



“Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en universitarios/as en Lima Metropolitana”

Alonso Cuarez
Mayra Chauca

Nicole Pomalaza
Rodrigo Barboza



COLOQUIO
DE ESTUDIANTES
DE PSICOLOGÍA PUCP

1

INTRODUCCIÓN



Descripción de problemática

Presencia de sintomatología severa y extremadamente severa referente a la ansiedad (39%) y estrés (32%).

(Cassaretto et al., 2021)

El 52% de universitarios, en dos centros educativos superiores de Apurímac, presentaban niveles de estrés moderado; y 44%, niveles altos de estrés.

(Ascue y Loa, 2020)

Definición de constructos

Estrategias de afrontamiento:

Respuestas adaptativas de naturaleza cognitiva y conductual ante situaciones estresantes que desafían los recursos y capacidades .

(Lazarus y Folkman, 1986)

Satisfacción con la vida:

Valoraciones, percepciones, juicios cognitivos conscientes y/o evaluaciones subjetivas de una persona sobre su propia vida.

(Pavot y Diener, 1994)



Planteamiento del problema

Obtener información que nos permita saber la relación que existe entre las estrategias de afrontamiento al estrés y niveles satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Antecedentes

Los mayores esfuerzos para buscar apoyo social para un problema estaban relacionados con una mayor satisfacción con la vida (Boujut et al., 2012).

Adolescentes que presentan un elevado bienestar psicológico tienden a utilizar estrategias activas. Los que tienen un bajo bienestar emplean estrategias neutras tales como dejar que pase el problema sin hacer nada o ignorándolo (Urrelo y Huamaní, 2019).



Planteamiento de objetivos

Objetivo general: Analizar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Objetivos específicos:

1. Describir los niveles de satisfacción con la vida en la población universitaria.
2. Comparación las estrategias de afrontamiento según si el estudiante solo estudia o estudia y trabaja.



COLOQUIO
DE ESTUDIANTES
DE PSICOLOGÍA PUCP

2

MÉTODO



Participantes:

- Muestra de 79 estudiantes universitaria(o)s de Lima Metropolitana.
- Esta muestra está conformada por jóvenes entre 18 y 25 años (M= 20.42; DE=1.69).
- Presentación de consentimiento informado a los participantes.





Medición:

Escala de Afrontamiento al Estrés (COPE):



La Coping with Stress Escala, diseñada por Carver et al. (1989).



Se compone de 60 ítems que se dividen entre 15 estrategias de afrontamiento, los cuales se puntúan en base a una escala Likert de 1 a 4.



La consistencia del COPE en base a los índices alfa de Cronbach oscila entre .53 y .91.

Escala de satisfacción con la vida (SWLS):

La escala de Satisfacción con la Vida fue elaborado por Diener et al. (1985), y traducida al español por Vázquez et al. (2013). 

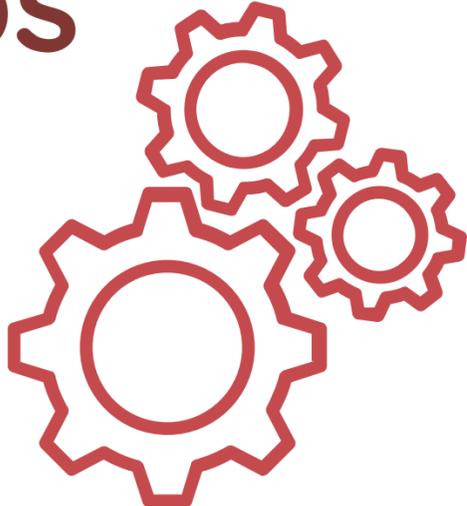
El cuestionario está constituido por 5 ítems mediante una escala Likert cuyos valores oscilan entre el 1 y el 7. 

La validación realizada por Cassaretto y Martínez (2019)  encontró una adecuada consistencia interna con un alfa de Cronbach de .81.



Procedimiento y análisis de datos

1. Se elaboró un formulario en Google siguiendo las pautas establecidas por el instrumento COPE y SWLS.
2. Se incluyeron las indicaciones originales de ambas pruebas y se adaptó el formato de respuesta a la virtualidad.
3. Luego de unos ajustes en los formatos de respuesta de cada instrumento para el formato de cuestionario, se procedió a difundir el enlace del cuestionario a través de redes sociales.
4. Cabe mencionar que el muestreo fue no probabilístico por bola de nieve.
5. Todos los datos obtenidos se almacenaron en una base de datos en formato Excel para su posterior análisis.



Se elaboró una base de datos en el programa IBM Statistical Package for Social Sciences (SPSS v.28).

Se comprobó la normalidad a fin de determinar el tipo de prueba que se usará. Para ello, se aplicará SW y se corroboró con prueba de asimetría y curtosis.

Para determinar el grado de significancia del coeficiente que resulte de este análisis se usará la estimación de Cohen.

- 
- Pearson si es paramétricas o normal
 - Spearman si es no paramétrica o anormal



COLOQUIO
DE ESTUDIANTES
DE PSICOLOGÍA PUCP

3

RESULTADOS



Objetivo Principal:

Analizar la relación existente entre las estrategias de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.

Se indica que la hipótesis se cumple parcialmente.

1. Correlación Positiva

Búsqueda de SS por razones emocionales	[r=.463; p=.000]
Búsqueda de SS por razones instrumentales	[r=.438; p=.000]
Afrontamiento activo	[r=.362; p=.001]
Planificación	[r=.308; p=.001]
Reinterpretación positiva y crecimiento	[r=.299; p=.007]

2. Correlación Negativa

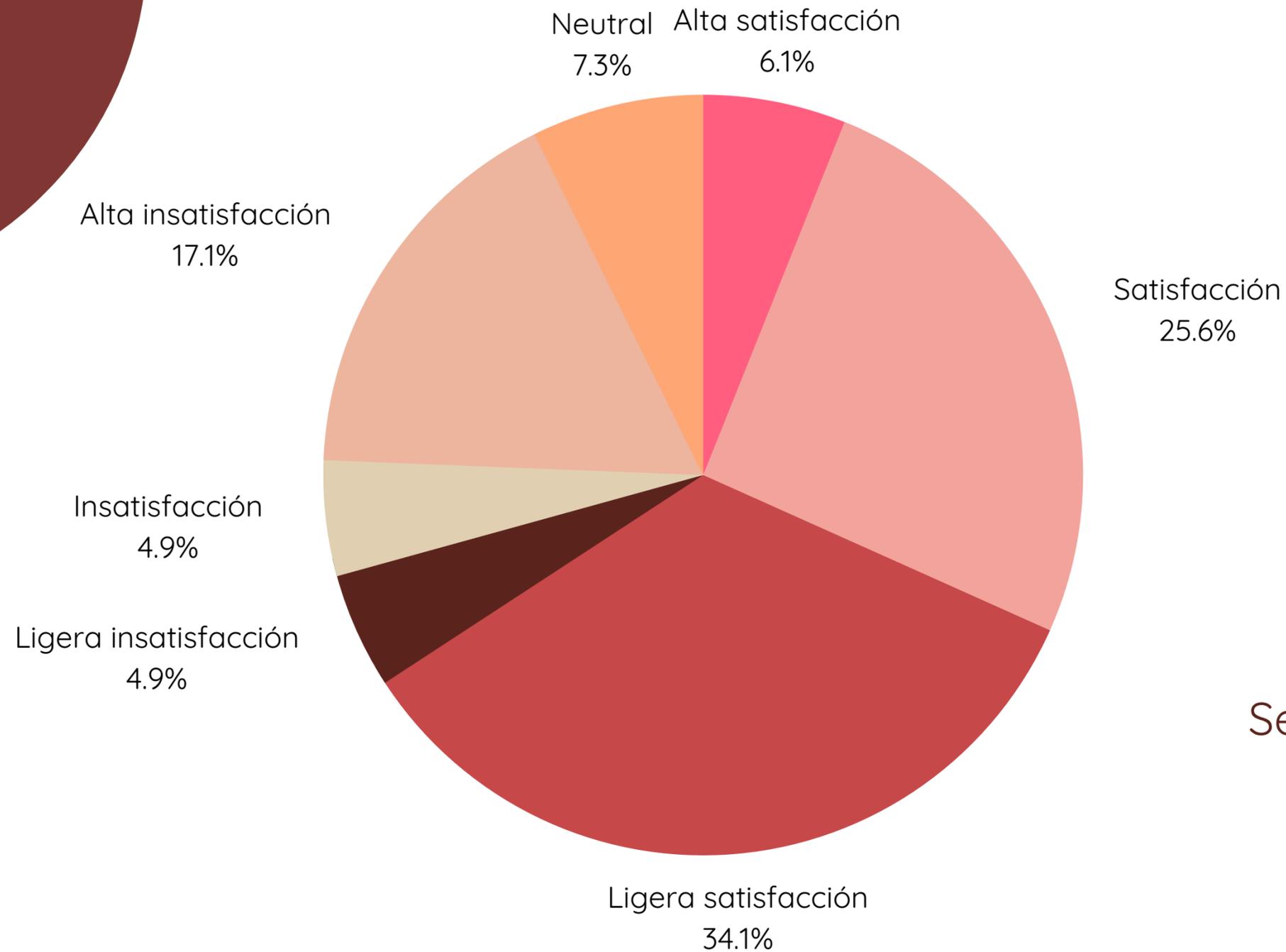
Uso del humor	[r=-.239; p=.034]
Negación	[r=-.316; p=.004]
Desentendimiento conductual	[r=-.316; p=.004]

3. Sin correlación

Contención del afrontamiento	[r=-.010; p=.370]
Suspensión de actividades	[r=.091; p=.426]
Aceptación	[r=-.080; p=.484]
Enfocar y liberar emociones	[r=-.340; p=.002]
Desentendimiento mental	[r=-.006; p=.957]
Afrontamiento religioso	[r=.189; p=.101]
Uso de sustancias	[r=-.101; p=.377]

Objetivo secundario:

Describir los niveles de satisfacción con la vida



La mayor parte de la muestra se encuentra entre **ligeramente satisfecho** y **satisfecho** con su vida

Una parte significativa se encuentra **ligeramente insatisfecha**

Se indica que el objetivo específico se cumple parcialmente.



Comparación las estrategias de afrontamiento según si el estudiante solo estudia o estudia y trabaja

Pruebas paramétricas

Prueba de T de Student

	Solo estudio = 60	Estudio y trabajo = 19	t	p
	M(DE)	M(DE)		
1. Afrontamiento activo	11,52(1,961)	11,79(2,23)	-0,511	0,641
2. Planificación	12,45(2,135)	12(2,687)	0,751	0,270
3. Contención del afrontamiento	11,6(2,077)	11,47(2,144)	0,229	0,810
4. Supresión de actividades	10,53(2,135)	10,37(2,608)	0,278	0,239
5. Reinterpretación positiva y crecimiento	12,68(2,626)	12,84(1,772)	-0,246	0,055
6. Aceptación	11,83(2,512)	11,95(2,460)	-0,173	0,922
7. Enfocar y liberar emociones	9,95(2,819)	9,74(2,705)	0,290	0,559
8. Búsqueda de soporte social por razones instrumentales	11,05(3,586)	10,58(4,207)	0,478	0,213
9. Búsqueda de soporte social por razones emocionales	10,62(4,183)	9,63(4,536)	0,877	0,611
10. Desentendimiento mental	10,98(2,494)	10,74(2,663)	0,369	0,803
14. Uso del humor	10,62(3,949)	11,74(4,094)	-1,068	0,512

Pruebas no paramétricas

Prueba de Mann-Whitney

	Rango promedio		U de	Z	Sig. Asintota (Unilateral)
	Solo estudio	Estudio y trabajo	Mann-Whitney		
11. Desentendimiento conductual	40,21	39,34	557,5	-0,145	0,442
12. Negación	39,95	40,16	567	-0,035	0,486
13. Afrontamiento religioso	40,88	37,24	517,5	-0,624	0,266
15. Uso de sustancias	38,63	44,34	487,5	-1,164	0,122

N= 285
a. Variable de agrupación: actividad

No hay diferencias entre estudiantes universitarios que solo estudian y aquellos que estudian y trabajan.

Por tanto, se indica que este objetivo se cumple parcialmente.





COLOQUIO
DE ESTUDIANTES
DE PSICOLOGÍA PUCP

4

DISCUSIÓN



Objetivo Principal: Correlaciones significativas con la satisfacción con la vida

Positiva

- Afrontamiento activo
- Búsqueda de soporte
- Búsqueda de soporte
- Afrontamiento activo
- Planificación
- Reinterpretación
- social por razones emocionales
- social por razones instrumentales
- positiva y crecimiento

Negativa

- Uso del humor
- Negación
- Desentendimiento conductual



Objetivos Secundarios

Nivel de satisfacción con la vida

Carrasco y Espinoza (2020)

- Confinamiento sanitario
- Todas las clases virtuales
- Niveles de estrés altos

Nuestros estudios (2022)

- No hay confinamiento
- Distintas modalidades para estudiar / Adecuación

Tipo de estrategia de afrontamiento y ocupación

Chavez(2017) y Ganoa y Ruiz (2020)

- Antes de la pandemia
- Muestra grande de estudiantes que laboran

Nuestros estudios (2022)

- "Retorno a la normalidad"
- Muestra no representativa de los



Conclusiones

- A mayor uso de estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el problema, mayor satisfacción con la vida.
- A menor uso de estrategias de afrontamiento centradas en la evitación del problema, menor satisfacción con la vida.
- Hay una mayor presencia de índices de “ligera satisfacción”.
- No hay diferencias significativas en cuanto al uso de las estrategias de afrontamiento y la actividad que realizan los encuestados.

Limitaciones

- La muestra no es homogénea
- Pocos estudios

Recomendaciones

- Ampliar la muestra
- Tomar en cuenta otros constructos
- Optar por el formato de 5 opciones de respuesta Likert para la escala de satisfacción con la vida (Chiroque, 2020).

Referencias

- Ascue, R. y Loa, E. (2020). Estrés académico en los estudiantes de las universidades públicas de la Región Apurímac en tiempos de la pandemia Covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5 (1), 1-12. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i1.238
- Cassaretto, M., Chau, C., Espinoza, M., Otiniano, F., Rodriguez, L. y Rubina, M. (2021). Salud mental en universitarios del consorcio de universidades durante la pandemia. Consorcio de universidades. <https://www.consortio.edu.pe/wp-content/uploads/2021/10/SALUD-MENTAL-CONSORCIO-DE-UNIVERSIDADES.pdf>
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. [10.1207/s15327752jpa4901_13](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13)
- Gaona, G. y Ruiz, M. (2020). Las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en adultos que estudian y trabajan en Lima Metropolitana [Tesis de Licenciatura]. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/650452/Gaona_PG.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Urrelo, A. y Huamaní J. (2019). Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa. *Rev. Psicol. (Arequipa. Univ. Catól. San Pablo)*, 9(2), 13-32. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/download/394/338/1234>

