

**Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en
universitarios en Lima Metropolitana**

Mayra Melissa Chauca Garcia
Pontificia Universidad Católica del Perú

Alonso Efraín Cuarez Apaza
Pontificia Universidad Católica del Perú

Rodrigo Daniel Barboza Joyo
Pontificia Universidad Católica del Perú

Nicole Pomalaza Chavez
Pontificia Universidad Católica del Perú

La salud física y mental de los estudiantes se ha visto impactada por la aparición del Covid-19 en un nuevo contexto sanitario. Esto se evidencia en un proyecto colaborativo entre universidades que informó sobre la alta presencia de síntomas de depresión (39%), ansiedad (39%) y estrés (32%) (Cassaretto et al., 2021). En concreto, el MINEDU (2019) informó que el 85% de los estudiantes universitarios tenía problemas de salud mental, siendo la ansiedad (82%), el estrés (79%) y la violencia (52%) los principales desencadenantes.

En lo que respecta al estrés, este está estrechamente vinculado a las demandas académicas, que requieren el uso constante de estrategias de afrontamiento psicológico (Marcías et al., 2013). Los estudiantes se esfuerzan por gestionar sus emociones frente a estas exigencias. Por lo tanto, es crucial abordar estas estrategias en los estudiantes peruanos inmersos en la pandemia. En este contexto las estrategias de afrontamiento entran en juego como factores protectores y se definen como esfuerzos cognitivos, conductuales y emocionales para reducir el malestar causado por el estrés (Lazarus y Folkman, 1986; Stanislawski, 2019). Dado que existen diversas estrategias de afrontamiento y variables que influyen en su uso, es fundamental utilizar estrategias adecuadas para adaptarse a situaciones específicas y gestionar eventos complicados (San Juan y Ávila, 2016).

En referencia a la satisfacción con la vida, esta se relaciona con la forma en que las personas enfrentan el estrés y está ligada a la calidad de vida (Gori et al., 2020). Un afrontamiento eficaz se asocia con un mayor bienestar emocional, autoestima y calidad de vida, mientras que el uso de estrategias ineficaces se relaciona con problemas de salud mental, como ansiedad y depresión (Miller et al., 2016). En el contexto de la pandemia, es importante analizar la satisfacción con la vida, ya que puede influir en las expectativas futuras de los universitarios y su capacidad para lograr metas personales.

En esa línea, autores como Rodríguez-Donaire et al. (2020) encontraron que el afrontamiento productivo está vinculado a pensamientos optimistas y una valoración positiva, lo que se relaciona con la satisfacción con la vida. Verde (2016) observó esta relación en estudiantes adolescentes a través de conductas que buscan alejar el estrés y una evaluación más positiva del mismo. Además, se ha encontrado una correlación inversa entre las estrategias de afrontamiento evitativo y la satisfacción con la vida en estudios realizados (Mikkelsen, 2011). Esto incluye estrategias como la desconexión conductual, la negación y la distracción cognitiva. Urrelo y Huamaní (2019) y Mikkelsen (2011) respaldan estos hallazgos al mostrar que los estudiantes con bajos niveles de satisfacción tienden a utilizar estrategias pasivas, neutras o evitativas.

En particular, esta investigación tiene como objetivo general analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios de

Lima Metropolitana. Los objetivos específicos incluyen examinar los niveles de satisfacción con la vida en estos estudiantes y explorar si existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento según la condición de solo estudia, y estudia y trabaja.

A nivel metodológico, el estudio involucró a 79 estudiantes universitarios de Lima, de edades entre 18 y 25 años, en su mayoría mujeres (70.9%) de universidades privadas (89.9%). Se utilizó la versión adaptada de la Escala de Afrontamiento al Estrés (COPE) por (Carver et al., 1989) elaborada por Cassaretto y Chau (2016), cuyos índices alfa de Cronbach oscilan entre .53 y .91. Para la medición del segundo constructo, se utilizó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) diseñada por Diener et al. (1985) y validada al contexto peruano por Cassaretto y Martínez (2017), cuya consistencia interna consiste en un valor del alfa de Cronbach de .81. Asimismo, las puntuaciones son de 5 a 35, y se evalúa la satisfacción general que presenta el individuo. En cuanto a los aspectos éticos, se enfatizó el consentimiento voluntario y la confidencialidad. Los datos se recolectaron a través de un formulario en línea y se analizaron con el programa SPSS v.28.

Se presentan los resultados del estudio con respecto a tres objetivos. Primero, se analizó la correlación entre estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida. Así, se determinó la normalidad de los datos para decidir las pruebas a utilizar. Se encontraron correlaciones significativas y positivas entre satisfacción con la vida y estrategias como Búsqueda de soporte social emocional y Afrontamiento Activo. Asimismo, se hallaron correlaciones negativas con estrategias como el “uso del humor” y “la negación”.

Segundo, se describen los niveles de satisfacción con la vida, donde la mayoría siente "ligera satisfacción" (35.4%), seguida de "satisfacción" (26.6%), y solo un 6.3% reporta "alta satisfacción". Tercero, se compara el uso de estrategias de afrontamiento en función de si los estudiantes solo estudian o estudian y trabajan. En este aspecto, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en ninguna dimensión de las estrategias de afrontamiento según las actividades.

En este estudio, a modo de discusión, se exploraron las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios. Cabe resaltar que la investigación se llevó a cabo en un contexto de cambio entre la virtualidad y la presencialidad debido a la pandemia, lo que podría haber influido en los resultados. En particular, se encontraron estrategias centradas en la emoción y el problema se asociaron positivamente con la satisfacción, mientras que las estrategias de evitación se relacionaron negativamente. Esto es coherente con los resultados encontrados por Vera (2006), en los que se demostró que el expresar las emociones negativas hace que estas disminuyan y, por tanto, se experimente una mayor satisfacción con la vida. De igual forma, Gori et al. (2020) y Miller et al. (2016) coinciden con este hallazgo al mencionar que cualquier estrategia que logre

reducir el estrés se asocia con una mayor autoestima, calidad de vida y, sobre todo, bienestar con la vida.

Además, en relación con el segundo objetivo específico, la mayoría de los estudiantes informaron tener niveles moderados a altos de satisfacción con la vida. Estos discrepan de los resultados encontrados en diversos estudios, los cuales señalan la prevalencia de altos niveles de “insatisfacción” con la vida (Espinoza, 2016; WeWork y Brightspot Strategy, 2021). Al respecto, se puede señalar que estos estudios se ejecutaron en un contexto de confinamiento y educación remota caracterizado por la presencia de altos niveles de estrés, ansiedad y depresión (Ascue y Loa, 2020; Cassaretto et al., 2021).

En relación con el último objetivo específico, no se halló diferencias significativas en cuanto a los tipos de estrategias afrontamiento y su relación con “actividades” (solo estudia, y estudia y trabaja). Estos resultados no se relacionan con estudios previos en los que se indica que un gran porcentaje de los estudiantes que trabajan hacen uso de la estrategia centrada en el problema (Chavez y Amado, 2017; Gaona y Ruiz, 2020). No obstante, es importante destacar algunas limitaciones del presente estudio, la aplicación de la misma durante la semana de parciales que podría haber influido en las respuestas de los participantes.

En conclusión, este estudio proporciona información valiosa sobre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida, de cómo los estudiantes se adaptan a esta transición, permitiendo a las instituciones educativas tomar decisiones informadas y abordar las necesidades específicas en un momento de cambio significativo. En ese sentido, se podrían desarrollar iniciativas que promuevan el uso de estrategias centradas en la emoción y el problema, así como el fomento de la expresión saludable de las emociones. Además, contribuye a la literatura científica y promueve una mayor conciencia sobre la importancia de la salud mental y el bienestar en la comunidad universitaria. Se recomienda realizar investigaciones adicionales que incluyan otros constructos y variables, utilizar una versión validada de la prueba de satisfacción con la vida y considerar diferentes contextos socioculturales para comprender mejor estos aspectos.

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
- Carver, C., Scheier, M., Weintraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283.
- Cassaretto, M. y Martínez, P. (2017). Validación de las escalas de bienestar, de florecimiento y afectividad. *Pensamiento Psicológico*, 15(1), 19-31. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612017000100002#:~:text=Las%20correlaciones%20de%20las%20escalas,la%20Escala%20de%20Afecto%20Negativo
- 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>
- Cassaretto, M., y Chau, C. (2016). Afrontamiento al Estrés: Adaptación del Cuestionario COPE en Universitarios de Lima. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 42(2), 95–109. https://doi.org/10.21865/ridep42_95
- Chavez, G. y Amado, R. (2017). *Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Estudiantes Universitarios Trabajadores y No Trabajadores de la Universidad Católica de Santa María* [Tesis de Licenciatura]. Universidad Católica Santa María. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCSM_7fe3b148904b4f0f3d77b571a0f14970/Description#tabnav
- 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)
- Espinoza, N. (2016). *Uso de Facebook, soporte social y satisfacción con la vida en universitarios limeños* [Tesis de Bachillerato]. Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/7438>
- 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
- Gori, A., Topino, E. y Di Fabio, A. (2020). The protective role of life satisfaction, coping strategies and defense mechanisms on perceived stress due to COVID-19 emergency: A chained mediation model. *Journal PonOne*, 15(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0242402>
- Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Macías, M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), 123-145.

- <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Mikkelsen, F. M. (2011). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio de Tesis de Grado en Psicología en la PUCP. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/416>
- Miller, S., Catalano, D., y Ebener, D. (2016) The Relationship of Coping, Self-Worth, and Subjective Well-Being: A Structural Equation Model. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 53(3), 131-142. <https://doi.org/10.1177/0034355209358272>
- Ministerio de Educación (MINEDU). (2019, 15 de octubre). *Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental*. Gobierno del Perú. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>
- Rodríguez-Donaire, A., Luna, P., Pena, M., y Cejudo, M. J. (2020). El papel de la inteligencia emocional en el afrontamiento resiliente y la satisfacción con la vida en docentes. *Know and Share Psychology*, 1(4), 180-188.
- San Juan, P., y Ávila, M. (2016) Afrontamiento y motivación como predictores del bienestar subjetivo y psicológico. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 21(1), 1-10. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/15401>
- Stanislowski, K. (2019, 16 de abril). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.00694/full>
- 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>
- Vera, B. (2006). Psicología Positiva: una nueva forma de entender la psicología. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 3-8. <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1279>
- Verde, J. (2016). Estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida en adolescentes de instituciones educativas nacionales de la provincia de Huaral, 2014. *PsiqueMag*, 4(1), 273-286. <https://doi.org/10.18050/psiquemag.v4i1.128>
- WeWork y Brightspot Strategy (3 de febrero del 2021). *El impacto del COVID-19 desde la experiencia de los estudiantes universitarios*. WeWork. <https://www.wework.com/es-LA/ideas/research-insights/research-studies/the-impact-of-covid-19-on-the-university-student-experience>