra seleccionada. Plantea datos importantes sobre cómo se da el medio de afronte y cuáles son las estrategias empleadas, tomando en cuenta y evaluando la satisfacción de los individuos.

Concluimos que el uso de diversas estrategias de afrontamiento hacia las circunstancias que toca vivir puede determinar cuan satisfecho se encuentra uno con la vida. Sin embargo, es importante tomar en cuenta que, existen otros factores involucrados en la actitud de la persona frente a la vida.

Además, es pertinente mencionar que tanto la satisfacción como el afrontamiento están dirigidos al área de la psicología positiva. Dicho campo debe seguirse explorando y desarrollando con el fin de que las personas puedan ir adquiriendo una visión más positiva de la vida y de sí mismos. Por ello, esta exploración permite tener mayor conocimiento sobre las estrategias y puede estimular la creación de recursos que puedan reforzarlos, con el objetivo de beneficiar a la calidad de vida de las personas desde lo psicológico, social y laboral. También, consideramos que este estudio tiene un alto grado de confiabilidad debido al tamaño y homogeneidad de la muestra.

Por otro lado, las limitaciones encontradas se basan en la dificultad para utilizar el inventario de estimación de afrontamiento debido a la cantidad de ítems que presentaba y la limitada especificación del contenido de cada ítem. Debido a ello, recomendamos continuar con las investigaciones que permitan desarrollar y estudiar

más los instrumentos de estrategias de afrontamientos para que sean más específicos y claros, ya que se requiere información más precisa que sirva como medición para comprender la manera en la que las personas pueden afrontar diversas situaciones complejas desde la vida cotidiana hasta problemas de gran magnitud. Por último, sugerimos que para futuras indagaciones se puedan utilizar instrumentos más precisos y con mejor coeficiente de validez y confiabilidad, que se continúe eligiendo muestras homogéneas y de buen tamaño y que se sigan considerando los datos sociodemográficos para las asociaciones con variables.

Referencias

- Antonio, P., Aguilar, J. & Aguilar, B. (2014). El estudiante adulto trabajador características, circunstancias y motivaciones de sus estudios universitarios. *Revista Electrónica de Socioeconomía, Estadística e Informática*, 2(4), 66-74.
- Ascencio, A. (2015). *Resiliencia y estilos de afrontamiento en mujeres con cáncer de mama de un hospital estatal de Chiclayo 2013* (Tesis para optar el título de licenciado en psicología). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo.
- Camacho, I., Gómez M. & Pintor, M. (2015). Competencias digitales en el estudiante adulto trabajador. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 37(2), 10-24.
- Cantoni, N. (2009). Técnica de muestreo y determinación del tamaño de la muestra en investigación cuantitativa. *Revista Argentina de Humanidades y Ciencias Sociales*, 7(2). Recuperado de: https://www.sai.com.ar/metodologia/rahycs/rahycs_v7_n2_06.htm
- Cantú, R., Alegre, J., Martínez, O., Chávez, M., Arellano, S., Saucedo, C., Talamantes, J. & Landero, R. (2010). Satisfacción con la vida, comunicación con padres y estrés percibido en jóvenes universitarios del Noreste de México. *SUMMA Psicológica UST*, 7(2), 83-92.
- Carver, C., Scheier, M. & Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Teoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. doi:10.1037//0022-3514.56.2.267.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4(1), 92-100.

- Cassaretto, M. & Chau, C. (2015). *Afrontamiento al estrés: adaptación del Cuestionario COPE en universitarios de Lima* (Investigación no publicada). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima, Perú.
- 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.
- Castilla, H., Caycho, T. & Ventura, J. (2016). Diferencias de la felicidad según sexo y edad en universitarios peruanos. *Actualidades en Psicología*, 30(121), 25-37.
doi:10.15517/ap.v30i121.24366
- Contini, N., Coronel, P., Levin, M. & Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(1), 179-200.
- Cruz, A. (2014). Una propuesta de modelo didáctico para estudiantes adultos universitarios. *Higher Learning Research Communications*, 4(4), 43-75.
- Del Águila, D. (2016). *Afrontamiento y satisfacción con la vida en relación al consumo de sustancias de jóvenes universitarios*. (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica) Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Denegri, M., García, C. & González, N. (2015). Experiencia de bienestar subjetivo en adultos jóvenes profesionales chilenos. *Revista CES Psicología*, 8(1), 77-97.
- Di-Colloredo, C., Aparicio, D. & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychología. Avances de la Disciplina*, 1(2), 125 - 156.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. & Suh, E. (2000). *Culture and Subjective Well-being*. London: The MIT Press.
- Farkas, C. (2002). Estrés y afrontamiento en estudiantes universitarios. *Psykhé*, 11(1), 57-68.
- Fernández, C. & Polo, M. (2011). Afrontamiento, estrés y bienestar psicológico en estudiantes de educación social de nuevo ingreso. *EduPsykhé*, 10(2), 177-192.

- Figuerola, M., Contini, N., Lacunza, A. Levin, M. & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales de Psicología*, 21(1), 66-72.
- Gestión (2015). *¿Nunca es tarde para aprender? La experiencia de los adultos en la universidad*. Recuperado el 4 de setiembre de 2017: <http://gestion.pe/empleo-management/nunca-tarde-aprender-experiencia-adultos-universidad-2136682>
- Gestión (2017). *UPN: El 40% de adultos que estudian en universidad ya tienen estudios técnicos, ¿qué buscan?*. Recuperado el 19 de agosto de 2018: <https://gestion.pe/tendencias/management-empleo/upn-40-adultos-estudian-universidad-estudios-tecnicos-buscan-142021>
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14(2), 363-368.
- Hernández, R., Fernández C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw-Hill.
- Knoop, H. & Delle-Fave, A. (2013). *Well-being and cultures: Perspectives from Positive Psychology*. New York: Springer.
- La República (2013). *El 73% de los jóvenes peruanos estudia y trabaja al mismo tiempo*. Recuperado el 17 de febrero de 2020: de <https://larepublica.pe/sociedad/737641-73-de-los-jovenes-peruanos-estudia-y-trabaja-al-mismo-tiempo/>
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3–13.
- Learreta, B., Cruz, A. & Benito, A. (2012). Análisis documental sobre el estudiante adulto en la Educación Superior: un perfil emergente de alumnado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 58 (3), 1-12.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (2000). *Escala de Afrontamiento para Adolescentes*. Madrid: TEA Ediciones.
- Llosa, S. (2016). Demandas educativas de jóvenes y adultos a lo largo de la vida: una perspectiva psicosocial. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 39(1), 69-90.
- Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología de la PUCP*, 22(2), 215-252.

- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima* (Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología con mención en Clínica). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
- Montoya, B. & Landero, R. (2008). Satisfacción con la vida y autoestima en jóvenes de familias monoparentales y biparentales. *Psicología y Salud*, 18(1), 117-122.
- Morales, B. & Moysén, A. (2015). Afrontamiento del estrés en adolescentes estudiantes de nivel medio superior. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 9(1), 9-20. doi: 10.19083/ridu.9.380
- Morán, C., Landero, R. & González, M. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Universitas Psychologica*, 9(2), 543-552.
- Morejón, M. (2016). La teoría organizacional: análisis de su enfoque en una administración pública y su diferencia en una administración privada. *Revista Enfoques: Ciencia Política y Administración Pública*, XIV(25), 127-143.
- Moyano, E. & Ramos, N. (2007). Bienestar subjetivo: midiendo satisfacción vital, felicidad y salud en población chilena de la Región del Maule. *Revista Universum*, 2(22), 184-200.
- Paredes, M. (2015). *Relación entre intención emprendedora, aspiraciones y satisfacción con la vida en universitarios limeños*. (Tesis para bachiller en Psicología). Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima.
- Pozo, J., Rivera, S., Reidl, L., Vargas, B., Lopez, M. (2013). Felicidad general y felicidad en la pareja: diferencias por sexo y estado civil. *Enseñanza e Investigación en Psicología*. 18 (1), 69-84.
- Reynoso, M., Álvarez, N. & Ruíz, J. (2015). La educación continua en la formación del estudiante en la Facultad de Ingeniería Mecánica y Eléctrica de la UANL. *Revista Cubana de Educación Superior*, 34(2), 54-62. Recuperado en 20 de agosto de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142015000200006&lng=es&tlng=es.
- Reyes, V., Reséndiz, A., Alcázar, R. & Reidl, L. (2017). Las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes ante situaciones que provocan miedo. *Psicogente*, 20(38), 240-255. <http://doi.org/10.17081/psico.20.38.2544>
- Ruiz- Gonzales, P., Medina- Mesa, Y., Zayas, A. & Gomez - Molinero, R. (2018). Relación entre la autoestima y la satisfacción con la vida en una muestra de estudiantes

universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology. INFAD* , 1 , 67-76.

Romero-Saldaña, M. (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista Enfermería del Trabajo* 2016, 6(3), 105-114.

Sánchez, S., Ramírez-Maestre, C., Correa-Guerra, M, Ruiz-Párraga, G.T., Serrano Ibañez, E., López-Martínez, A.E. & Esteve, R. (2016). El humor como estrategia de afrontamiento en dolor crónico. *Revista de Psicología de la Salud (New Age)*, 4(1), 93-129.

Santillan, M. (2015). Carga laboral y rendimiento académico de los estudiantes de enfermería. 2014.(Tesis para optar el título de Licenciada de Enfermería). Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas.

Schuller, T. (2017). What are the wider benefits of learning across the life course? Foresight, Government Office for Science.

Solé-Auró, A., Jasilionis, D., Li, P. & Oksuzyan, A. (2018). Do women in Europe live longer and happier lives than men?. *European Journal of Public Health*, 28(5), 847-852.

Universidad de Palermo (2011). Estudio sobre la felicidad. *Bienestar subjetivo*, 1. Argentina.

Uribe, A., Ramos, I., Villamil, I., & Palacio, J. E. (2018). La importancia de las estrategias de afrontamiento en el bienestar psicológico en una muestra escolarizada de adolescentes. *Psicogente*, 21(40), 440-457. doi: <https://doi.org/10.17081/psico.21.40.3082>

Verde, J. (2016). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral. *PsiqueMag*, 4(1), 81-94.

Woelke, L. (2017). The Role of Adult Education. The University of the Fraser Valley.

Yauri, D. & Vargas, M. (2016). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima*. (Tesis para obtener el título de Psicólogo) Universidad Peruana Unión, Lima.

INFORMACIÓN SOBRE EL FORMATO DE LA REVISTA DE INVESTIGACIÓN:

Revista: Propósitos y Representaciones – Revista de Psicología Educativa

Link:http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/about/submissions?fbclid=IwAR1yQZ8ODY02a3K8aqDOvpyj3mO_vKtBZ9unNiyH7HsSWnx81IQYR6etrcE#authorGuidelines