



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID 19 EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología con
mención en Psicología Clínica

Autor:

Cervantes Paredes, Luis Angel

Asesor:

Mendoza Huamán, Vicente Eugenio
(ORCID: 0000-0003-1946-6831)

Jurado:

Castillo Gómez, Gorqui
Mayorga Falcón, Luz Elizabeth
Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Lima - Perú

2023





Reporte de Análisis de Similitud

Archivo:	AI – CERVANTES PAREDES LUIS ANGEL - OFICIO N° 063-2023-OGGE-AS-FASP-UNFV
Fecha del Análisis:	14 /04/2023
Operador del Programa Informático:	SALAZAR CHAMBA SOFIA TERESA
Correo del Operador del Programa Informático:	ssalazar@unfv.edu.pe
Porcentaje:	13 %
Asesor:	VICENTE MENDOZA HUAMAN
Título:	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y SATISFACCION CON LA VIDA EN CONTEXTO DE PANDEMIA POR COVID 19 EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
Enlace:	https://secure.arkund.com/view/156859072-917776-442550

Jefe de la Oficina de Grados y Gestión del Egresado:



MG. VILMA BARTOLA ZEGARRA MARTINEZ



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS Y
SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN CONTEXTO DE
PANDEMIA POR COVID 19 EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS.**

**Línea de Investigación: Psicología de los procesos básicos y psicología
educativa.**

**Tesis para optar el Título Profesional de
Licenciado en Psicología con mención en psicología clínica**

Autor

Cervantes Paredes, Luis Angel

Asesor

Mendoza Huamán, Vicente Eugenio

ORCID: 0000-0003-1946-6831

Jurado

Castillo Gómez, Gorqui

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

Henostroza Mota, Carmela Reynalda

Lima – Perú

2023

Pensamiento

<<Lo más satisfactorio en la vida
es haber sido capaz de dar una gran parte
de uno mismo a los demás>>.

Pierre Teilhard de Chardin

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a mi madre y abuela,
quienes han sido los dos pilares en mi formación
y
desarrollo personal. A mis amigos de la
universidad
con quienes comparto la misma pasión por la
psicología
Y a todos los interesados en la investigación
como
herramienta de la ciencia al servicio de la
sociedad.

Agradecimientos

Agradezco a mi asesor y mis docentes universitarios quienes aportaron en mi formación académica con su constancia, dedicación y exigencias impartidas en las sesiones de clases, además de su labor inagotable en el campo de la investigación, quienes son referentes a seguir en este campo.

Agradezco a mis compañeros de clases con quienes compartí 6 años quienes me alientan y acompañan en el proceso de formación académica, retroalimentando siempre con críticas constructivas.

Agradezco a todos los estudiantes universitarios participantes de la investigación quienes mostraron disposición en contestar las preguntas de los instrumentos al momento de la evaluación, sin ellos no habría sido posible lograr los objetivos planteados.

Y por último un agradecimiento especial a mis amigos Gianella Fuentes, Renato Jaime y Mary Nieves con quienes disfruto gratos momentos desde el primer ciclo de la universidad con su compañía, apoyo, confianza y afecto han sido fundamentales en mi crecimiento personal y sobre todo porque me brindaron el tesoro más grande de la humanidad, la amistad.

Índice

Pensamiento	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimientos.....	iv
Índice de contenido.....	v
Lista de tablas.....	vii
Lista de Figuras.....	viii
Resumen.....	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Descripción y formulación del problema	11
1.2. Antecedentes	14
1.3. Objetivos	19
1.4. Justificación.....	19
1.5. Hipótesis.....	21
II. MARCO TEÓRICO	22
2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación.....	22
2.1.1. <i>Estilos de afrontamiento al estrés</i>	22
2.1.1.1. Definición de estrés.....	22
2.1.1.2. Modelos explicativos del estrés. Modelo transaccional	22
2.1.1.3. Factores estresores.....	24
2.1.1.4. Factores de riesgo al estrés.....	25
2.1.1.5. Consecuencias del estrés.....	26
2.1.1.6 Modelos explicativos del afrontamiento al estrés.....	27
2.1.1.7. Definición de afrontamiento.....	28
2.1.1.8. Estilos y estrategias de afrontamiento.	28
2.1.1.9. Dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés.	31
2.1.2. <i>Satisfacción con la vida</i>	32
2.1.2.1. Bienestar subjetivo.....	32
2.1.2.2. Componentes del bienestar subjetivo.	32
2.1.2.3. Variables que influyen en el bienestar subjetivo.....	33
2.1.2.4. Definición de satisfacción con la vida.....	34
2.1.2.5. Modelos explicativos de satisfacción con la vida.....	34
2.1.2.6. Dimensiones de la satisfacción con la vida.	36

2.1.3. Afrontamiento y satisfacción con la vida en tiempos de pandemia por COVID19	36
2.1.3.1. Pandemia por COVID19.	36
2.1.3.2. Pandemia como factor estresante..	39
2.1.3.3. Afrontamiento y satisfacción con la vida en tiempos de pandemia por COVID19.....	40
III. Método	42
3.1. Tipo de investigación	42
3.2. Ámbito temporal y espacial.....	42
3.3. Variables.....	43
3.4. Población y muestra	45
3.5. Instrumentos	46
3.6. Procedimientos	48
3.7. Análisis de datos.....	48
3.8. Consideraciones éticas	49
IV. Resultados	50
V. Discusión de resultados	55
VI. Conclusiones	60
VII. Recomendaciones	62
VIII. Referencias	63
IX. Anexos	70

Lista de tablas

Tabla 1. <i>Elementos, descripción y ejecución del Modelo PERMA</i>	35
Tabla 2. <i>Características descriptivas de las estrategias de afrontamiento</i>	50
Tabla 3. <i>Diferencias de las estrategias de afrontamiento según sexo</i>	51
Tabla 4. <i>Características descriptivas de la satisfacción con la vida</i>	52
Tabla 5. <i>Diferencias en el nivel de satisfacción con la vida según sexo</i>	52
Tabla 6. <i>Prueba de normalidad de las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida</i>	53
Tabla 7. <i>Correlación entre las variables estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida</i>	54

Lista de Figuras

Figura 1. Modelo explicativo del estrés	24
Figura 2. Modelo sobre el estrés y coping.....	27
Figura 3. Teoría de las discrepancias múltiples en el juicio subjetivo sobre la satisfacción	36

Resumen

Objetivo: Determinar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en el contexto de pandemia por Covid-19. **Método:** El estudio es de diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional, para lo cual se aplicó el Inventario Multidimensional de Estimación del afrontamiento (COPE) de Carver et al. (1989) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener et al. (1985), ambos instrumentos adaptados en estudiantes universitarios, a una muestra que estuvo conformada por 47 estudiantes universitarios (68.1% mujeres y 31.9% hombres) de una universidad pública de Lima.

Resultados: La estrategia más utilizada por los estudiantes fue la reinterpretación positiva ($M=3.29$) y la menos utilizada fue el uso de sustancias ($M=1.28$), comparando los grupos según sexo hubo diferencias significativas en las estrategias de acudir a la religión ($p=0.004$) y uso de sustancias ($p=0.010$), donde las mujeres utilizaron con mayor frecuencia la estrategia de acudir a la religión y los hombres el uso de sustancias, referente a la satisfacción con la vida el 87.2% de los estudiantes presenta un nivel promedio en la satisfacción con la vida, no hay diferencias significativas ($p=0.0791$) entre hombres y mujeres, existe relación positiva significativa entre las estrategias de afrontamiento activo ($r_s=0.528$, $P=0.000$), planificación ($r_s=0.386$, $P=0.007$) y reinterpretación positiva y crecimiento ($r_s=0.323$, $P=0.027$) con la satisfacción con la vida.

Conclusión: A mayor uso de estrategias como la reinterpretación positiva, el afrontamiento activo y la planificación que están dentro del estilo de afronte orientado al problema, ante eventos estresores agudos y de gran escala como la pandemia por Covid-19, mayor será el nivel de satisfacción con la vida.

Palabras claves: Estrategias de afrontamiento al estrés, satisfacción con la vida, estudiantes universitarios, pandemia por Covid-19.

Abstract

Objective: To determine the relationship between stress coping strategies and life satisfaction in the context of the Covid-19 pandemic. **Method:** The study is of a non-experimental design of a descriptive correlational type, for which the Multidimensional Coping Estimation Inventory (COPE) of Carver et al. (1989) and the Satisfaction with Life Scale (SWLS) of Diener et al. (1985), both instruments adapted to university students, to a sample that consisted of 47 university students (68.1% women and 31.9% men) from a public university in Lima. **Results:** The strategy most used by the students was positive reinterpretation ($M=3.29$) and the least used was the use of substances ($M=1.28$), comparing the groups according to sex, there were significant differences in the strategies of going to religion ($p=0.004$) and substance use ($p=0.010$), where women used the strategy of turning to religion more frequently and men the use of substances, referring to satisfaction with life, 87.2% of the students presented an average level of satisfaction with life, there are no significant differences ($p=0.0791$) between men and women, there is a significant positive relationship between active coping strategies ($r_s=0.528$, $P=0.000$), planning ($r_s=0.386$, $P=0.007$) and positive reinterpretation and growth ($r_s=0.323$, $P=0.027$) with life satisfaction. **Conclusion:** The greater the use of strategies such as positive reinterpretation, active coping, and planning that are within the problem-oriented coping style, in the face of acute and large-scale stressful events such as the Covid-19 pandemic, the higher the level of Satisfaction with life.

Keywords: Stress coping strategies, life satisfaction, university students, Covid-19 pandemic.

I. INTRODUCCIÓN

La presente investigación surge de la necesidad de comprender, que factores pueden influir en las personas cuando afrontan eventos en el cual están expuestos al estrés, por ejemplo enfermedades, problemas financieros, duelos, etc., y es ahí donde surge la interrogante de por qué algunas personas afrontan de manera más saludable estos eventos o situaciones que son estresores, y con qué otras variables se relaciona para que tengan un mejor afronte ante un mismo evento estresor, y dentro de estas variables se decidió por la satisfacción con la vida, ya que mediante observación se veía como aquellas personas que mencionaban sentirse bien consigo mismas, sentir satisfacción y goce, o mencionar que han cumplido con lo que se han propuesto en la vida, se observaba un mejor afronte a todas las consecuencias generadas por la pandemia del COVID-19, en ese sentido surge la necesidad de cuantificar y relacionar estas variables para comprender objetivamente como se relacionan estas variables.

1.1. Descripción y formulación del problema

En diciembre del 2019 en la ciudad de Wuhan en China se inicia el brote de casos de neumonía grave, los estudios epidemiológicos iniciales indicaban que la enfermedad era de rápida expansión, además estudios etiológicos dieron como resultado negativo al SARS y MERS, demostrando que se trataba de un nuevo agente viral denominándolo más tarde SARS-CoV-2, el brote se expandió rápidamente en distintas regiones de China y posteriormente hacia otros países de los 5 continentes, tal es así que el 11 de marzo la OMS declara pandemia debido a la enfermedad por COVID-19 y se convierte en una emergencia de salud pública a nivel mundial. (Díaz-Castrillón y Toro-Montoya, 2020)

La Resolución Ministerial N° 363-2020 del Ministerio de Salud (MINSA) del estado peruano, emitida el 6 de junio del 2020 tiene por objetivo reducir el impacto de la pandemia del COVID-19 en la salud mental de la población, dentro del plan establecido señalan un incremento inconmensurable y diferenciado de los niveles de estrés ocasionado por la presencia

de la pandemia, con respuestas como el miedo frente al contagio, al peligro de muerte y a sufrir necesidades básicas como la alimentación por la pérdida de ingresos económicos, todas estas variables mencionadas son detonantes para que se eleve el nivel de estrés a nivel físico y mental. De acuerdo a las estadísticas recogidas por el MINSA del 14 de abril a 8 de mayo a través de la línea telefónica 113 opción 5, de un total de 24802 llamadas recibidas el 82.35% correspondió al servicio de orientación por estrés y el 13.5% comprendía edades entre los 18 y 25 años, además señala como una causa del problema las capacidades insuficientes de afronte individual y comunitario frente a situaciones críticas por parte de la población.

Ante estos datos reportados y la observación respecto a las estrategias de afrontamiento al estrés generado por la pandemia se quiere saber cuáles son las estrategias que utilizan las personas para afrontar, según Cassaretto et al. (2003) se define como un conjunto de respuestas conductuales y cognitivas, que actúan como reguladores para manejar las demandas externas e interna de un evento estresante en particular, en esta situación ante el estímulo de la pandemia por COVID 19, asimismo se pudo observar que algunas personas manejan el estrés de una manera más saludable que otras.

Así también es interesante observar como aquellas personas que se sienten más satisfechos con su vida, han podido llevar de una manera más saludable el contexto de pandemia, en ese sentido las personas evalúan los acontecimientos que suceden en su contexto y se forman juicios que incluyen reacciones cognoscitivas, emocionales y comportamentales, a este análisis que las personas hacen sobre determinado evento y como este les afecta en su vida, Diener (2003) lo denomina como bienestar subjetivo, haciendo referencia a los juicios que las personas forman a cerca del afecto positivo, falta de afecto negativo y satisfacción con la vida, así mismo, que los juicios de autoevaluación no son estáticos ya que fluctúan con el tiempo, de esta manera la satisfacción con la vida es la evaluación cognitiva en general de realización, en múltiples aspectos de la vida como en el trabajo, la familia, el ocio, la salud, los ingresos, con

uno mismo y con los demás, a través del tiempo presente, pasado y futuro de nuestras vidas, todos estos elementos depende de la cultura en la cual se desarrolla la persona y con la personalidad de cada uno al momento de la evaluación.

Durante el periodo de aislamiento social se observó que aquellas personas que estaban satisfechas con su vida tenían un mejor manejo y control para el afrontamiento de estrés ante la pandemia por COVID 19, si observamos este contexto afecto a las personas de distintas maneras a algunas tomaron como una oportunidad para replantear sus metas otras por el contrario pasaron por episodios de estrés ansiedad, consumo de sustancias o problemas familiares, es por ello que se pretende saber cuál es la relación de estas variables de manera cuantitativa, si bien es cierto que las evidencias indican que la población en riesgo son los adultos y adultos mayores, la población joven cuenta con mayor facilidad y acceso a la información a través de las redes sociales, además de la crisis sanitaria se añade también la crisis económica, vivir en esta etapa de incertidumbre laboral e incertidumbre en lograr alcanzar los objetivos de proyectos de vida previamente planificados, estos factores podrían guardar relación con el nivel de satisfacción con la vida por el hecho de ser una etapa de transición a la vida adulta y las actividades laborales, es por ese motivo que se quiere saber cómo los universitarios utilizan sus propios recursos en el manejo de estrategias para el afrontamiento de estrés en relación al nivel de satisfacción de vida que tiene cada uno ante el contexto de pandemia.

En este sentido se formula la siguiente pregunta ¿Cuál es la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en universitarios en el contexto de pandemia por COVID-19?

1.2. Antecedentes

Internacionales

En un estudio realizado por Rasskazova et al. (2020), sobre la pandemia como un desafío contra el bienestar subjetivo, la ansiedad y el afrontamiento en una muestra de 409 personas (45.5% hombres y 54.5% mujeres) entre los 18 y 64 años, donde hubo tres grupos de comparación, utilizados de estudios previos a la pandemia de 98($x=29\pm 10$ años), 66($x=26\pm 8$ años) y 293($x=29\pm 9$ años) de las cuales la información fue recopilada en los periodos de otoño 2017, primavera 2019 y otoño 2019 respectivamente, los instrumentos utilizados para evaluar el bienestar subjetivo fueron la escala de satisfacción con la vida y la escala de experiencias emocionales positivas y negativas de Diener, y para el afrontamiento se utilizó una versión situacional del COPE. Los resultados indican que el afrontamiento orientado a las emociones y la desconexión mental se asocian en un mayor nivel de ansiedad pandémica, mientras que las estrategias de afrontamiento activo u orientadas al problema están débilmente asociadas con una menor ansiedad, esto debido a la situación incierta de las consecuencias de una pandemia, así también, que las mujeres utilizan con mayor frecuencia la desconexión mental, el apoyo social y las estrategias orientadas en las emociones, mientras que los hombres usan con mayor frecuencia un afrontamiento activo orientado al problema y el humor, por lo cual los autores concluyen que la ansiedad actual ante el peligro de contagio y las estrategias orientadas en las emociones y la aceptación pueden no ser estrategias disfuncionales, ya que no se asocian al deterioro de bienestar general, mientras que por el contrario el uso de sustancias, la desconexión mental y la negación se asocian con un menor nivel en la satisfacción con la vida, además encontraron un mismo nivel en la satisfacción con la vida entre los grupos.

En otro estudio Main et al. (2011), examinaron las relaciones entre los factores estresantes y el afrontamiento con el ajuste psicológico, durante la epidemia del SARS en Beijín, dentro del ajuste psicológico se consideró los síntomas psicológicos, la salud general

percibida y la satisfacción con la vida, participaron 381 (42.5% hombres y 57.5% mujeres) estudiantes de pregrado de 2 universidades públicas, con edades entre los 17 y 24 años, se utilizó nueve subescalas del Inventario de afrontamiento de Carver para medir la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento, también cuatro subescalas de una versión china de la lista de verificación de síntomas de 90 ítems (SCL-90) para medir síntomas psicológicos, una autoevaluación de un solo elemento de la salud percibida y La Escala de satisfacción con la vida de 5 ítems para medir el bienestar subjetivo. Los resultados indican que existe diferencias significativas según el sexo, en las estrategias de afrontamiento, donde las mujeres utilizan el apoyo social con mayor frecuencia como estrategia de afrontamiento, mientras que los hombres utilizan la estrategia de evitación en un mayor porcentaje, en cuanto a la satisfacción con la vida las mujeres informaron tener mayor satisfacción que los hombres, así también, la correlación entre las estrategias de afrontamiento activo y apoyo social se correlacionaron positivamente con la satisfacción con la vida. En conclusión, los autores señalan que, en momentos de estrés agudo, incontables y de gran escala, cualquier tipo de afrontamiento es útil, además, que en determinados tipos de cultura puede resultar un tipo de afrontamiento más adaptativo que otro.

Así mismo, Serafini & Bandeira (2009), realizaron un estudio sobre los efectos de las variables red de relaciones, neuroticismo y estrategias de afrontamiento en la satisfacción con la vida en una muestra de 45 jóvenes (64.4% mujeres y 35.6% hombres) VIH positivos, con edades comprendidas entre los 14 y 23 años, provenientes de tres centros de llamadas de Porto Alegre. Los instrumentos utilizados fueron la Escala Multidimensional de Satisfacción Vital para adolescentes (EMSV-A), Relationship Network Inventory (TIR) de Furman & Buhrmester, el Inventario de estrategias de afrontamiento de Folkman y Lazarus y La escala factorial de Ajuste Emocional/Neuroticismo (EFN). Los resultados indican que los participantes en general tuvieron un buen nivel de satisfacción vital y las estrategias más utilizadas fueron aquellas clasificadas como reevaluación positiva, además que hubo

diferencias significativas entre los participantes que manifestaron estrés relacionado con el VIH y los que describieron otras situaciones, el primer grupo utilizó más las estrategias de autocontrol, aceptación, evitación y reevaluación positiva mientras que el segundo utilizó más las estrategias de confrontación, por último, el factor depresión del EFN, el apoyo social de la madre del TIR y la estrategia de confrontación comprenden el 70% de la varianza de la satisfacción vital total. Los autores concluyen, que la estrategia de confrontación no sería la más efectiva para la satisfacción vital, si bien es cierto que los jóvenes perciben la infección como una situación estresante y un evento grave que preocupe su salud, este problema se puede abordar desde una reevaluación positiva.

Por otro lado, un estudio realizado por Puri et al. (2017), donde evaluaron la relación entre la satisfacción con la vida, el estrés y las estrategias de afrontamiento, en 107 estudiantes (30.8% hombres y 69.2% mujeres) de educación superior de la universidad de Jammu en la India, con edades comprendidas entre los 23-35 años, los instrumentos utilizados fueron la escala de satisfacción con la vida, la escala de estrés percibido y el inventario de estrategias y respuestas frente al estrés versión adultos, donde los resultados señalan que la correlación entre las variables de satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento no son significativas, además que los estudiantes utilizan más, las estrategias orientadas a la evitación para el afrontamiento del estrés. En conclusión, los autores señalan que pese a que no se encontraron relaciones significativas la estrategia de evitación ayudaría a reducir los niveles de estrés por un corto periodo de tiempo, esto sería una variable a investigar referente a la duración de la efectividad de la estrategia utilizada.

De la misma manera Narváez et al. (2021) en un estudio sobre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19, en una muestra de 201 estudiantes universitarios de Colombia, en donde se utiliza la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff y la Escala de Estrategias de Coping - Modificada (EEC-M), los resultados indican una asociación

directa significativa entre el bienestar psicológico y las siguientes estrategias de afrontamiento: solución de problemas, búsqueda de apoyo social, religión, evitación cognitiva, reevaluación positiva y negación.

Nacionales

Según la investigación realizada por Fuster-Guillen et al. (2021) en donde identificaron cuales son los estilos de afrontamiento al estrés que influye en las habilidades para la resolución de problemas durante el aislamiento social en el contexto de pandemia, en una muestra de 386 estudiantes universitarios, los instrumentos utilizados fueron a través de encuesta y cuestionario, según los resultados el estilo predominante que influye en la resolución de problemas son aquellos orientados en el problema.

Según el estudio realizado por Espinoza Celis et al. (2022) sobre los estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de 306 adultos de Lima Metropolitana y Callao durante el contexto de pandemia por COVID-19, en donde se utilizó el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE 60) de Carver et al. (1989) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) de Diener et al. (1985), donde los resultados indican que existe una relación directa significativa entre los estilos de afrontamiento de tarea y aproximación con la satisfacción con la vida y una relación inversa significativa entre los estilos de afrontamiento social-emocional y de evitación con la satisfacción con la vida.

Así también en un estudio realizado por Verde en el 2014, sobre los estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de 258 adolescentes de 4° y 5° grado del nivel secundario de una institución educativa de Huaral, los instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de Estilos de Afrontamiento COPE de Carver y la Escala de satisfacción con la vida SWDS de Diener, en el cual los resultados señalan que existe relación significativa

positiva con los estilos de afrontamiento enfocado al problema y a la emoción con la satisfacción con la vida; y relación significativa negativa con el estilo de afrontamiento de evitación y la satisfacción con la vida.

Así mismo Soto en el 2021 realiza una investigación sobre la relación entre las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico en una revisión de 7 artículos donde la muestra fueron profesionales de la salud, se analizó la relación entre dichas variables durante el contexto de pandemia por COVID-19, en donde se encontró que las estrategias de búsqueda de soporte social y afrontamiento activo son más eficaces para afrontar las situaciones de estrés ocasionadas por la pandemia, mientras que estrategias como la evitación activa o recurrir a la religión tuvieron un impacto negativo en el bienestar psicológico.

Por otro lado Celio Pillaca (2020) en su investigación sobre el Síndrome de Burnout y la Satisfacción con la Vida en contexto de pandemia, realizado en una muestra de 56 docentes de educación básica regular, los instrumentos aplicados fueron el Inventario de Burnout de Maslach - Forma Ed (MBI-Es) y la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), según los resultados se encontró una relación significativa media positiva entre la realización personal y la satisfacción con la vida, mientras que el agotamiento emocional tiene una relación no significativa negativa con la satisfacción con la vida.

1.3. Objetivos

– **Objetivo General**

Determinar si existe relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés con la satisfacción con la vida en universitarios en el contexto de pandemia por COVID-19.

– **Objetivos Específicos**

Describir las estrategias de afrontamiento al estrés en los universitarios durante el contexto de pandemia.

Describir los niveles de satisfacción con la vida en los universitarios durante el contexto de pandemia.

Comparar las estrategias de afrontamiento al estrés en los universitarios durante el contexto de pandemia, según sexo.

Comparar el nivel de satisfacción con la vida en los universitarios durante el contexto de pandemia, según sexo.

Analizar las correlaciones entre las dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés con la dimensión única de satisfacción con la vida.

1.4. Justificación

La presente investigación podrá identificar como afrontan los universitarios, eventos que amenazan su integridad y que generan incertidumbre en la salud, familia y economía, y que relación existe en su satisfacción con la vida, de esta manera ellos puedan evaluar desde lo cognitivo y las reacciones emocionales que manifiestan, en la transición de la normalidad en sus vidas a situaciones extraordinarias que experimentaron durante la pandemia, en nuestra cultura y las condiciones que esta implica.

Con la presente investigación se pretende precisar que estrategias resultan ser las más usadas por los jóvenes, se espera que los resultados sean de aporte para la sociedad, como un

antecedente que sirva en la prevención y promoción de hábitos saludables en favor del bienestar y de esta manera estar preparados para futuros eventos de emergencia sanitaria.

Asimismo, poder identificar cual es el nivel de satisfacción con la vida que tienen los jóvenes, es importante en lo personal, familiar y social, ya que nos ayudaría en hacer un replanteamiento sobre nuestras metas y objetivos a cumplir, tanto a nivel personal como social en general.

Así también, los resultados puedan ayudar a futuros investigadores, que estén interesados en el estudio de las variables psicológicas mencionadas y cuál es la relación entre estas, sirviendo como antecedente para la ciencia de la psicología, considerando las características particulares de nuestra cultura.

Y por último nos serviría como evidencia, para posteriormente poder elaborar programas donde los jóvenes puedan aprender a hacer un uso adecuado de las estrategias funcionales de afrontamiento frente al estrés y propiciar una mejoría en la satisfacción con la vida.

1.5. Hipótesis

– **Hipótesis General**

Existe relación entre las estrategias de afrontamiento el estrés y la satisfacción con la vida en universitarios en el contexto de pandemia por COVID-19.

– **Hipótesis Específicas**

Existe diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento al estrés en los universitarios durante el contexto de pandemia, según sexo.

Existe diferencias significativas en el nivel de satisfacción con la vida en los universitarios durante el contexto de pandemia, según sexo.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas sobre el tema de investigación

2.1.1. *Estilos de afrontamiento al estrés*

2.1.1.1. Definición de estrés. Según Butcher et al. (2007) el estrés se refiere a dos elementos, a aquellas exigencias de adaptación que son ejercidas sobre la persona, también conocidas como factores estresores y a aquellas respuestas psicobiológicas con las cuales la persona responde a dichas exigencias, estas mejor conocidas como estrategias de afrontamiento, estos elementos están relacionados y dependen uno del otro.

Por otro lado, para Weis y Molitor (2017, citado por Espinoza et al. en el 2018), el estrés es la alteración del estado normal del cuerpo en las condiciones psicológicas y físicas, que tienen un impacto directo en la salud mental y física respectivamente, generando cambios y alteraciones evidentes en la persona, viéndose reflejado en su rendimiento de actividades diarias en el campo social, laboral y académico, esto provocaría preocupación y angustia.

Así también, Lazarus y Folkman (1984, citado por González y Landero en el 2008), señalan que el estrés no solo es una situación o evento externo, del cual la persona es víctima, sino que es una relación del entorno y el individuo, el propio sujeto realiza una evaluación y lo determina como amenazante o desbordante en relación a sus propios recursos y que lo pondrían en una situación peligrosa que atentaría a su bienestar.

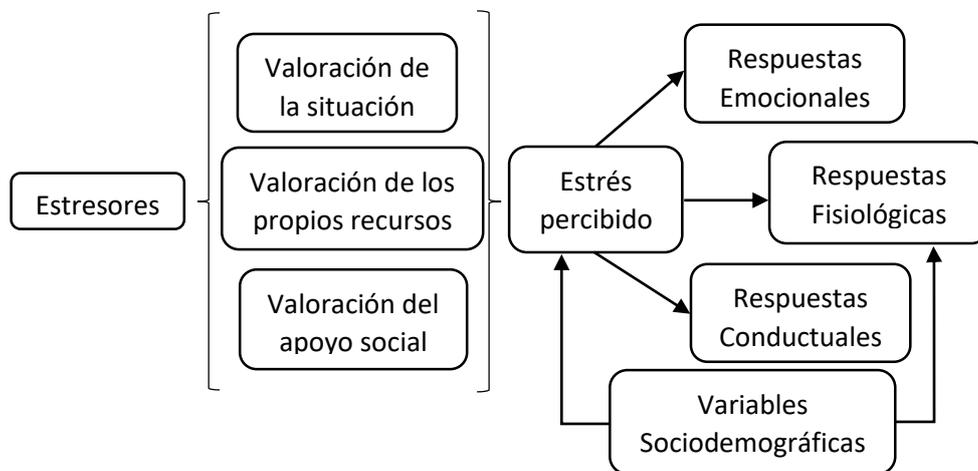
2.1.1.2. Modelos explicativos del estrés. Modelo transaccional

Desde este modelo elaborado por Lazarus y Folkman (1984, citado por González y Landero en el 2008) el estrés se explica por la evaluación cognitiva y como esta representa un aspecto central para justificar el estrés.

Lazarus y Folkman (1986, citado por González y Landero en el 2008) proponen tres tipos de evaluación, a) primaria se produce en cada transacción o intercambio de cualquier tipo

de demanda interna o externa, esto daría lugar a cuatro modalidades de evaluación: beneficio, desafío, amenaza y daño o pérdida, de las cuales el beneficio no induciría a respuestas de estrés, b) la secundaria se refiere a aquella evaluación que realiza la persona para afrontar la situación utilizando sus propios recursos, y c) la reevaluación es la que permite ejecutar aquellas correcciones a relación a las evaluaciones primaria y secundarias, es decir implicaría una retroalimentación.

De acuerdo a este modelo (figura 1), ante la exposición a factores estresores, la evaluación de la persona si percibe o no estrés, estará determinada por la valoración que realiza sobre sí mismo (autoeficacia y autoestima), del apoyo social percibido y de la valoración de la situación que puede ser amenazante, desafiante o de pérdida, también se toma en consideración las variables sociodemográficas que podrían estar asociados a la percepción del estrés, cuando el sujeto percibe algún nivel de estrés, este puede reaccionar con respuesta emocionales y conductuales que pueden tener un efecto en las respuestas fisiológicas (dolores musculares, aceleramiento de la frecuencia cardiaca, problemas de digestión y falta de aire).

Figura 1*Modelo explicativo del estrés*

Nota: Tomado de *Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicosomáticos mediante ecuaciones estructurales*, por Sandín (1995), tomado de González y Landero, 2008, *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23 (1).

2.1.1.3. Factores estresores. De acuerdo a las definiciones mencionadas los factores estresores, serían aquellos eventos o situaciones a las que están expuestas las personas y que son consideradas peligrosas o amenazantes al bienestar, que producen una percepción de desequilibrio para poder hacer uso de los recursos que son insuficientes para afrontar las demandas de los factores estresores.

Según Butcher et al. (2007), existen tres categorías básicas de los factores estresores:

- **Frustraciones:** Serían aquellos eventos externos o internos que se perciben como obstáculos por ejemplo los prejuicios, la insatisfacción laboral, la muerte de un familiar, el déficit de autocontrol emocional o las limitaciones físicas, estas son fuentes de frustración que tienen un grado de dificultad mayor para el afrontamiento, ya que generan autodevaluaciones y pensamiento de incompetencia y fracaso.
- **Conflictos:** En este caso el estrés es producido por dos o más eventos simultáneos que son incompatibles, ya que la atención y acción de uno de ellos impide la satisfacción de los otros, por ejemplo, una oportunidad de ascenso laboral en el extranjero implicaría un logro

profesional sin embargo esto implicaría el alejamiento de su entorno familiar, pues la elección de tomar una decisión supondría la fuente de estrés.

- Presiones: Son aquellas obligaciones para cumplir metas u objetivos que se propone la persona, pueden venir de fuentes externas o internas, por ejemplo, un estudiante, se autoexige por las exigencias de sus padres y también por que desea ingresar a una determinada universidad.

2.1.1.4. Factores de riesgo al estrés. Como ya se viene mencionando el grado de riesgo para sufrir estrés depende de los factores estresores, pero también de los recursos personales y ambientales que tiene la persona además que cada persona interpreta de manera única un determinado evento.

Según Butcher et al. (2007), los factores de riesgo están relacionados con:

La naturaleza de los factores estresores, elementos como la latencia, la intensidad, la duración, el grado de implicancia de la persona y la simultaneidad de eventos estresores son determinantes en el nivel de riesgo.

La experiencia de la crisis, si es que anteriormente ya hubo algún tipo de experiencia similar, y su posterior respuesta si fue adaptativa o no dependerá también para establecer el nivel de riesgo.

Los cambios vitales, son otros factores a considerar ya que en el caso de una mudanza un nuevo entorno social, la velocidad como el desempleo, un accidente, y la frecuencia en los cambios, por ejemplo, una muerte de un ser querido seguido de otra perdida al mes, son determinantes para establecer el grado de estrés.

La percepción del evento estresor, lo que para una persona determinada situación significa un evento estresante para otra es apasionante, estas diferentes reacciones ante un mismo acontecimiento se deben a la percepción de la situación, otro factor determinante es

tener información previa realista de la situación, por ejemplo, el riesgo de una operación médica o las consecuencias de una relación sentimental.

La tolerancia al estrés, se refiere a la capacidad de la persona para resistir estos eventos sin sufrir consecuencias importantes, esto depende de las experiencias de aprendizaje de estrategias adaptativas eficaces dependiendo del tipo de evento estresante, también se relaciona con la capacidad de resiliencia.

La carencia de recursos externos y apoyo social, son determinantes para el afronte, las relaciones familiares y sociales positivas sirven de atenuantes para los efectos del estrés, en este sentido la cultura cumple un factor importante de soporte emocional, por ejemplo, los ritos y costumbres de acuerdo a la particularidad de cada religión sirve para ayudar a soportar el luto.

2.1.1.5. Consecuencias del estrés. Existe diversos problemas asociados a las consecuencias de un mal manejo y afronte del estrés, según Roozendal (2002, citado por Espinoza et al. en el 2018) una consecuencia del estrés se asocia con la recuperación y consolidación de la memoria, otro estudio realizado por Cai y Yang (2002, citado por Espinoza et al. en el 2018) alteraciones en la estructura y funciones del hipocampo, además, Grau et al. (2003, citado por Espinoza et al. en el 2018) el estrés podría producir serios cambios en el sistema inmunológico, cambiando el patrón funcional de linfocitos T, células NK, las inmunoglobulinas y la eritrosedimentación que son marcadores inmunológicos.

Las consecuencias también se dan a nivel psicológico y físico estos se relacionan entre sí:

Emocionales: La persona evidencia sensaciones de malestar emocional como temor, miedo, ansiedad e ira, así también los problemas de salud mental son exacerbados ante la exposición de eventos estresores. (García-Alonso y Begoña 2017, citado por Espinoza et al. en el 2018)

Cognitivos: Es común ante la exposición al evento estresante respuestas de preocupación, pérdida de control, negación, pérdida de concentración, falta de atención y problemas de memoria. (Sandín 1995, citado por Cassaretto et al. en el 2003)

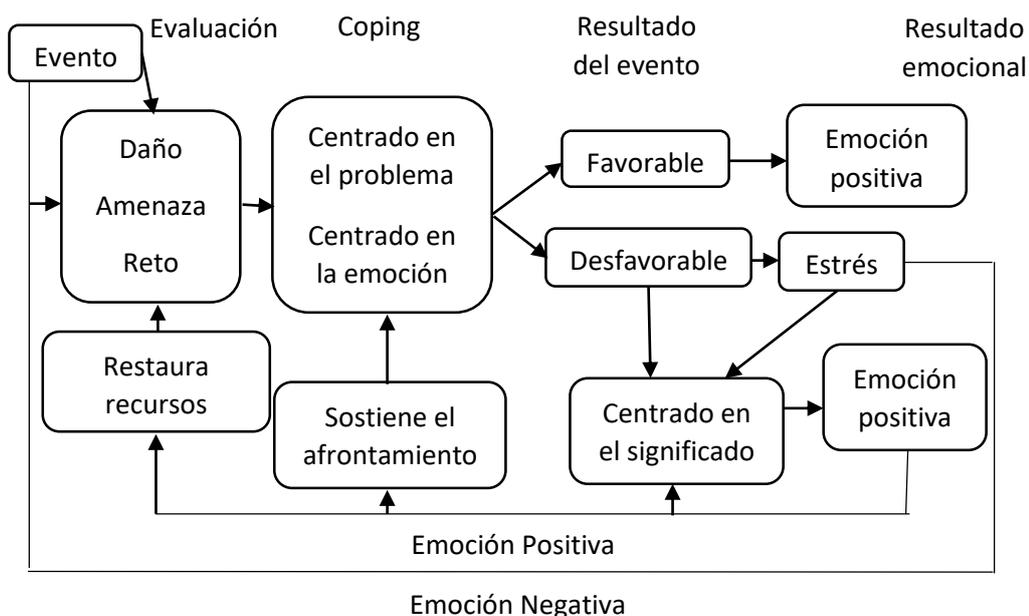
Fisiológicos: Comprende respuestas neuroendocrinas y asociadas al sistema nervioso autónomo como alteración de la actividad digestiva, cefaleas, aumento de la presión sanguínea y cardiaca. (Moscoso 2009)

2.1.1.6 Modelos explicativos del afrontamiento al estrés. Modelo cognitivo-positivo

El modelo tradicional cognitivo planteado por Lazarus y Folkman en 1984, ha sufrido modificaciones principalmente en considerar las emociones positivas y negativas en el proceso de afrontamiento del estrés, en el modelo actual se ha incluido las emociones positivas y negativas como parte del proceso de evaluación de la situación estresante. (Folkman, 2008 citado por Ortega y Salanova en el 2016)

Figura 2

Modelo sobre el estrés y coping



Nota: Tomado de *Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo*, por Folkman (2008), tomado de Ortega y Salanova. *Agora de Salud*, 2016, 3(30).

Este nuevo modelo que incluye las emociones positivas y negativas se debe a la coocurrencia de estas ante situaciones percibidas como demandantes, no solo por estar presentes en el proceso de afrontamiento, sino también que actúan como efecto restaurador y potenciador en las propias estrategias de afrontamiento, facilitando la eficacia y resultados saludables. (Folkman, 2010 citado por Ortega y Salanova en el 2016).

Este nuevo modelo de afrontamiento o también conocido por coping en inglés, se denomina coping positivo y está muy relacionado con el bienestar psicológico y fisiológico, programas centrados en la solución del problema, consecución de logros, focalización en lo positivo, actividad física y fomento de relaciones sociales son eficaces en el incremento de estrategias de afrontamiento productivo. (Eacott & Frydenberg, 2009 citado por Ortega y Salanova en el 2016)

2.1.1.7. Definición de afrontamiento. Para Lazarus y Folkman (1984, citado por Ortega y Salanova en el 2016), las estrategias de afrontamiento son los intentos constantes que ejecuta la persona para poder gestionar aquella situación en la que no logra percibir recursos suficientes para superarlos, estos pueden ser a nivel cognitivo y comportamental.

Así también, Paris Y Omar (2015) definen el afrontamiento como aquellas respuestas cognitivas y comportamentales que sirven de medio para la adaptación psicológica y somática.

Según Cassaretto et al. (2003) el afrontamiento es un conjunto de respuestas conductuales y cognitivas, que actúan como reguladores para manejar las demandas externas o interna de un evento estresante en particular.

2.1.1.8. Estilos y estrategias de afrontamiento. Los estilos de afrontamiento son las predisposiciones personales que hacen frente a diversas situaciones, estas sirven para determinar el uso de ciertas estrategias, dependiendo de la temporalidad y situación del evento estresor, mientras que las estrategias de afrontamiento son aquellos procesos concretos y

específicos que son utilizados en los diferentes contextos que son variados dependiendo de las condiciones. (Carver & Scheier 1994 citado por Cassaretto et al. en el 2003)

Lazarus y Folkman 1984 plantean dos estilos: centrado en el problema y centrado en la emoción.

El afrontamiento centrado en el problema, está orientado a la acción directa sobre el problema es decir al entorno, así también está relacionado con la resolución de problemas, que se orienta en utilizar y gestionar alternativas de solución, de acuerdo a una evaluación de costo beneficio para su posterior ejecución; a su vez estas se dividen en un afrontamiento activo y otro demorado, el primero se refiere a aquellos pasos para cambiar la situación y minorar los efectos, incluye esfuerzo personal y acción directa sobre el problema, mientras que el segundo es una respuesta necesaria y funcional esperando la oportunidad idónea para actuar. (Di-Colloredo et al., 2007)

El afrontamiento centrado en las emociones está centrado en la regulación emocional con el fin de disminuir el malestar y regular los estados emocionales producidos por los eventos estresores, este tipo de estrategias serian eficaces cuando la valoración racional acepta y asume que la situación no es resoluble o es irreversible, partiendo de las limitaciones de nuestros recursos para modificar dicho evento (Casado, 2002), esto se podría lograr evitando el evento estresante, haciendo una reevaluación cognitiva o seleccionar los aspectos positivos interno y externos, además, estarían asociadas a las siguientes categorías. (Di-Colloredo et al., 2007)

- El apoyo social emocional, que busca el soporte moral y comprensivo en su red de apoyo familiar, esto sucede cuando acepta la realidad de la situación y trata de afrontarla.
- El apoyo en la religión, sirve como soporte emocional, y facilita el logro de una posterior reinterpretación positiva, el acercamiento a su comunidad religiosa disminuye la tensión y fortalece su autoestima. (Vasconcelles 2005, citado por Di-Colloredo et al., 2007)

- La reinterpretación positiva, se centra en el manejo del estrés emocional y no en el estresor.
- El desahogo de las emociones, consiste en centrarse en las experiencias negativas y expresar esos sentimientos, esta estrategia es útil en momentos de gran tensión sin embargo al trasladarse a largos periodos de tiempo puede resultar en una estrategia desadaptativa.
- Liberación cognitiva, generalmente es previo a la liberación conductual, consiste en realizar actividades de distracción, para así evitar pensar en el estresor.
- La negación, implica específicamente en ignorar al estresor, esta estrategia puede ser funcional en periodos de transición, sin embargo, según Calvanese & Cols (2004, citado por Di-Colloredo et al. en el 2007), en personas con enfermedades crónicas la negación sería la estrategia menos efectiva para afrontar el estrés con consecuencias desadaptativas en el ajuste psicosocial asociado a la ansiedad y depresión.
- Uso de sustancias psicoactivas, como medida para evitar pensar en el estresor.

De acuerdo a Lazarus y Folkman (1986, citado por Di-Colloredo et al. en el 2007) las últimas 5 estrategias serían las menos funcionales, caso contrario sucede en las estrategias centradas en el problema que serían las más efectivas para afrontar la mayoría de factores estresores seguido del apoyo social, ya que permite expresar los sentimientos al identificarse con otras personas de similares problemas. Tanto las estrategias centradas en el problema como en las emociones no son excluyentes sino complementarias y el uso de estas dependerá de las características del evento estresor.

Así también, Butcher et al. (2007), plantean dos estilos de afrontamiento el primero orientado al problema, es cuando la persona se siente con la capacidad de manejar la situación estresante y orienta sus respuestas a las alternativas de solución, adoptar el plan de acción y evaluar los resultados esto incluye la acción o evitación, mientras que el segundo estilo de

afrontamiento está dirigido a la defensa, que es orientado principalmente a la protección de la persona frente al estresor, como en el caso de expresar los sentimientos y la negación.

2.1.1.9. Dimensiones de las estrategias de afrontamiento al estrés. Orientado a la tarea o aproximación del problema:

- Afrontamiento activo: Llevar a cabo acciones para paliar o eliminar el estresor.
- Planificación: Pensar cómo va a hacer frente al estresor y planificar sus esfuerzos de afrontamiento activo.
- Supresión de actividades en competencia: Quitar su atención en otras actividades en la que pueda estar implicado para concentrarse exclusivamente en el estresor.
- Restricción del afrontamiento: Afrontar la situación pasivamente, posponiendo cualquier tentativa de afrontamiento hasta que pueda ser útil.
- Reinterpretación positiva y crecimiento: Sacar lo mejor de la situación para desarrollarse como persona a partir de ella, o verla desde una perspectiva más favorable.
- Aceptación: Aceptar el hecho de que el suceso ha ocurrido y es real.

Orientado a lo social/emocional:

- Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales: Buscar ayuda, información o consejos acerca de qué hacer.
- Búsqueda de apoyo social por razones emocionales: Obtener simpatía o apoyo emocional de alguien.
- Enfocar y liberar emociones: Incremento de la atención hacia el propio malestar emocional, acompañado a eventos donde se pueda expresar o descargar esos sentimientos.

Orientado a la evitación

- Negación: Intentar rechazar la realidad del evento estresor.

- Desentendimiento conductual: Renunciar a cualquier esfuerzo o abandonar cualquier tentativa de alcanzar el objetivo con el que el estresor está interfiriendo.
- Desentendimiento mental: Desconectarse psicológicamente del objetivo con el que el estresor está interfiriendo mediante ensoñaciones, sueños o auto distracción.

Orientado a otras estrategias:

- Acudir a la religión: Aumentar su implicación en actividades religiosas.
- Uso de sustancias: Tomar alcohol o otras sustancias para hacer frente al estresor.
- Humor: Hacer bromas sobre el estresor.

2.1.2. Satisfacción con la vida

2.1.2.1. Bienestar subjetivo. Según Diener (1994, citado por Zubieta et al. en el 2012), es la valoración que realizan las personas de acuerdo a sus experiencias de vida de forma positiva, cuanto les gusta y que tan satisfecha están con ella, esta evaluación compara las causas de satisfacción e insatisfacción a través de juicios cognitivos y reacciones afectivas.

Además, Veenhoven (1994, citado por Zubieta et al. en el 2012), lo define como aquel balance global que las personas realizan en relación a sus oportunidades vitales (recursos personales y sociales), del curso de las situaciones a las que se enfrentan y de la experiencia emocional que deriva.

2.1.2.2. Componentes del bienestar subjetivo. Según Veenhoven (citado por García en el 2002), la persona utiliza dos componentes para la valoración de su vida, el componente cognitivo que vendría a ser la satisfacción con la vida en términos de cómo evalúa sus aspiraciones y logros en relación a la realización personal incluyendo sus fracasos y éxitos, por otro lado, está el componente afectivo que constituye el factor hedónico es decir del placer, que tan agradable experimenta la persona sus sentimientos y emociones más frecuentes.

Además, Bryant y Veroff (1984, citado por García en el 2002) añaden el factor temporal, quienes señalan que este factor está mucho más presente en el factor cognitivo que en el emocional, ya que la valoración cognitiva se realiza en periodos de tiempo prolongado, mientras que la valoración afectiva es transitoria.

Por otra parte, Diener et al. (1999, citado por García en el 2002) plantean tres componentes del bienestar subjetivo: 1) a) afecto positivo: Alegría, euforia, satisfacción, orgullo, cariño, felicidad y éxtasis, b) afecto negativo: culpa, vergüenza, tristeza, ansiedad, preocupación, enfado, estrés, depresión y envidia, 2) satisfacción con la vida (pasado, presente y futuro) y 3) dominios de satisfacción: trabajo, familia, ocio, salud, ingresos, con uno mismo, con los demás.

2.1.2.3. Variables que influyen en el bienestar subjetivo. Se ha venido explicando que el bienestar subjetivo es una valoración cognitiva y afectiva entre los componentes positivos y negativos, sin embargo no se ha mencionado con que variables se asocian estos componentes, pues según Harding (1982, citado por García en el 2002) el afecto negativo se asocia con variables como el deterioro percibido de salud, preocupación y ansiedad, mientras que el afecto positivo estaría relacionado con la participación social, claro que para hablar de bienestar esta valoración de afectos positivos debería ser mayor a las de afecto negativo.

Headey et al. (1985, citado por García en el 2002) afirman que el bienestar subjetivo estaría relacionado con variables como satisfacción con la familia, amigos, ocio y extraversión, es decir al poyo de una red social mucho más amplia, según lo descrito bajo esta afirmación el bienestar no estaría tan relacionado a los afectos positivos, sino más relacionado con una red de apoyo social.

Según García (2002), la dimensión de extraversión de la personalidad tendría más relación con el componente positivo, mientras que la dimensión introversión está más

relacionada al componente negativo, el apoyo social (cantidad de contacto social, la disponibilidad de apoyo y satisfacción con las amistades) tiene una relación directa con el componente positivo, mientras que los factores estresores, molestas cotidianas, ansiedad, depresión y problemas de salud están más relacionados con factores negativos.

2.1.2.4. Definición de satisfacción con la vida. Según Pérez-Escoda (2013), la satisfacción con la vida es aquel sentimiento individual de bienestar o felicidad, que es percibido sobre la situación en la vida que depende de los propios, objetivos, expectativas, intereses y valores que están influenciados de acuerdo al contexto cultural de referencia.

Según Diener (1984, citado por Pérez-Escoda) es el resultado del juicio de carácter subjetivo y global que realiza la persona en relación a la valoración positiva de su vida y la experimentación de momentos satisfactorios en lo personal, laboral y social.

Suldo & Shaunessy-Dedrick (2013, citado por Arias et al. en el 2018) definen que es la evaluación de factores internos y externos (calidad de vida familiar y escolaridad), ya que estos factores son determinante al momento de la evaluación global.

2.1.2.5. Modelos explicativos de satisfacción con la vida. Para hablar sobre satisfacción de la vida se debe entender necesariamente que es el bienestar, dentro de las cuales existen dos perspectivas el Bienestar Subjetivo y el Bienestar Psicológico: El bienestar subjetivo se entiende por la evaluación afectiva y cognitiva del sujeto respecto de su propia vida, mientras que el Bienestar Psicológico se entiende como el funcionamiento óptimo de la persona.

Teoría del modelo PERMA.

Según Seligman en el 2011 (citado por García Cruz et al. 2019) el bienestar se logra a través del crecimiento positivo personal, y este crecimiento se logra con los siguiente 5 elementos:

Tabla 1

Elementos, descripción y ejecución del Modelo PERMA

Elementos	Descripción	Ejecución
(P) Positive Emotions	A través de emociones positivas se logra el bienestar.	Incrementar la cantidad de emociones positivas.
(E) Engagement	El compromiso permite experimentar bienestar y motivación.	Aprender una habilidad nueva y llegar a fluir.
(R) Realitionships	Las relaciones son importantes para el bienestar y la felicidad	Aumentar nuestra red social.
(M) Meaning	El significado esta en servir a una causa mas grande que nosotros mismos.	Encontrar un propósito en la vida.
(A) Accomplishment	La realización es importante mientras contribuya en nuestra capacidad de prosperar en lo que nos hallamos propuesto.	Conseguir siempre superarse.

Nota: Tomada de *Convivencia y bienestar: categorías necesarias para la educación positiva*, por Seligman (2011), citado por García Cruz et al., 2019, *Universidad y Sociedad*, 11(4).

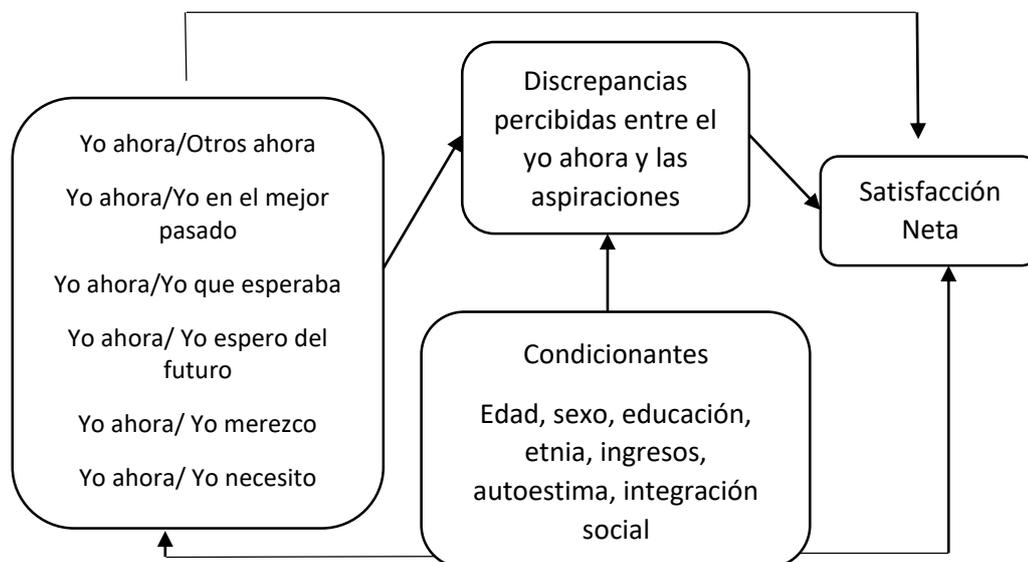
Todos estos componentes tienen como objetivo aumentar los niveles de bienestar a través de las interacciones sociales y la experimentación de emociones positivas que contribuyan al logro de los objetivos.

Teoría de discrepancias múltiples.

Según Michalos (1985, citado por García en el 2002) sostiene que la satisfacción con la vida está en función de las discrepancias percibidas entre lo que uno tiene ahora y lo que esperaba tener ahora, espera tener en el futuro y lo que otros tienen, factores como la edad, el sexo, nivel educativo, nivel de ingresos económicos, o el apoyo social afectan de manera directa o indirecta en la percepción de aquellas discrepancias y por tanto al bienestar subjetivo.

Figura 3

Teoría de las discrepancias múltiples en el juicio subjetivo sobre la satisfacción vital



Nota: Tomado de *El bienestar subjetivo*, por Michalos (1995), tomado de García, 2002, *Escritos de psicología*, 6.

2.1.2.6. Dimensiones de la satisfacción con la vida. Es una variable de carácter unidimensional la cual se explica a continuación.

Satisfacción con la vida: Es el resultado de la evaluación con carácter subjetivo y global que realiza la persona en relación con la valoración positiva de su vida y la experimentación de momentos satisfactorios en lo personal, laboral y social a lo largo de sus experiencias previas vividas hasta ese momento.

2.1.3. Afrontamiento y satisfacción con la vida en tiempos de pandemia por COVID19

2.1.3.1. Pandemia por COVID19. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) una pandemia es una nueva enfermedad que se propaga a nivel mundial, es catalogada una enfermedad como pandemia cuando tiene las siguientes características: la propagación de la enfermedad se extiende a varios países, continentes o todo el mundo y que afecta a un número grande de personas.

El virus del síndrome respiratorio agudo severo tipo-2 denominado SARS-CoV-2, es el causante de la enfermedad por COVID-19, este virus es de la familia de virus Coronaviridae, muchos de estos son causantes de enfermedades en animales domésticos, dos grupos los alphacoronavirus y los betacoronavirus, 7 virus de los grupos mencionados son de importancia médica, es decir afectan a los seres humanos, estos a su vez se pueden clasificar en coronavirus humanos (HCoV, coronavirus adquiridos en la comunidad) y coronavirus zoonóticos. (Díaz-Castrillón y Toro-Montoya, 2020)

Los HCoV circulan en poblaciones de los distintos continentes, suelen causar enfermedades respiratorias leves, son causantes entre el 10-30% de casos de resfriado común, mientras que los coronavirus zoonóticos circulan transitoriamente y pueden generar grandes epidemias de enfermedades respiratorias graves (Díaz-Castrillón y Toro-Montoya, 2020), el SARS-CoV-2 se clasifica dentro del género beta coronavirus que pueden ser causantes de enfermedades graves. (Accinelli et al. 2020)

Epidemiología

Se reportan los primeros casos de neumonía con etiología desconocida en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, China, días posteriores se extiende la enfermedad a países cercanos como Tailandia, Japón y Corea y luego llega a nivel mundial, el periodo de incubación del SARS-CoV-2 es de 5 días como promedio, en unos casos puede extenderse hasta 2 semanas, se asume que la transmisión comienza entre 1 y 2 antes de los síntomas, la población más afectada esta entre el rango de edad entre 30-79 años siendo el 87% de los casos, con menor susceptibilidad en los menores niños y jóvenes hasta los 19 años con tasas de enfermedad del 11% a pesar de tener cargas virales más elevadas, se estima que entre el 7-10% de los casos se complica a una enfermedad severa, y la letalidad esta entre el 1-3% esta tasa es de acuerdo a registros estadísticos revisados hasta la fecha, por lo tanto no se ajustan a la realidad ya que se

presentan casos nuevos confirmados cada día y se debe tener en cuenta tanto los casos asintomáticos y sintomáticos no confirmados, se calcula que cada individuo infectado puede transmitir el virus potencialmente a dos o tres personas, el periodo de contagio es prologando iniciándose entre 1 y 2 días antes de los síntomas y se prolonga por varias semanas con aproximado entre 8-37 días. (Díaz-Castrillón y Toro-Montoya, 2020)

Factores de Riesgo

Los factores de riesgo para enfermedad grave o riesgo de muerte por COVID-19 son: (Díaz-Castrillón y Toro-Montoya, 2020)

- Edad avanzada
- Diabetes
- Hipertensión
- Enfermedades cardiovasculares o cerebrovasculares
- Cáncer

Sintomatología

Los síntomas más comunes son la fiebre alta y prolongada, la tos seca o productiva. La fatiga, mialgias (dolor muscular) y cefaleas ocurren entre el 10-20%, también la disnea (dificultad para respirar), también dolor de garganta, congestión nasal y rinorrea se presenta en menos del 15%, las manifestaciones gastrointestinales (náuseas, vómitos, malestar abdominal y diarrea) se presentan tempranamente entre el 10-20%, la ageusia (alteración del gusto) y anosmia (alteración del olfato) también son muy frecuentes, las complicaciones más comunes son la neumonía, síndrome de dificultad respiratoria del adulto (SDRA), miocarditis, daño renal agudo, sobreinfecciones bacterianas, trastornos de la coagulación. (Díaz-Castrillón y Toro-Montoya, 2020)

Inicia con un cuadro de fiebre y síntomas respiratorios altos, en un grupo de pacientes progresa rápido a un cuadro de insuficiencia respiratoria por SDRA, en esta etapa la mortalidad sobrepasa el 50%. (Accinelli et al. 2020)

2.1.3.2. Pandemia como factor estresante. Desde la alerta de pandemia por la enfermedad del COVID-19, se ha dispuesto el aislamiento social obligatorio a nivel nacional desde el 16 de marzo hasta el 30 de junio, posteriormente fue focalizado y se mantuvo hasta el mes de setiembre, esto implicó un cambio significativo en las costumbres y estilo de vida de las personas, si bien es cierto se ha permitido un mayor aforo en los comercios locales y libertades para poder desplazarse, la vida ya no ha vuelto a ser la misma desde el inicio de pandemia, existen múltiples factores por lo cual estos cambios en el estilo de vida ocasionados por la pandemia del COVID-19 afectarían directa o indirectamente la salud psicológica de las personas y podrían ser considerados como factores estresores.

Directo

Los sentimientos de miedo y angustia generada por el temor a un posible contagio de la persona o de los seres queridos, implicaría una fuente de amenaza a la salud.

Padecer los síntomas mencionados anteriormente y estar en la incertidumbre si es un caso positivo o no al COVID-19 y el propio hecho de confirmar el contagio de la persona o de un familiar cercano que es significativo en la vida del sujeto, implica una situación de amenaza y frustración al bienestar físico-psicológico.

El fallecimiento de un ser querido y el posterior periodo de duelo, sumado a las condiciones actuales de vida son en conjunto situaciones de gran tensión que afectarían el estado emocional.

La sobreexposición a la información por parte de los medios de comunicación y las redes sociales, durante prolongados espacios, podría generar ansiedad.

Indirecto

La sensación de presión familiar para conseguir estabilidad económica y cubrir las necesidades básicas familiares, esto a consecuencia de que el desempleo ha disminuido un 25% en el trimestre de febrero a abril según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2020), es decir más de un millón de peruanos a paralizado sus actividades económicas, sería otro factor estresor.

Las limitaciones en la participación social y en las actividades recreativas como los deportes o espectáculos en masa podrían generar irritabilidad, impulsividad y ansiedad.

La forma de relacionamiento entre las personas como el distanciamiento social junto con el uso de mascarillas y protectores faciales, son una barrera que limitan poder expresar y percibir las emociones al momento de la comunicación.

Según Main et al. (2011) es un factor estresante cuyas características principales es que son de gran escala, agudas e incontrolables, en contraste con los factores estresantes de la vida común.

2.1.3.3. Afrontamiento y satisfacción con la vida en tiempos de pandemia por COVID19. Según Papalia & Feldman (2012), es común en los adultos jóvenes observar conductas como el consumo de alcohol, consumo de tabaco, no tener periodos de descanso suficiente, hábitos de alimentación no saludable, y déficit en actividades que involucran ejercicio físico, todo esto como respuesta a la exposición de situaciones estresantes, generalmente ocasionadas por las exigencias y presiones académicas, en esta etapa del desarrollo los jóvenes adquieren y se interesan del conocimiento para alcanzar metas en su desarrollo personal como terminar una carrera o formar una familia, el inicio al campo laboral también puede significar una preocupación constante.

El estrés en los jóvenes desde el campo educativo según Toribio-Ferrer y Franco-Bárceñas (2016), es una de las causas que afecta el aprendizaje y el bienestar, los principales estresores en esta área son los exámenes y la sobrecarga de tareas. Barraza (2003, citado por Berrío y Mazo en el 2011) agrega la competitividad grupal, exceso de responsabilidad, ambiente físico desagradable, falta de incentivos y conflictos con los compañeros.

Como se observa además de los factores estresores a los cuales los jóvenes se enfrentan en condiciones normales de la experiencia de vida, se suma los factores estresores provocados por la pandemia del COVID-19, la exposición a factores estresores agudos a gran escala, pueden causar agotamiento físico y psicológico, este último sucede cuando la persona está emocionalmente cansado y ya no tiene recursos cognitivos para poder lidiar con el estresor (Main et al., 2011), en relación a lo mencionado desde el modelo cognitivo-positivo propuesto por Folkman (2010, citado por Ortega y Salanova en el 2016), la experimentación de emociones positivas y negativas presentes en el proceso de afrontamiento del estrés, puede moderar la relación entre la satisfacción con la vida, y la utilización de recursos para poder regular y manejar aquellas demandas externas e internas ocasionadas por las distintas problemáticas en este nuevo contexto de pandemia y las repercusiones que ha generado no solo en la salud, sino también en todas las áreas de la vida.

III. Método

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación es de diseño no experimental según Hernández et al. (2014), ya que no se tuvo control directo sobre las variables a estudiar ni se pudo influir en ellas, solo se observó tal como se han dado en el contexto natural, así mismo, es de tipo de diseño descriptivo y correlacional, descriptivo por que se pretendió medir y recoger información de manera independiente de cada variable en el grupo de estudio y correlacional por que se pretendió establecer la relación entre estas.

3.2. Ámbito temporal y espacial

Los datos fueron recolectados en un solo momento, es decir las variables a medir y correlacionar han sido tomadas una sola vez en un tiempo determinado entre los meses de enero y febrero del 2021, así mismo la presente investigación se aplicó de manera virtual a los estudiantes de pregrado pertenecientes a la sede local 07 (SL07) de la Universidad Nacional Federico Villarreal ubicado en Av. Óscar R. Benavides (ex Colonial) N°450 de la ciudad de Lima-Perú.

3.3. Variables

Variable	Definición	Dimensiones	Tipo de variable	Ítem
Estrategias de afrontamiento	<p>Conceptual: Las estrategias de afrontamiento son aquellos procesos concretos y específicos que son utilizados en los diferentes contextos que son variados dependiendo de las condiciones del evento estresor. (Carver & Scheier, 1994 citado por Cassaretto et al. en el 2003)</p> <p>Operacional: Puntaje en el Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE)</p>	<p>Estilo orientado a la tarea o aproximación del problema</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afrontamiento activo • Planificación • Supresión de actividades en competencia • Restricción del afrontamiento • Reinterpretación positiva y crecimiento • Aceptación 	<p>Ordinal</p> <p>1: casi nunca lo hago</p> <p>2: a veces hago esto</p> <p>3: usualmente hago esto</p> <p>4: hago esto con mucha frecuencia</p>	<p>5, 25, 47 y 58</p> <p>19, 32, 39 y 56</p> <p>15, 33, 42 y 55</p> <p>10, 22, 41 y 49</p> <p>1, 29, 38 y 59</p> <p>13, 21, 44 y 54</p>
		<p>Estilo orientado a lo social/emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales • Búsqueda de apoyo social por razones emocionales • Enfocar y liberar emociones 	<p>Ordinal</p> <p>1: casi nunca lo hago</p> <p>2: a veces hago esto</p> <p>3: usualmente hago esto</p> <p>4: hago esto con mucha frecuencia</p>	<p>14, 4, 30 y 45</p> <p>11, 23, 34 y 52</p> <p>3, 17, 28 y 46</p>

		Estilo orientado a la evitación <ul style="list-style-type: none"> • Negación • Desentendimiento conductual • Desentendimiento mental 	Ordinal 1: casi nunca lo hago 2: a veces hago esto 3: usualmente hago esto 4: hago esto con mucha frecuencia	6, 27, 40 y 57 2, 16, 31 y 43 9, 24, 37 y 51
		Otros Estilos <ul style="list-style-type: none"> • Acudir a la religión • Uso de sustancias • Humor 	Ordinal 1: casi nunca lo hago 2: a veces hago esto 3: usualmente hago esto 4: hago esto con mucha frecuencia	7, 18, 48 y 60 12, 26, 35 y 53 8, 20, 36 y 50
Satisfacción con la vida	Conceptual: La satisfacción con la vida es el resultado del juicio de carácter subjetivo y global que realiza la persona en relación a la valoración positiva de su vida y la experimentación de momentos satisfactorios en lo personal, laboral y social. (Diener 1984, citado por Pérez-Escoda) Operacional: Puntaje en la Escala de satisfacción con la vida (SWLS)	Satisfacción con la vida	Ordinal 1: muy en desacuerdo 2: en desacuerdo 3: neutro 4: de acuerdo 5: muy de acuerdo	1,2,3,4 y 5

3.4. Población y muestra

La población de estudio fueron los estudiantes de pregrado de la sede local 07 (SL07) de la Universidad Nacional Federico Villarreal, esta sede (SL07) está constituida por las facultades de Administración, Ingeniería Geográfica, Ambiental y Ecoturismo (FIGAE), Ingeniería Industrial y de Sistemas (FIIS) y Psicología, el número de estudiantes matriculados en cada facultad en el periodo 2020 es 980, 880, 1552 y 1123 respectivamente, siendo un total de 4535 estudiantes matriculados en la SL07 de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Según Hernández et al. (2014), el muestreo es no probabilístico de participación voluntaria ya que se invitó a la participación de los estudiantes de pregrado pertenecientes a la Sede Local 07 (SL07) de la Universidad Nacional Federico Villarreal a través de la plataforma virtual Google forms, se decidió por este muestreo por las condiciones de aislamiento social que se vivía en aquel contexto de pandemia y las condiciones de accesibilidad para llegar a los participantes, de esta manera la muestra está conformada por aquellos estudiantes que respondan a través de la plataforma a dicha invitación, así mismo se trata de un muestreo homogéneo ya que la muestra está dirigida a personas que cumplan con las siguientes características: estudiantes de pregrado pertenecientes a las facultades de Administración, Ingeniería Geográfica, Ambiental o Ecoturismo (FIGAE), Ingeniería Industrial y de Sistemas (FIIS) o Psicología de la sede SL07 de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Por lo tanto, la muestra está determinada por un total de 47 estudiantes de pregrado, como se detalla a continuación:

	Numero	Porcentaje (%)
Varones	15	31.9
Mujeres	32	68.1
Total	47	100

3.5. Instrumentos

Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE)

El inventario multidimensional de estimación del afrontamiento (COPE) fue creado por Carver et al. (1989), es un instrumento que evalúa las distintas maneras de reacción de las personas frente al estrés, un estudio realizado por los mismos autores en una muestra de 978 estudiantes universitarios en la versión original de 52 ítems y 13 escalas, indican respecto a la consistencia interna de las escalas un índice de alfa de Cronbach entre 0.45 y 0.92 siendo el área de desentendimiento mental el más débil ($\alpha=0.45$), así mismo la medición test-retest estuvieron en los rangos entre 0.46 y 0.86 en un tiempo de 8 semanas, en cuanto a la validez de constructo se calculó mediante la rotación oblicua en el análisis factorial obteniendo 11 factores con valores eigen mayor a 1.0, y en un análisis factorial exploratorio de segundo orden encuentran 4 factores: afrontamiento orientado a la tarea, a la emoción, a la evitación y a lo cognitivo. (Cassaretto y Chau, 2016)

Cassaretto y Chau (2016) adaptaron el COPE de 60 ítems y 15 escalas en una muestra de 300 estudiantes universitarios de Lima, la calificación es en formato tipo Likert que va del 1 al 4, en los cuales el puntaje 1 equivale a casi nunca lo hago, 2 a veces hago esto, 3 usualmente hago esto y 4 hago esto con mucha frecuencia, las escalas representan las estrategias de afrontamiento las cuales son: afrontamiento activo, planificación, supresión de actividades en competencia, restricción del afrontamiento, búsqueda de apoyo social por razones instrumentales, búsqueda de apoyo social por razones emocionales, reinterpretación positiva y crecimiento, aceptación, acudir a la religión, enfocar y liberar emociones, negación, desentendimiento conductual, desentendimiento mental, desentendimiento debido al consumo de alcohol y drogas y el uso del humor, de los cuales dieron como resultado la existencia de 13 factores ($KMO=0.80$, $P<0.01$) que explica el 65.15% de varianza, de las cuales el afrontamiento activo y la planificación forman un solo factor del mismo modo sucede con la búsqueda de

apoyo instrumental y emocional, los indicadores de consistencia interna para las escalas varían entre valores de alfa de Cronbach de 0.53 y 0.91, en cuanto al análisis factorial de segundo orden se probaron 3 modelos de los cuales ninguno tuvo resultados satisfactorios por lo cual las autoras recomiendan utilizar las pruebas orientadas a las estrategias (primer orden) y no a los estilos (segundo orden).

Polanco (2019) adaptó el COPE de 60 ítems en una muestra de 612 participantes que pertenecen a la población económicamente activa de Lima Metropolitana, la calificación es en formato tipo Likert que va del 1 al 4, en los cuales el puntaje 1 equivale a casi nunca lo hago, 2 a veces hago esto, 3 usualmente hago esto y 4 hago esto con mucha frecuencia, referente a la validez de contenido mediante el criterio de 8 jueces se obtiene un valor de V de Aiken que fluctúa entre 0,88 y 1,00 y una validez interna de constructo mediante el Análisis Factorial Exploratorio se obtiene una estructura bidimensional donde el factor 1 $\omega=0,92$ y el factor 2 $\omega=0,93$, sin embargo en un primer análisis la correlación usada presenta la existencia de un KMO de 0.90 y el test de esfericidad de Barlett arroja como resultados $X^2 [1770, N = 612] = 14267.6$, $p < .001$) lo cual demuestra correlaciones estadísticamente significativas entre las variables lo cual indica valores apropiados para la factorización, además la varianza explicada común compartida fue de 68,23%. En este primer análisis se consideraron 15 factores de acuerdo a la teoría, así mismo el instrumento resulta confiable ya que presenta un Coeficiente de Omega de 0,96 para el instrumento, de los cuales el factor 1 tiene un valor de 0,92 y factor 2 tiene un valor 0,93.

Escala de satisfacción con la vida (SWLS)

La escala de satisfacción con la vida fue elaborada por Diener et al. (1985), está constituido por cinco ítems de tipo Likert de cinco opciones: 1 muy en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 neutro, 4 de acuerdo y 5 muy de acuerdo, evalúa un único constructo el

sentimiento general de satisfacción con la vida como un todo. En su versión original, la SWLS arrojó adecuados coeficientes de confiabilidad respecto a su consistencia interna ($\alpha = .87$) y estabilidad temporal (método test-retest; $r = .82$). En cuanto a la validez las evidencias indican que su estructura interna mediante el análisis factorial exploratorio determina un solo factor subyacente. (Calderón-De la Cruz et al. 2018).

Fue adaptado por Oliver et al. (2018) en una muestra de 527 estudiantes universitarios de Lima, cuyos resultado indican una adecuada consistencia interna para la escala general con un alfa de Cronbach de 0.78 y para los ítems oscila entre 0.69 y 0.77, el resultado del análisis factorial confirmatorio ofreció índices de ajustes adecuados demostrando la estructura unidimensional de la escala ($\chi^2(5) = 19.464, p = .001, CFI = .985, RMSEA = .075 [.042-.111]$), con saturaciones factoriales elevadas y significativas de cada ítem entre 0.61 y 0.84.

3.6. Procedimientos

Para la recolección de datos primero se elaboró en la plataforma virtual Google Forms el consentimiento informado, la ficha de datos sociodemográficos y los instrumentos COPE y SWLS, posteriormente se compartió el enlace del cuestionario, donde estará incluido los elementos mencionados, a través de las redes sociales para hacer extensiva la invitación a la participación voluntaria de los estudiantes de la SL07 de la Universidad Nacional Federico Villarreal en el presente estudio de investigación.

3.7. Análisis de datos

Estadística descriptiva:

Después de haber recolectado los datos, se observó la distribución de los datos mediante un análisis exploratorio para retirar aquellos casos que no aportan a la investigación, luego se realizará la distribución de frecuencias con sus respectivos porcentajes, valores de media y desviación estándar, así también, se realizó la prueba de normalidad sw (Shapiro-Wilk).

Estadística inferencial:

Para comparar las variables de estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida según sexo, se analizó las pruebas de normalidad para los grupos de hombres y mujeres, luego se aplicó las pruebas u de Mann Whitney si eran no paramétricas y t de Student si eran paramétricas, luego para la contrastación de hipótesis se midió la correlación entre las variables, con el coeficiente Rho de Spearman por ser no paramétrica, y el nivel de significancia de la correlación.

3.8. Consideraciones éticas

Aquellas personas que decidieron ser parte de la investigación, participaron de manera voluntaria, teniendo la libre elección de poder dejar en cualquier momento la investigación, sin algún tipo de riesgo que implique en su integridad como persona.

La información personal que fue proporcionada por los participantes de manera voluntaria en aportar a la investigación, han sido usados estrictamente para los fines científicos de la investigación, la información recolectada se guardó en estricta confidencialidad, evitando cualquier tipo de riesgo relacionado a la publicación de datos personales de los participantes, se conservó el anonimato de los participantes en todo el proceso que ocupe la investigación, de la misma manera el conocimiento y el aporte de valor científico de la presente investigación sirven de beneficio potencial para la sociedad.

IV. Resultados

Características de las estrategias de afrontamiento al estrés en los universitarios durante el contexto de pandemia, según sexo.

Se analizaron las características de las estrategias de afrontamiento, siendo la reinterpretación positiva (M=3.29) la estrategia más utilizada por los estudiantes universitarios, seguida de la planificación (M=3.03), aceptación (M=2.95), afrontamiento activo (M=2.91) y la búsqueda de apoyo social tanto por razones instrumentales (M=2.79) y emocionales (M=2.79), por el contrario, las estrategias menos utilizadas fueron el uso de sustancias (M=1.28), la negación (M=1.63) y el desentendimiento mental (M=1.68). (tabla 2)

Tabla 2

Características descriptivas de las estrategias de afrontamiento

Variable	Media
Afrontamiento activo	2.91
Planificación	3.03
Supresión de actividades en competencia	2.36
Restricción del afrontamiento	2.55
Reinterpretación positiva y crecimiento	3.29
Aceptación	2.95
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	2.79
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	2.79
Enfocar y liberar emociones	2.41
Negación	1.63
Desentendimiento conductual	2.54
Desentendimiento mental	1.68
Acudir a la religión	2.12
Uso de sustancias	1.28
Humor	2.44

Así también, se analizó las diferencias según el sexo respecto al uso de las estrategias de afrontamiento al estrés, donde se encontró diferencias en la estrategia de acudir a la religión,

siendo las mujeres (M=2.39) quienes utilizaron más esta estrategia que los hombres (M=1.53), por el contrario en la estrategia de uso de sustancias, fueron los hombres (M=1.60) quienes utilizaron en mayor medida esta estrategia respecto a las mujeres (M=1.13), en ambos casos se observa que son significativas (Acudir a la religión $p=0.004$ y uso de sustancias $P=0.010$). (Tabla 3)

Tabla 3

Diferencias de las estrategias de afrontamiento según sexo

Variable	Hombres	Mujeres	Prueba de normalidad sw		u de Mann Whitney
	Media (DS)	Media (DS)	Hombres (p)	Mujeres (p)	y t de Student (t)
Afrontamiento activo	2.98(0.46)	2.88(0.57)	0.565	0.183	0.522 ^t
Planificación	3.07(0.48)	3.02(0.59)	0.058	0.178	0.770 ^t
Supresión de actividades en competencia	2.53(0.40)	2.27(0.58)	0.150	0.008	0.091
Restricción del afrontamiento	2.57(0.32)	2.55(0.40)	0.507	0.322	0.867 ^t
Reinterpretación positiva y crecimiento	3.25(0.60)	3.31(0.54)	0.088	0.018	0.799
Aceptación	2.93(0.52)	2.96(0.55)	0.777	0.197	0.872 ^t
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	2.68(0.76)	2.84(0.76)	0.150	0.057	0.503 ^t
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	2.67(0.67)	2.85(0.84)	0.362	0.023	0.337
Enfocar y liberar emociones	2.23(0.45)	2.50(0.63)	0.459	0.307	0.148 ^t
Negación	1.62(0.57)	1.63(0.46)	0.030	0.023	0.634
Desentendimiento conductual	2.42(0.54)	2.60(0.54)	0.327	0.253	0.281 ^t
Desentendimiento mental	1.83(0.56)	1.60(0.51)	0.398	0.002	0.255
Acudir a la religión	1.53(0.85)	2.39(0.98)	0.000	0.043	0.004
Uso de sustancias	1.60(0.85)	1.13(0.41)	0.001	0.000	0.010
Humor	2.40(1.00)	2.45(0.90)	0.322	0.132	0.857 ^t

Características de la satisfacción con la vida en los universitarios durante el contexto de pandemia, según sexo.

Referente a la satisfacción con la vida se obtuvo que el 87.2% presenta un nivel promedio de satisfacción con la vida, el 6.4% presenta un nivel alto y el 6.4% un nivel bajo de satisfacción con la vida. (tabla 4)

Tabla 4

Características descriptivas de la satisfacción con la vida

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	3	6,4
Promedio	41	87,2
Alto	3	6,4
Total	47	100,0

Se analizó las diferencias según el sexo en la satisfacción con la vida, en cuanto a la satisfacción con la vida en general no se encontraron diferencias significativas según el sexo ($p=0.791$). (tabla 5)

Tabla 5

Diferencias en el nivel de satisfacción con la vida según sexo

Variable	Hombres	Mujeres	Prueba de normalidad sw		u de Mann Whitney
	Media (DS)	Media (DS)	Hombres (p)	Mujeres (p)	(p)
Satisfacción con la vida	3.60(0.48)	3.57(0.78)	0,122	0.010	0.791

Relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés con la satisfacción con la vida en universitarios en el contexto de pandemia por COVID-19.

Comprobamos el nivel de significación para las variables y observar la bondad de ajuste a la normalidad, se observa (tabla 6) que las estrategias afrontamiento activo ($p=0.286$), planificación ($p=0.066$), restricción del afrontamiento ($p=0.095$), aceptación ($p=0.120$), enfocar y liberar emociones ($p=0.055$) y desentendimiento conductual ($p=0.123$) son las únicas variables con distribución normal.

Tabla 6

Prueba de normalidad de las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida

	Shapiro-Wilk			
	Estadístico	gl	p	DS
Afrontamiento activo	0.971	47	0.286	,53270
Planificación	0.955	47	0.066	,54826
Supresión de actividades en competencia	0.923	47	0.004	,54110
Restricción del afrontamiento	0.959	47	0.095	,37204
Reinterpretación positiva y crecimiento	0.913	47	0.002	,55000
Aceptación	0.961	47	0.120	,53831
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	0.933	47	0.010	,75419
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	0.939	47	0.016	,78422
Enfocar y liberar emociones	0.953	47	0.055	,58578
Negación	0.919	47	0.003	,48865
Desentendimiento conductual	0.961	47	0.123	,54254
Desentendimiento mental	0.911	47	0.002	,53394
Acudir a la religión	0.887	47	0.000	1,01731
Uso de sustancias	0.534	47	0.000	,62035
Humor	0.939	47	0.017	,92588
Satisfacción con la vida general	0.923	47	0.004	,69060

Se encontró una relación positiva estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento activo ($r_s=0.528$, $p=0.000$), planificación ($r_s=0.386$, $p=0.007$) y reinterpretación positiva y crecimiento ($r_s=0.323$, $p=0.027$) con la satisfacción con la vida, por otro lado, existe una relación negativa entre las estrategias de restricción del afrontamiento ($r_s=0.072$, $p=0.629$), negación ($r_s=0.216$, $p=0.144$), desentendimiento conductual ($r_s=0.143$, $p=0.339$), desentendimiento mental ($r_s=0.256$, $p=0.083$), acudir a la religión ($r_s=0.128$, $p=0.390$) y uso de sustancias ($r_s=0.007$, $p=0.964$) con la satisfacción con la vida, sin embargo no llegan a ser significativas. (tabla 7)

Tabla 7
Correlación entre las variables estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida

Estrategias de afrontamiento al estrés	Satisfacción con la vida	
	Coefficiente de correlación (rs)	p
Afrontamiento activo	,528	,000
Planificación	,386	,007
Supresión de actividades en competencia	,044	,767
Restricción del afrontamiento	-,072	,629
Reinterpretación positiva y crecimiento	,323	,027
Aceptación	,162	,277
Búsqueda de apoyo social por razones instrumentales	,084	,573
Búsqueda de apoyo social por razones emocionales	,152	,306
Enfocar y liberar emociones	,166	,264
Negación	-,216	,144
Desentendimiento conductual	-,143	,339
Desentendimiento mental	-,256	,083
Acudir a la religión	-,128	,390
Uso de sustancias	-,007	,964
Humor	,148	,320

V. Discusión de resultados

A partir de los hallazgos encontrados, los resultados los estudiantes universitarios utilizaron con mayor frecuencia la estrategia de reinterpretación positiva seguida de la planificación, aceptación, afrontamiento activo y la búsqueda de apoyo social tanto por razones instrumentales y emocionales, que son similares a los resultados encontrados por Serafini & Bandeira (2009), donde señalan que las estrategias más utilizadas fueron aquellas clasificadas como reevaluación positiva, caso contrario sucede con los hallazgos de Puri et al. (2017), donde indicaron que la estrategia más utilizada fueron las estrategias orientadas a la evitación para el afronte del estrés, la estrategia de la reinterpretación positiva y crecimiento está dentro del estilo centrado a las emociones específicamente esta estrategia se centra en el manejo del estrés emocional y no en el estresor esto tiene mucho sentido, siguiendo la línea donde el contexto de pandemia al tener características de ser un evento estresor de gran escala, aguda e incontrolable (Main et al., 2011) es muy lógico que los estudiantes utilicen en mayor medida estrategias donde no se tiene un control directo sobre el problema, por lo cual resulta ser una mejor alternativa la regulación emocional para disminuir el malestar ocasionado por el evento estresor, así también la aceptación y la búsqueda de apoyo social son estrategias de soporte que se asocian al afecto positivo en la vinculación con su entorno (Harding 1982, citado por García en el 2002), por último la estrategia de planificación estaría asociado a una afectación indirecta ocasionado por la pandemia ya que implicaría temas de constante preocupación la estabilidad económica familiar, las ofertas laborales en descenso y los factores estresantes cotidianos tales como sobrecarga en las actividades académicas y adaptación a la modalidad virtual, por otro lado precisar también que las características que exponen a los estudiantes al estrés por una enfermedad como la pandemia por Covid-19 o el VIH, son muy diferentes a las ocasionadas por razones académicas, es por ello que podría deberse que, en el estudio realizado de Puri et al. (2017) las estrategias más utilizadas por los estudiantes fueron las que estaban orientadas a

la evitación, que difieren con lo encontrado en esta investigación, otro factor a considerar sería la diferencia cultural como lo menciona Main et al. (2011) ya que tanto la presente investigación como la realizada por Serafini & Bandeira, ambos son estudios realizados en la cultura sudamericana mientras que la de Puri et al. son del medio oriente.

Con respecto a las diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés, existe diferencias significativas respecto a la estrategia de uso de sustancias siendo los hombres quienes utilizaron con mayor frecuencia esta estrategia que las mujeres, así también hay diferencias en la estrategia de acudir a la religión, siendo las mujeres quienes utilizaron con mayor frecuencia que los hombres, sin embargo cabe resaltar que ambas estrategias han sido las menos utilizadas en relación con las demás estrategias de afrontamiento donde no se encontró diferencias significativas según sexo, estos resultados son opuestos a los encontrados por Rasskasova et al. (2020), quienes señalan que si hubo diferencias, ya que las mujeres utilizan con mayor frecuencia la desconexión mental, el apoyo social y las estrategias orientadas en las emociones, mientras que los hombres usaron con mayor frecuencia un afrontamiento activo orientado al problema y el humor, así también con los resultados encontrados por Main et al. (2011), donde las mujeres utilizan el apoyo social con mayor frecuencia como estrategia de afrontamiento, mientras que los hombres utilizan la estrategia de evitación en un mayor porcentaje, en relación a las diferencias en las estrategias de afrontamiento al estrés según el sexo, se podría esperar que las mujeres utilicen con mayor frecuencia el apoyo social o aquellas estrategias orientadas a las emociones, sin embargo, en el presente estudio no fue tal el caso, posiblemente a que la muestra fue homogénea y los participantes tenían características similares al ser todos estudiantes de pregrado de una misma sede de estudios de una universidad y también por ser un muestreo no probabilístico la cual los resultados serían válidos solo para el grupo estudiado, otra factor a considerar sería la mayor prevalencia por parte de los hombres al consumo de sustancias como se señala en un estudio realizado por Lorenzo et al. (2012) donde

concluyen que los hombres tienen mayor prevalencia en consumir alcohol y tabaco respecto a las mujeres, por lo cual el consumo de sustancias sería una estrategia utilizada mayormente por los hombres para afrontar el estrés causado por la pandemia.

En lo concerniente a la satisfacción con la vida en general los estudiantes presentaron un nivel promedio en la satisfacción con la vida, los hombres tuvieron un nivel ligeramente mayor en la satisfacción con la vida respecto a las mujeres que no llega a ser significativo, este resultado es opuesto a lo encontrado por Main, et al. (2011), quienes señalan que las mujeres presentaron un mayor nivel en la satisfacción con la vida respecto a los hombres, teniendo en cuenta la cronología respecto al tiempo en que se llevó a cabo la aplicación de ambos estudios existe diferencias ya que en el presente estudio la recolección de datos se dio durante el contexto de pandemia y bajo medidas de aislamiento social focalizado mientras que el estudio de Main, et al. se lleva a cabo años después de la epidemia de SARS, tomando el factor cronológico mencionado podemos observar que no existe diferencias en el nivel de satisfacción con la vida según el sexo de los estudiantes, ya que ambos hombres y mujeres se vieron afectados por igual ante el evento estresor generado por la pandemia, y que las discrepancias percibidas en relación a lo que tienen ahora y las aspiraciones, en lo personal laboral y social sobre la situación de su vida, están condicionados por otras variables no solo de la variable sexo, sino tales como la edad, educación, etnia, ingresos, autoestima e integración social (Michalos 1985, citado por García en el 2002), que van a variar lenta y progresivamente con el tiempo como lo sostiene Rasskazova et al. (2020), quienes en su investigación encontraron que no hubo diferencias en el nivel de satisfacción con la vida entre los grupos evaluados en los periodos de otoño 2017, primavera 2019 y otoño 2019.

Así mismo, de acuerdo a los resultados encontrados, existe evidencia de la relación positiva estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento activo, la planificación y la reinterpretación positiva y crecimiento, con la satisfacción con la vida, estos

resultados guardan relación con lo que sostienen Main et al. (2011), donde señalan que las estrategias de afrontamiento activo y apoyo social se correlacionan positivamente con la satisfacción con la vida, así mismo, Serafini & Bandeira (2009) señalan que el apoyo social de la madre y la reevaluación positiva se asocian a un alto nivel de la satisfacción con la vida, además se encontró una relación negativa no significativa entre las estrategias uso de sustancias, restricción del afrontamiento, acudir a la religión, negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental con la satisfacción con la vida, que son comparables a lo señalado por Rasskasova et al. (2020), quienes indican que el uso de sustancias, la desconexión mental y la negación se asocian con un menor nivel en la satisfacción con la vida, por otro lado, a diferencia de lo encontrado en la presente investigación, Puri et al. (2017) señalan en sus resultados que la correlación entre las variables de satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento no son significativas, de acuerdo a los resultados y lo descrito anteriormente la relación significativa entre las estrategias de afrontamiento tales como afrontamiento activo, planificación y reinterpretación positiva, son estrategias que toman acciones directas sobre el entorno y la situación problemática que produce estrés, donde existe una evaluación y posterior ejecución directa sobre el problema (Lazarus y Folkman 1984), esto requiere del componente cognitivo para llevar a cabo tales estrategias que pertenecen a un estilo centrado en el problema, así también la satisfacción con la vida es un componente cognitivo del bienestar subjetivo (Veenhoven, citado por García en el 2002), por tal motivo al ser ambas variables determinadas por el componente cognitivo, que demanda de una evaluación y planificación sobre determinados eventos estresores en el caso de las estrategias de afrontamiento al estrés y de una evaluación, juicio o valoración de la vida entre el ahora y las aspiraciones en lo laboral personal y social (Diener 1984, citado por Pérez-Escoda 2013), en el caso de la satisfacción con la vida, estarían relacionadas significativamente en ambos por tratarse de una evaluación, en relación al contexto de pandemia por Covid-19, y como en el

proceso de utilizar en mayor medida aquellas estrategias de afrontamiento que demandan acciones directas (afrontamiento activo y planificación), la experimentación de emociones positivas y negativas en la reinterpretación positiva y crecimiento, que se dan durante el proceso podrían estar relacionado al nivel de la satisfacción con la vida (Folkman 2010, citado por Ortega y Salanova en el 2016).

Por ultimo de acuerdo a los resultados obtenidos antes un evento estresor de gran escala, aguda e incontrolable como lo es la pandemia por Covid-19, que afecta directa o indirectamente la salud psicológica, utilizar cualquier tipo de estrategia de afrontamiento al estrés es funcional sobre todo para este tipo particular de estresor, mejor aún si se utiliza aquellas que tienen un estilo orientado a la tarea o a la aproximación del problema seguida de aquellos estilos orientados al soporte socioemocional, ya que se relaciona con un adecuado nivel de satisfacción con la vida, a excepción de estrategias como el uso de sustancias, restricción del afrontamiento, acudir a la religión, negación, desentendimiento conductual y desentendimiento mental que son estrategias del estilo orientado a la evitación, que se estarían asociando a un menor nivel de satisfacción con la vida.

VI. Conclusiones

- Existe relación positiva significativa entre las estrategias de afrontamiento activo, planificación y reinterpretación positiva con la satisfacción con la vida según se observa en los índices de correlación hallados en los resultados $r_s=0.528$, $r_s=0.386$ y $r_s=0.323$ respectivamente, por el contrario, existe evidencia de una relación negativa no significativa entre las estrategias de desentendimiento mental, negación, desentendimiento conductual, acudir a la religión, restricción del afrontamiento y uso de sustancias con la satisfacción con la vida, según lo hallado en los índices de correlación $r_s=0.256$, $r_s=0.216$, $r_s=0.143$, $r_s=0.128$, 0.072 y $r_s=0.007$.
- Las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizaron con mayor frecuencia los estudiantes universitarios fueron la reinterpretación positiva ($x=3.29$), planificación ($x=3.03$), aceptación($x=2.95$), afrontamiento activo ($x=2.91$) y búsqueda de apoyo social ($x=2.79$), y las de menor frecuencia fueron el uso de sustancias ($x=1.28$), la negación ($x=1.63$) y el desentendimiento mental ($x=1.68$).
- Se evidencia que el 87.2% presenta un nivel promedio, el 6.4% un nivel bajo y el 6.4% un nivel alto respecto a la satisfacción con la vida.
- Referente a las diferencias significativas según el sexo, las mujeres ($M=2.39$) utilizaron con mayor frecuencia la estrategia de acudir a la religión respecto a los hombres ($M=1.53$), mientras que los hombres ($M=1.60$) utilizaron con mayor frecuencia la estrategia de uso de sustancias respecto a las mujeres ($M=1.13$).

- Referente a la diferencia en el nivel de satisfacción con la vida los hombres ($M=3.60$) presentan un mayor nivel respecto a las mujeres ($M=3.57$), sin embargo, esta diferencia no llega a ser significativa.

VII. Recomendaciones

- Intervenir en situaciones de crisis como pandemias o eventos extraordinarios mediante la identificación de las estrategias de afrontamiento más utilizadas y el nivel de satisfacción con la vida, posteriormente orientar y direccionar a utilizar aquellas estrategias más saludables dependiendo del momento y la intensidad a la cual se expone el individuo al evento estresor, así mismo sería de mucha utilidad realizar una investigación experimental entre estas variables para tener una mejor comprensión del efecto entre estas dos variables.
- Aplicar programas de acción ante eventos estresores agudos para orientar a los individuos en las estrategias que pueden utilizar para un buen manejo y control del estrés de acuerdo al abanico de estrategias que pueden utilizar en beneficio de su salud mental.
- Intervenir mediante programas de orientación y psicoterapia en el juicio del carácter subjetivo de los individuos para mejorar el nivel de satisfacción con la vida de los individuos.
- Investigar cual son los factores que intervienen en la diferencian entre hombres y mujeres al momento de elegir la estrategia de afrontamiento al estrés ante estresores agudos como lo es la pandemia por COVID 19.

VIII. Referencias

- Accinelli, R., Zhang-Xu, C., Ju-Wang, J., Yachachin-Chávez, J., Cáceres-Pizarro, J., Tafur-Bances, K., Flores-Tejada, R. y Palva-Andrade, A. (2020). COVID-19: la pandemia por el nuevo virus SARS-CoV-2. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 37(2),302-11. doi: <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5411>
- Arias, W., Huamani, J. y Caycho-Rodríguez, T. (2018). Satisfacción con la vida en escolares de la ciudad de Arequipa. *Propósitos y Representaciones*. 6(1), 351-407. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2018.v6n1.206>
- Berrió, N. y Mazo, R. (2011). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 65-82. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006&lng=pt&tlng=es.
- Butcher, J., Mineka, S. & Holley, J. (2007). *Psicología clínica*. Pearson Educación. Madrid, España. Recuperado de http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/LIBROPsicologiaClinica.pdf
- Calderón-De la Cruz, G., Lozan, F., Cantuarias, A. & Ibarra, L. (2018). Validación de la Escala de Satisfacción con la Vida en trabajadores peruanos. *Liberabit*, 24(2), 249-264. <https://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2018.v24n2.06>
- Casado, F. (2002). Modelo de afrontamiento de Lazarus como heurístico de las intervenciones psicoterapéuticas. *Apuntes de psicología*. 20(3), 1-10. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2225359>

- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*. 21(2), 363-392. Recuperado de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>
- Celio Pillaca, J. (2021). Burnout y satisfacción con la vida en docentes que realizan clases virtuales en un contexto de pandemia por covid-19. *Puriq*, 3(1), 104–119. <https://doi.org/10.37073/puriq.3.1.142>
- Diaz-Castrillón, F y Toro-Montoya, A (2020). SARS-CoV-2/COVID-19: el virus, la enfermedad y la pandemia. *Revista Med. Lab*, 24(3), 183-205. Recuperado de <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1096519>
- Di-Colloredo, C., Aparicio, D. y Moreno J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*. 1(2),125-156. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224996002.pdf>
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-25. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/11215086_Personality_Culture_and_Subjective_Well-Being_Emotional_and_Cognitive_Evaluations_of_Life
- Domínguez, A. (2020). Propuesta de intervención para la mejora del bienestar psicológico en personas mayores que padecen soledad. Tesis para grado, Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/49326/TFG-G5068.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Espinoza Celis, E. M., Leiva Colos, V. F., y Adriano Rengifo, C. E. (2022). Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19. *ACADEMO (Asunción)*, 9(2), 139-150. Recuperado de <https://doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.3>
- Espinoza, A., Pernas, I. y González, R. (2018). Consideraciones teóricas metodológicas y practicas acerca del estrés. *Revista de Humanidades Medicas*, 18(3), 697-717. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202018000300697
- Fuster-Guillen, D., Ocaña-Fernández, Y. y Norabuena R. (2021). Estilos de afrontamiento al estrés influyentes en la solución de problemas sociales en estudiantes universitarios en aislamiento social por COVID 19. *Zenodo*. 40(4), 410-417. Recuperado de https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_4_2021/13_estilos_afrontamiento_estres.pdf
- García Cruz, R., Cáceres Mesa, M. L., & Bautista Díaz, M. L. (2019). Convivencia y bienestar: categorías necesarias para la educación positiva. *Universidad y Sociedad*, 11(4), 177-183. Recuperado de <http://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus>
- García, M. (2002). El bienestar subjetivo. *Escritos de psicología*. 6, 18-39. Recuperado de https://www.uma.es/psicologia/docs/eudemon/analisis/el_bienestar_subjetivo.pdf
- González, M. y Landero, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23(1), 7-18. Recuperado de

<https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7746/a02v23n1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. McGraw Hill. México DF, México.

Instituto Nacional de Estadística e Informática, INEI (2020). Nota de prensa. <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/empleo-disminuyo-25-en-lima-metropolitana-en-el-trimestre-febrero-marzo-abril-del-2020-12188/#:~:text=En%20el%20trimestre%20m%C3%B3vil%20febrero,medidas%20de%20cuarentena%20y%20de>

Lorenzo, M., Cajaleón, B. y Gutiérrez, E. (2012). Prevalencia y factores asociados al consumo de alcohol y tabaco en estudiantes de nutrición de una universidad de Lima-Perú. Revista Peruana de Epidemiología, 16 (3), 01-05. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2031/203125431011.pdf>

Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L. J., & Liu, X. (2011). Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic. Journal of Counseling Psychology, 58(3), 410-423. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1037/a0023632>

Ministerio de Salud, MINSa (2020). Plan de Salud Mental en contexto de COVID-19 Perú. Resolución Ministerial N° 363-2020. Recuperado de <https://www.gob.pe/institucion/minsa/normas-legales/649886-363-2020-minsa>

Moscoso, M. (2009). De la mente a la célula; Impacto del estrés en psiconeuroinmunoendocrinología. Liberabit. 15(2), 143-152. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68611924008>

- Narváez, J.H., Obando Guerrero, L.M., Hernández Ordoñez, K.M., y De la Cruz Gordon, E.K. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*. 23(3), 207-216. Recuperado de <https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>
- Oliver, A., Galiana, L. y Bustos, V. (2018). Validación de la Escala de satisfacción con la vida y su relación con las dimensiones del autoconcepto en universitarios peruanos. *Persona-Revistas Universidad de Lima*. 21(2), 29-44. Recuperado de <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/3018>
- Organización Mundial de la Salud, OMS (2018). Salud Mental: Fortalecer nuestras respuestas. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Mundial de la Salud, OMS (2020). Enfermedad por el coronavirus (COVID-19). <https://www.paho.org/es/enfermedad-por-coronavirus-covid-19>
- Ortega, A. y Salanova, M. (2016). Evolución de los modelos sobre el afrontamiento del estrés: hacia el coping positivo. *Agora de Salud*. 3(30), 285-293. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/301235480_Evolucion_de_los_modelos_sobre_el_afrontamiento_del_estres_hacia_el_coping_positivo
- Papalia, D. & Feldman R. (2012). *Desarrollo Humano*. Mc Graw Hill. México DF, México. 424.
- Pérez-Escoda, N. (2013). Variables predictivas de la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Comunicación presentada al XVI Congreso Nacional / II Internacional Modelos de Investigación Educativa de AIDIPE, Alicante, 4-6 septiembre. Recuperado de <http://www.ub.edu/grop/wp->

content/uploads/2014/03/variables-predictivas-de-la-satisfacci%C3%B3n-con-la-vida-en-estudiantes-universitarios.pdf

Polanco Cano, J. K. (2019). Adaptación del inventario de afrontamiento COPE en adultos pertenecientes a la población económicamente activa de Lima Metropolitana (tesis para optar el título profesional de Licenciado en Psicología). Universidad de Lima. Recuperado de <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/9994>

Puri, D., Kour, D. y Sood, S. (2017). Life satisfaction, stress and coping strategies among students in higher educational setting. *AGU International Journal of Research in Social Sciences & Humanities*, (5), 672-681. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/327919529_LIFE_SATISFACTION_STRESS_AND_COPING_STRATEGIES_AMONG_STUDENTS_IN_HIGHER_EDUCATIONAL_SETTING

Rasskazova E., Leontiev D., Lebedeva, A. (2020). Pandemic as a Challenge to Subjective Well-Being: Anxiety and Coping. *Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Counseling Psychology and Psychotherapy]*, 28(2), 90—108. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2020280205>.

Serafini, A. & Bandeira, D. (2009). Jovens vivendo com HIV/AIDS: a influência da rede de relações, do coping e do neuroticismo sobre a satisfação de vida. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, 31(1), 51-59. <https://doi.org/10.1590/S0101-81082009000100010>

Soto, V. (2021). Relación entre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en personal médico durante la pandemia COVID-19. Trabajo de suficiencia profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología,

Universidad de Lima. Recuperado de <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/13248>.

Toribio-Ferrer, C. y Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés académico: el enemigo silencioso del estudiante. *Salud y Administración*. 3(7), 11-18. Recuperado de http://www.unsis.edu.mx/revista/doc/vol3num7/A2_Estres_acad.pdf

Verde, J. (2014). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral. *PsiqueMag*. 4(1), 273-286. Recuperado de <https://revistas.ucv.edu.pe/index.php/psiquemag/article/view/128/121>

Zubieta, e., Muratori, M. y Fernandez, O. (2011). Bienestar subjetivo y psicosocial: Explorando diferencias de género. *Salud y sociedad*. 3(1), 66-76. Recuperado de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/salsoc/v3n1/a05.pdf>

IX. Anexos

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Estimado/a estudiante:

Sea usted cordialmente invitado/a a participar de la presente investigación que lleva por título **“Estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en contexto de pandemia por COVID 19 en estudiantes universitarios”**, la cual es desarrollado por Luis Angel Cervantes Paredes de la facultad de psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, con la finalidad de obtener el título profesional de “Licenciado en Psicología”.

La participación en este estudio es de carácter voluntario, de acceder en colaborar con la presente investigación, informarle que los datos recolectados serán usados estrictamente para los fines científicos de la investigación, así mismo, que la información que usted brinde será guardada con estricta confidencialidad, y se evitará en todo momento cualquier tipo de riesgo relacionado a la publicación de sus datos personales, además se conservará el anonimato de su persona durante todo el proceso que ocupe la investigación.

El presente cuestionario consta de 4 etapas:

- Leer el consentimiento informado y aceptar participar de la investigación de manera voluntaria.
- Completar la ficha sociodemográfica
- Responder todas las preguntas del Inventario Multidimensional de Estimación del Afrontamiento (COPE) y la escala de satisfacción con la vida (SWLS)
- Enviar el formulario al finalizar.

En caso requiera de mayor información sobre el presente estudio, por favor comunicarse a los correos siguientes: 2015029829@unfv.edu.pe o luis cervpar@gmail.com

Para responder el presente formulario, se requiere:

- Ser estudiante de pregrado y pertenecer a una de las siguientes facultades: Administración, Ingeniería Geográfica, Ambiental o Ecoturismo (FIGAE), Ingeniería Industrial y de Sistemas (FIIS) o Psicología de la sede SL07 de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

He leído y comprendido los fines de la presente investigación, por lo cual doy mi conformidad de participar voluntariamente, ¿desea participar voluntariamente de esta investigación?

SI NO