



Universidad  
Señor de Sipán

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

**TESIS**

**SATISFACCION CON LA VIDA Y ESTRATEGIAS DE  
AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA  
ESTATAL DE CHICLAYO**

**Autor**

**Bach. Yusvin de Jesus Leyva Cruz  
<https://orcid.org/0000-0002-6225-0430>**

**Asesor**

**Mg. Reyes Baca, Gino Job  
<https://orcid.org/0000-0001-5869-4218>**

**Línea de Investigación**

**Desarrollo humano, comunicación y ciencias jurídicas  
para enfrentar los desafíos globales.**

**Sub línea de Investigación**

**Bienestar y Desarrollo de habilidades para la vida**

**Pimentel - Perú**

**2024**



## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Quien suscribe la **DECLARACIÓN JURADA**, soy egresado (s) de la **Escuela Profesional de Psicología** de la Universidad Señor de Sipán S.A.C, declaro bajo juramento que soy autor del trabajo titulado:

### **SATISFACCION CON LA VIDA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA ESTATAL DE CHICLAYO**

El texto de mi trabajo de investigación responde y respeta lo indicado en el Código de Ética del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Señor de Sipán (CIEI USS) conforme a los principios y lineamientos detallados en dicho documento, en relación a las citas y referencias bibliográficas, respetando al derecho de propiedad intelectual, por lo cual informo que la investigación cumple con ser inédito, original y autentico.

En virtud de lo antes mencionado, firmo:

Leyva Cruz Yusvin de Jesus	DNI:  73605806	
----------------------------	----------------------	---

Pimentel, 12 de abril de 2024.

NOMBRE DEL TRABAJO

TESIS\_ LEYVA CRUZ YUSVIN DE JESÚS (1).docx

RECuento DE PALABRAS

**8270 Words**

RECuento DE CARACTERES

**46090 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**39 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**215.8KB**

FECHA DE ENTREGA

**Aug 31, 2023 8:10 AM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Aug 31, 2023 8:10 AM GMT-5**

● **24% de similitud general**

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

- 21% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 20% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)
- Material citado

**SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y ESTRATEGIAS DEAFRONTAMIENTO EN  
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA ESTATAL  
DE CHICLAYO**

---

**MG. TORRES DIAZ MARIA  
MALENA  
Presidente del Jurado de Tesis**

---

**MG. BERNAL MARCHENA  
LUISA PAOLA DE LOS  
MILAGROS  
Secretario del Jurado de Tesis**

---

**MG. CHICOMA SECLEN  
KAREN JULISSA  
Vocal del Jurado de Tesis**

## **Dedicatoria**

Se la dedico a mis padres,  
Yusvin y Ghisela, por su dedicación y animo permanente.  
A mis hermanos por brindarme su motivación constante.  
A mis abuelos por acompañarme y darme su apoyo siempre.  
También a mis amigos por su entusiasmo en cada logro cumplido.

*Leyva Cruz, Yusvin De Jesus*

## **Agradecimiento**

A Dios por ser el eje de mí vida y familia, por brindarme la fortaleza necesaria para asumir cada reto.

También a mi casa de estudios, la Universidad Señor de Sipán.

A mi asesor Dr. Reyes Baca Gino Job, por su acompañamiento permanente en el logro de su investigación.

## Resumen

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo principal, determinar la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una I.E Chiclayo. Utilizando un tipo de investigación cuantitativa, con diseño tipo transversal correlacional. El trabajo comprende de una población de 137 estudiantes adolescentes de una institución educativa estatal. Las técnicas utilizadas para recolección de datos fueron encuestas, se aplicó el cuestionario de Satisfacción con la Vida (SMWL), que evalúa que tan satisfechos están con su vida los participantes, así mismo se aplicó la Escala de Afrontamiento (ACS), el que mide estrategias de afrontamiento ante los problemas de los participantes.

Así mismo, como resultado de esta investigación se concluyó que existe una relación positiva y significativa entre satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento de buscar relaciones relajantes, buscar apoyo espiritual, hacerse ilusiones y reservarlo para sí, así también existe una relación negativa o inversa con las estrategias de afrontamiento distracción física, buscar ayuda profesional, no afrontamiento, ignorar el problema y reducción de la tensión.

**Palabras clave:** Satisfacción con la vida, estrategias de afrontamiento, adolescentes.

## **Abstract**

The main objective of this research work was to, determine the relationship between satisfaction with life and coping strategies in students of a secondary educational institution in Chiclayo. Using a type of quantitative research, with a correlational cross design. The work includes a population of 137 adolescent students from a state educational institution. The techniques used for data collection were surveys, the Satisfaction with Life Questionnaire (SMWL) was applied, which evaluates how satisfied the participants are with their lives, likewise the Coping Scale (ACS) was applied, which measures coping strategies for the problems of the participants.

In addition, as from this research it was concluded that there is a positive and significant relationship between satisfaction with life. and the coping strategies of seeking relaxing relationships, seeking spiritual support, getting one's hopes up and keeping it to oneself, thus there is also a negative or inverse relationship with the coping strategies of physical distraction, seeking professional help, not coping, ignoring the problem and reducing the tension.

**Keywords:** Satisfaction with life, coping strategies, adolescents.

<b>INDICE</b>	
Dedicatoria .....	5
Agradecimiento.....	6
Resumen .....	7
Abstract .....	8
<b>I. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>10</b>
1.1. Realidad problemática.....	10
1.2. Antecedentes de estudio.....	12
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	16
1.4. Formulación del problema.....	22
1.5. Justificación e importancia del estudio.....	22
1.6. Hipótesis .....	23
1.7. Objetivos.....	25
1.7.1. Objetivo general.....	25
1.7.2 Objetivos específicos .....	25
<b>II. MATERIAL Y MÉTODO .....</b>	<b>27</b>
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	27
2.2. Población y muestra.....	27
2.3. Variables y Operacionalización.....	29
2.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, validez y confiabilidad.....	35
2.5. Procedimiento de análisis de datos.....	38
<b>III. RESULTADOS.....</b>	<b>40</b>
3.1. Resultados en tablas y figuras .....	40
3.2. Discusión de resultados .....	50
<b>IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>52</b>
4.1. Conclusiones .....	52
4.2. Recomendaciones .....	54
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>55</b>
<b>ANEXO 1 .....</b>	<b>60</b>
<b>ANEXO 2 .....</b>	<b>61</b>
<b>ANEXO 3 .....</b>	<b>62</b>
<b>ANEXO 4 .....</b>	<b>65</b>
<b>ANEXO 5 .....</b>	<b>66</b>

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática

La vida de los adolescentes presenta nuevas experiencias algunas las cuales son difíciles de manejar y, eso puede ir asentando una sensación de insatisfacción con la vida que puede afectar su salud mental. El entendimiento de cómo afecta la insatisfacción con la vida el desarrollo de niños y adolescentes se relaciona con lo dicho por la ONU para mencionar que es importante para padres y maestros instruirlos en el desarrollo de estrategias para afrontar las situaciones difíciles que irán experimentando durante su formación (UNICEF,2020).

En cuanto a satisfacción con la vida, es posible definirlos como una valoración total de vida. Entonces, se puede subrayar que dicha evaluación que se hace no viene a ser una apreciación con criterios objetivos, más bien la comparación de las condiciones vitales con los propios modelos internos. Además, es la percepción que tiene un individuo de un estado de bienestar o bienestar; es decir, es una evaluación de la propia vida, en correlación con las propias metas, perspectivas o intereses, que está claramente mediada por el argumento cultural en el que se vive (Vinaccia et al., 2018).

Con respecto a estrategias de afrontamiento de dificultades como el estrés, la depresión y sus derivados que conlleven a la insatisfacción, pueden derivarse en diferentes problemas como académicos, así se demostró en un estudio mexicano del año 2019 en 383 alumnos, aunque un incremento en el rendimiento académico puede mejorar las condiciones de satisfacción con la vida (Hernández et al., 2019).

Sabiendo así que las personas pueden adaptarse para afrontar diferentes problemas, como se demostró en un estudio en Chile, donde los padres tienen jornadas laborales largas, denotando modelos que hacen ostensible las estrategias de afrontamiento adecuadas para lidiar

con posiciones estresantes, eligiendo estrategias por ensayo y error, intentando diferentes opciones, incluso dar con aquella que resuelva, ya sea a corto o a largo plazo (Veloso y et al., 2010).

Por otra parte, la forma de afrontar crisis puede no ser adecuada, y la sensación de insatisfacción y todo lo relacionado a ello se prolonga derivando por ejemplo en el consumo de sustancias, además el auto inculparse y desfogar son conductas que las personas muestran para intentar evadir sus problemas. En 2018, el consumo de cannabis aumentó en 30% respecto al año 2009 (ONU Contra la Droga y el Delito, 2020); y casi 150 millones de adolescentes de 13 a 15 años experimentó agresión en las escuelas durante el año 2018 (UNICEF, 2018).

En cuanto al Perú, satisfacción con la vida en los jóvenes está ostentosa por cambios en la salud mental, debido a cambios de estilos de vida difícil de afrontar y son muchos los estudios que muestran cómo la satisfacción y sensación de bienestar se han visto afectados. Rusca et al. (2020) en una encuesta a 546 personas de Lima, Arequipa, Junín, Ica y La Libertad se evidenció que hubo problemas de irritabilidad, inquietud motora, agresividad y problemas para dormir.

Respecto al comportamiento de los adolescentes peruanos frente a los problemas, las estrategias o alternativas que adoptan son de muchos tipos, en un artículo del año 2020, se haya reportado casi un tercio de alumnos de secundaria manifiestan consumir bebidas alcohólicas por menos una vez (unos 438 mil adolescentes) de ellos más de la mitad ha manifestado haberlo consumido en los últimos 12 meses antes de aplicada la encuesta (Cabanillas, 2020).

Asimismo, otra forma en cómo los adolescentes afrontan sus problemas es la violencia en sus diferentes formas, como las evidenciadas en un estudio en alumnos de secundaria de Lima, se halló niveles muy altos de agresividad y hostilidad en este, de agresividad verbal en (Ososrio

& Calvet, 2019). En noviembre del año 2021 se reportó la detención de 182 menores de edad en lo que iba del año por actos de delincuencia, superando así a las cifras de Lima, Callao y Trujillo, evidenciando parte de los comportamientos que estos jóvenes eligen para sobrevivir a su paso por la adolescencia (Diario Correo, 2021).

Por último, los jóvenes estriban diferentes elementos, históricos y sociales. Es así que, en la actualidad, las competencias y habilidades de los adolescentes son cada día más exigentes, Por ello, no obtienen las idénticas ocasiones para potenciar sus planes de vida, por esta razón se agranda, retardando el camino a la adultez, donde los adolescentes afrontan a otras presiones, exigencia e inquietudes que no son correctamente manipuladas logran inventar inestabilidad en la salud y bienestar (Mikkelsen, 2011). Dando paso al correcto uso de las estrategias de afrontamiento, generando que los adolescentes lidien con situaciones de estrés, logrando una buena satisfacción con la vida.

Por lo expuesto previamente, el trabajo se encuentra orientado a igualar correlación existente entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento de alumnos pertenecientes al nivel secundario de una escuela estatal peruana de la localidad de Chiclayo.

## 1.2. Antecedentes de estudio.

En el presente apartado se va a detallar los estudios y trabajos con respecto a las variables, en este sentido se hará una revisión a nivel nacional, local e Internacional.

### Contexto Internacional

Stefenel et al. (2022). En su estudio denominado “Estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida entre adultos emergentes durante la pandemia”. Dicha muestra se le aplicó dos cuestionarios individuales, tanto para la variable estrategias de afrontamiento (60 reactivos), como para la variable satisfacción con la vida (05 reactivos). Los resultados

obtenidos mostraron que, la satisfacción con la vida sí se correlacionaba con los indicadores de las estrategias de afrontamiento, verbigracia, “Afrontamiento centrado en el problema”, “Religión”, “Afrontamiento de apoyo social”, etcétera. Se concluyó que, los jóvenes humanos tienden a utilizar diversas estrategias de afrontamiento.

Reyes et al. (2021). Investigaron teniendo con propósito de hacer un análisis al papel de estrategias de afrontamiento en el bienestar de adultos de 65 años a más, la evaluación fue dirigida a 455 personas. Los cuestionarios empleados fueron la escala de satisfacción con la vida y el cuestionario de estrategias de afrontamiento. Encontraron correlaciones significativas y positivas. Perfeccionaron que aquellas estrategias enfocadas en el problema fueron directas y significativas con la satisfacción vital; y aquellas estrategias enfocadas en la emoción fueron significativas e inversas.

Garg et al. (2018) en un estudio cuya finalidad fue de identificar estrategias de afrontamiento efectivas que conduzcan a la satisfacción con la vida, en pacientes de cáncer terminal, con una muestra de 100 pacientes, se utilizó de los instrumentos: escala Brief COPE. Se manifiesta que el afrontamiento religioso fue la estrategia más utilizada por los pacientes, seguida de la aceptación; aquellos sin pareja tenían estrategias más elevadas centradas en las emociones y un mayor afrontamiento religioso. Se encontró que las estrategias de afrontamiento religioso y aceptación eran más efectivas que otros métodos.

Milas et al. (2021) ejecutaron una investigación con el propósito de evaluar el papel mediador del afrontamiento entre el estrés y la satisfacción con la vida en adolescentes, fue aplicado en 1830 alumnos. Se emplearon el Cuestionario de Problemas (Seiffge-Krenke, 1995), el Cuestionario de Afrontamiento mediante circunstancias del mismo autor, y Satisfacción (Diener et al., 1985). En los resultados se encontró que el estrés no solo influye directamente en los jóvenes, además, presenta una influencia directa en ellos para que apliquen estrategias desadaptativas.

Reyes et al. (2020) Halló correlación en emociones y afrontamiento para grupos de alumnos de universidad entre el primer y último año de su carrera, con una muestra de 1057 alumnos. Se encontró que las puntuaciones más altas de los resultados entre las estrategias de afrontamiento son aquellas de perfeccionamiento y orgullo. Se concluyó que la correlación más fuerte estuvo entre emociones de compromiso y estrategias de perfeccionamiento.

López et al. (2018) investigaron qué relación existe en los niveles de competencia de emociones y satisfacción con la vida, también evaluaron el grado de satisfacción con la vida a 485 alumnos de Brasil. Se usaron los instrumentos del Desarrollo Emocional para Educación Secundaria (CDE- SEC) por López et al. (2008) y el test de satisfacción con la vida (SWLS) por Diener et al. (1985). Los resultados confirman la existencia de vínculo entre competencia emocional y satisfacción con la vida; además la satisfacción con la vida y la satisfacción en dominios específicos.

### Contexto Nacional

Espinoza et al. (2022), asumieron como objetivo general, establecer la correlación establecida entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en 306 ciudadanos limeños adultos. A dicha muestra se le aplicó dos cuestionarios individuales, tanto para la variable estrategias de afrontamiento (60 reactivos), como para la variable satisfacción con la vida (05 reactivos). Los resultados obtenidos mostraron que, la satisfacción con la vida sí se correlacionaba con la dimensión “Afrontamiento de tarea”, mientras que, no se correlacionaba con las dimensiones “Afrontamiento social emocional” y “Afrontamiento de evitación”. Se concluyó que, las estrategias de afrontamiento son predictores de la satisfacción con la vida.

Urrelo & Huamani (2020), asumieron como objetivo, determinar la correlación establecida entre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida de 872 estudiantes de una escuela pública en la localidad de Arequipa. A dicha muestra se le aplicó dos cuestionarios individuales, tanto para la variable (ACS) (80 reactivos), como para la variable (SWLS) (05 reactivos).

Los resultados obtenidos mostraron que, la satisfacción con la vida se encontraba “satisfecha”, mientras en cuanto a las estrategias de afrontamiento, el estilo más utilizado fue el “dirigido a la resolución de problemas”. Se concluyó que, si hay correlación significativa en las dos variables.

Ames et al. (2021) realizaron un estudio que tuvo por objetivo principal averiguar las estrategias de afrontamiento en personas con problemas psicológicos auto informado en el contexto de la pandemia por COVID 19, en 434 individuos. Los instrumentos empleados fueron: el Cuestionario General de Salud (GHQ-28) el de Estrategias de Afrontamiento (COPE-28). Así mismo, se obtuvo que el afrontamiento de tipo activo de planeamiento de re encuadre positivo, aceptación y el afrontamiento religioso presentaron una asociación negativa y significativa con depresión severa.

Yauri & Vargas (2016) realizaron un estudio con el objetivo de evaluar la relación ente satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento, en una universidad de Lima, con una muestra de 216 adolescentes. Fue aplicada la Escala de satisfacción con la vida-SWLS y el Cuestionario modos de afrontamiento al estrés (COPE). Los resultados indican que existen correlaciones significativas con afrontamiento. Se concluyó que una satisfacción vital contribuye a que el adolescente afronté sus problemas con acciones directas y evalúen sus problemas desde un punto de vista positivo.

Arias et al. (2018), realizó un estudio sobre la Satisfacción con la vida en estudiantes de Arequipa, tuvo dos objetivos, el análisis psicométrico, contrastando los resultados con sexo, edad e institución a la que pertenecen, con una muestra de 872 estudiantes de 4to y 5to de media de cinco escuelas. Fue empleado el Test de Satisfacción con la Vida de Diener. Concluyen que se obtuvo una estructura factorial unidimensional y un nivel de fiabilidad pertinente, entonces aquellos hombres con más edad suelen tener mayores grados de satisfacción con la vida.

### 1.3. Teorías relacionadas al tema.

La satisfacción con la vida se entiende como una valoración global sobre el individuo, donde involucra logros, metas y expectativas de la vida, este es un constructo que puede modificarse por elección de los individuos o por variabilidad del medio ambiente. Está vinculada con la autoestima, perfiles motivacionales, ajustes escolares, clima social y grupos de apoyo. (López, Pérez & Alegre, 2018).

En cuanto al enfoque teórico respecto a la satisfacción con la vida, se puede basar en la teoría de la psicología positiva, que refiere a las teorías relacionadas a la felicidad o a los momentos agradables o felices de cada persona, los cuales, al acumularse constituirán a ese tipo de satisfacción (Diener & Larsen, 2009). En ese sentido, este grupo de teorías alrededor de este historial de felicidad, sugieren que el bienestar es un tema predominantemente exterior, es decir, que depende mucho de las circunstancias (Diener et al., 2002).

La satisfacción con la vida normalmente está emparentada a la teoría de bienestar psicológico y sus elementos; por lo que se la felicidad percibida por las personas depende de sí mismos y están orientadas al propósito de lograr la alegría del ser o impedir la tristeza y decepción

causada por su ausencia, aumentando o disminuyendo su satisfacción con la vida (Veenhoven, Saris, Scherpenzeel, & Bunting, 1996).

Se demuestra así una relación que suele consistir en que los niveles elevados de satisfacción con la vida evidencian grados altos de bienestar psicológico (Benavente et al., 2019). Muchos modelos teóricos condensan el significado de esta variable en los objetivos y las metas de cada individuo, asimismo también en la cobertura de las necesidades básicas (Watanabe, 2005). La mecánica detrás de esta concepción o perspectiva es que cuando son cumplidas las proyecciones concretas de las personas, se produce la sensación de satisfacción (Moyano et al., 2013).

Maslow (2013) aporta acerca la auto aceptación lo que se considera hoy en día como un componente crucial para el bienestar: En ese sentido, el autor resalta que, para poder identificar al estado de bienestar o satisfacción, es imprescindible que el individuo se acepte a sí mismo para el cual son necesarios procesos que lleven al individuo a momentos de autodescubrimiento, son etapas críticas en las cuales el sujeto busca recursos dentro de sí mismo para sobrellevar los problemas (Jopling, 2002).

Por otro lado, se llega a pensar que después de la superación de una crisis, se va formando una concepción de la satisfacción con la vida, dado que, descansa en la construcción de certezas propias, el mantenimiento del bienestar se fundamentaría en ese conocimiento (Erickson, 1994). Este punto de vista no termina en el concepto que propone, sino que ha sido estudiado para que sean definidas aquellas condiciones circunstanciales que le pueden dar sustento más sólido; debido a eso es que se ha determinado la influencia de aspectos como las condiciones de vida, temas referentes al sexo y a condiciones socioeconómicas (Lyubomirsky, 2008).

Volviendo al enfoque de la satisfacción vital que apuesta más por la personalidad del individuo que por condiciones externas, se tiene aquellas que proponen la influencia de las características de la personalidad como bastante decisivas en la percepción del bienestar y la satisfacción, puesto que, existen temperamentos y rasgos que dan mejor soporte durante las situaciones críticas que otros (Austin et al., 2005).

En ese sentido, diferentes estudios han examinado la influencia de la personalidad en la satisfacción vital, no solo han encontrado rasgos o temperamentos asociados a esta, sino que, el propio concepto difiere entre uno y otro tipo de personalidad; por ejemplo, existen personas con tendencia de recibir recompensas externas para alcanzar la sensación de bienestar psicológico, mientras que, personas más introvertidas, tienen expectativas inferiores de lo que esperan de las circunstancias externas, de modo que su satisfacción parte desde otras premisas (Chamorro, 2016).

Por otra parte, desde un enfoque en el que las situaciones externas y los rasgos de personalidad se articulan, aparecen las teorías de adaptación, las cuales dan cuenta de la existencia de distintos procesos de regulación que atraviesan las personas durante situaciones estresantes, que van a requerir nuevos mecanismos y concepciones para poder retornar la sensación de satisfacción previo a los problemas (Neuenschwander et al., 2012).

Este retornar es una tendencia probada tanto en sujetos que atraviesan circunstancias muy afortunadas como aquellos que pasan muy malos momentos, puesto que, el proceso de desbalance suele ser temporal, tanto para aquel que gana la lotería como para quien sufrió pérdida familiar; sus mentes casi siempre buscan adaptarse a lo sucedido y, tarde o temprano, se acepta como parte de la normalidad, con lo que, el nivel de bienestar que se poseía antes del suceso de cambio, vuelve a asentarse (Neuenschwander et al., 2012).

Desde una visión más completa sobre la satisfacción con la vida, Michalos (2003) manifiesta lo pertinente que es tratar de integrar los aportes válidos de diferentes teorías, de modo que, la satisfacción y el bienestar puedan obedecer a un sistema multicausal. En ese sentido, el autor recogió las perspectivas de teorías en las cuales no solo resalta los aportes que guardarían relación entre sí, sino también aquellos aspectos que serían de discrepancia:

- Teoría de los objetivos y logros: la congruencia entre los recursos y las metas que el individuo quiere conseguir.
- Teoría del ideal y realidad: la satisfacción resultante del contraste entre las expectativas con la realidad.
- Teoría de la comparación social: la sensación de satisfacción depende de la comparación que el individuo hace de ciertas características propias y aquellas que poseen otros individuos.
- Teoría de la congruencia: la satisfacción se genera por el balance entre lo que el ambiente requiere del individuo y su capacidad real para asistir esas demandas.

El producto final de estos aportes es la teoría de las discrepancias y sostiene que, aunque la satisfacción con la vida debe de obedecer a un modelo multicausal, el denominador común que hila todas estas causas sería el producto de comparaciones del sujeto con distintos tipos de estándares, que se manifiestan en la aceptación de otros grupos sociales, personas y sus resultados (Michalos, 2003). Campbell et al. (1976) indican que podrían darse situaciones contradictorias donde el sujeto posee aceptación social, mientras que sus logros son insuficientes, resultando una sensación predominantemente insatisfactoria, de modo que, se evidencia que todas las causas múltiples tendrían cierta influencia unas con otras.

Las estrategias de afrontamiento son entendidas como habilidades para solucionar un inconveniente, manejar dificultades y regular

emociones. En el campo de educación se presta para interés el tema de estrategias de afrontamiento debido a la relevancia que obtienen estos adolescentes al tener que afrontar muchos retos a lo largo del juicio de maduración, donde están involucrados cambios físicos, cognitivos, sociales y psicológicos, sobre todo el tema de estrés en el estudio que los hace más competitivos. (López y López, 2015).

Con respecto a las estrategias de afrontamiento ante las dificultades, los enfoques desde los que se aborda el tema pueden ser variados y guardar discrepancias entre sí, sin embargo, es el enfoque cognitivo fenomenológico que establece las amenazas al bienestar se evalúan de manera diferente en diferentes etapas y provocan diferentes respuestas (Lazarus & Folkman, Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*, 1994).

Existen puntos de concordancia; eso se ve en el hecho de que se han asumido elementos en el análisis del afrontamiento, los cuales se han repetido en muchos enfoques, estos son: cognitivos, emocionales y comportamentales; los cuales representan la naturaleza de aquellas estrategias que pertenecen al abanico de alternativas que posee para hacer frente a sus problemas (Marsollier & Aparicio, 2010).

En ese sentido, las estrategias se enlazan con la teoría de las emociones de Lazarus y Folkman (1994); además de los modelos de afrontamiento que serán explicados consistirán en las 4 teorías que le dan sustento, se expondrán los conceptos relacionados al enfoque, así obtener una idea más clara de su contenido y propósitos (Pemontesi & Heredia, 2009):

- Teoría del modelo valorativo de la emoción: en este enfoque se descarta un efecto influyente y determinante de las situaciones críticas o problemas sobre el estado de ánimo y las emociones, es decir, que

los autores de esta teoría consideran que no es el hecho sino la interpretación subjetiva del hecho, lo que produce un desequilibrio de las emociones. Además, explica diferencias de reacciones en personas ante los mismos acontecimientos (Nieto & Delgado, 2006).

- Teoría de la reevaluación del cambio: tiene su fundamento en la examinación del impacto de una fase o hecho crítico en la vida del individuo; esta examinación es hacia los resultados y el proceder con el que se hizo afrontamiento del problema, además de la cantidad de desbalance psicológico, de modo que, el sujeto se adapta al cambio basándose en este procesamiento (Lazarus & Folkman, 1984).
  
- Teoría transaccional: se explica el vínculo del sujeto con el contexto que lo rodea; al presentarse situaciones de estrés, busca formas de afrontarlos; asimismo, cuando el evento crítico es percibido como algo nuevo, el sujeto intenta relacionarlo con información previa conocida directa o indirectamente al mismo tiempo que trata de analizar el entorno general para poder obtener la mejor solución (Bodenmann et al., 2016).
  
- Teoría de la construcción cognitiva: este modelo consiste en que, ante la irrupción de un problema interno o externo, la respuesta que se necesita para resolver ese problema puede encontrarse dentro de las posibilidades y capacidades del sujeto o no. En el primer caso, no se requiere un análisis previo ni se induce una respuesta emocional importante; pero en el segundo caso, se produce un desbalance emocional y la necesidad de recurrir a un proceso de examinación del problema, proceso durante el cuál sería muy posible la aparición de alteraciones somáticas (Lazarus S, 1991).

En el modelo cognitivo, el individuo no solo evalúa las consecuencias externas de la situación amenazante sino también el impacto psicológico que podrá tener. Después identificar si es una

amenaza, el sujeto aborda una segunda fase en la que sopesa todos aquellos conocimientos, experiencias y recursos para ensayar una respuesta, si se llega a una alternativa, entonces se emite una acción ante la problemática, pero sí, pero si se interpreta que la amenaza desborda las capacidades del individuo, entonces se sentirá descompensado física y psicológicamente (Lazarus & Folkman, 1994).

#### 1.4. Formulación del problema.

¿Cómo se relaciona la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo?

#### 1.5. Justificación e importancia del estudio.

La importancia en la ejecución de esta investigación aporta la posibilidad de medir y vigilar la calidad, disponibilidad y conducción de la calidad educativa, el cual permite determinar qué áreas podrían ser objeto de acciones posteriores de manera que no solo se busque mejorar la efectividad del proceso educativo, sino que también facilite la adaptación de las instituciones a aspectos sociales más relacionados con la nueva perspectiva. Asimismo, que ayude a efectuar un servicio educativo que fortalezca positivamente el sentido de la estancia del alumno y marque una diferencia humanitaria en su experiencia a lo largo de su educación.

Teóricamente, las bases del presente trabajo encuentran consistencia en la forma en cómo se percibe la satisfacción con la vida y su vínculo con las estrategias de afrontamiento en alumnos de una institución educativa secundaria, en la práctica, esta investigación se usará como documento de consulta para aquellos investigadores que buscan encontrar una relación entre dichas variables, constituyéndose así en nueva literatura de aportación al ámbito educativo.

En el aspecto metodológico, en este aspecto serán aplicados instrumentos y cuestionarios para la adquisición de datos de las variables evaluadas, las cuales serán procesadas con un análisis estadístico. Posteriormente, la información producida es mostrada en formato de tablas y gráficas estadísticas.

## 1.6. Hipótesis

### Hipótesis General

- Existe relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo

### Hipótesis específicas

- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador resolver el problema de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador esforzarse y tener éxito de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador invertir en amigos íntimos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador fijarse en lo positivo de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador buscar diversiones relajantes de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador distracción física de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.

- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador buscar apoyo social de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador acción social de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador buscar apoyo espiritual de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador buscar ayuda profesional de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador preocuparse de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador buscar pertenencia de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador hacerse ilusiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador no afrontamiento de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador ignorar el problema de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador reducción de la tensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador reservarlo para sí de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.

- Existe relación satisfacción con la vida y el indicador auto inculparse de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.

## 1.7. Objetivos

### 1.7.1. Objetivo general

Determinar la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.

### 1.7.2 Objetivos específicos

- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador resolver el problema de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador esforzarse y tener éxito de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador invertir en amigos íntimos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador fijarse en lo positivo de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador buscar diversiones relajantes de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador distracción física de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador buscar apoyo social de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador acción social de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.

- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador buscar apoyo espiritual de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador buscar ayuda profesional de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador preocuparse de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador buscar pertenencia de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador hacerse ilusiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador no afrontamiento de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador ignorar el problema de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador reducción de la tensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador reservarlo para sí de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.
- Determinar la relación satisfacción con la vida y el indicador auto inculparse de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.

## II. MATERIAL Y MÉTODO

### 2.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es tipo cuantitativo según Hernández, Fernández, y Baptista (2014), dado que, se utilizó la recolección de datos para probar hipótesis con base a la estadística de las variables, con el fin de dar respuesta a los problemas establecidos.

El diseño que se utilizó es no experimental transversal correlacional, por lo que, existe total ausencia de manipulación de variables, en otras palabras, la recolección de datos fue en función de observación del auto concepto y satisfacción, por ello permite realizar el análisis de como las variables seleccionadas se interrelacionan en su contexto natural según Hernández, Fernández, y Baptista (2014). La investigación es descriptiva correlacional porque describe las propiedades y determina la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en alumnos de una institución educativa.

Por último, la muestra será los estudiantes de una I.E, además de la correlación en dichas variables.

### 2.2. Población y muestra

Para delimitar se halló que la población de alumnos es de 443 y muestra es de 137 estudiantes. Este estudio se realizó el muestreo probabilístico simple, precisando que la muestra representa a una población general, es una cantidad inferior a la total de la población, este tipo de muestreos todos los elementos de la población tienen la misma probabilidad de ser seleccionados (Hernández et al., 2014). Aplicando la fórmula al 95% de confianza estadística y un margen de error del 5%.

$$n = \frac{Z_{\mu}^2 * N * p * q}{E^2(N - 1) + Z_{\mu}^2 * p * q}$$

Donde:

N = Tamaño de la población. (443)

$Z_{\mu}^2$  = Nivel de confianza. (95%)

$p * q$  = Probabilidades con las que se presenta el fenómeno. (50%)

E = Margen de error permitido. (5%)

$n$  = Tamaño de la muestra.

Aplicando la formula a una población total de 443 alumnos se establece una muestra de:

$$n = \frac{0.95^2 * 443 * 0.5}{0.05^2(443-1) + 0.95^2 * 0.5} = 137$$

La muestra consiste en 137 alumnos.

Además, se tomaron criterios de Inclusión en cuanto a que los estudiantes aceptaron voluntariamente participar en el estudio continuamente con su presentación de consentimiento, firmado por el padre o apoderado, que los estudiantes tengan capacidades adecuadas y exclusión en cuanto a que no presenten algún tipo de enfermedad o se encuentren retirados de la nómina escolar.

### 2.3. Variables y Operacionalización

Variable 1: Satisfacción con la vida

Variable 2: Estrategias de Afrontamiento

**Tabla1***Operacionalización de variable Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento*

<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Técnica/instrumento</b>		
<b>Satisfacción con la vida</b>	Da cuenta del bienestar subjetivo que generalmente surge de experiencias individuales, el desequilibrio a favores de los factores positivos en contraste con los negativos, y además una autoevaluación general de la vida (Pavot & Diener, 1993).	Se medirá con la escala de satisfacción con la vida (SLW) que evalúa que tan satisfechos están con su vida en los participantes			Cuestionario de satisfacción con la vida
<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Técnica/instrumento</b>

<b>Estrategias de afrontamiento</b>	Acciones que un individuo realiza para lograr, en su totalidad o en cierta medida, hacer frente a las dificultades, deberes, responsabilidades u otros aspectos que implique problemas a los sujetos. El aspecto de afrontamiento abarca la facultad de adaptarse a las circunstancias que se presenten en la vida, con ello lograr dar soluciones más eficientes (Fydenberg & Lewis, 1996).	Se medirá con la escala de Afrontamiento o (ACS) que evalúa que las estrategias de afrontamiento antes los problemas en los participantes	Resolver el problema	02, 21, 39, 57, 73	Escala de Afrontamiento
			Esforzarse y tener éxito	03, 22, 40, 58, 74	
			Invertir en amigos íntimos	05, 24, 42, 60, 76	
			Fijarse en lo positivo		
			Buscar diversiones relajantes	16, 34, 52, 70	
			Distracción física		
			Buscar apoyo social	18, 36, 54	

---

Acción social	19, 37, 55
Buscar apoyo espiritual	01, 20, 38,
Buscar ayuda profesional	56, 72
Preocuparse	10, 11, 29, 47, 65
Buscar pertenencia	15, 33, 51, 69
Hacerse ilusiones	
No afrontamiento	17, 35, 53, 71

---

Ignorar el problema	04, 23,
Reducción de la tensión	41 59, 75
Reservarlo para sí	06, 25, 43,
Auto inculparse	61, 77
	07, 26, 44, 62, 78
	08, 27, 45, 63, 79
	12, 30, 48, 66

---

9, 28,  
46,  
64,  
80

14,  
32,  
50,  
68

13,  
31,  
49,  
67

---

#### 2.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos, validez y confiabilidad:

La técnica utilizada es encuesta, ya que, es una prueba usada como un método de investigación y recopilación de datos de la muestra evaluada. Las pruebas fueron adecuadas en lineamiento de la estructura metodológica y los objetivos establecidos, de acuerdo con Hernández (2014).

Los instrumentos que se utilizó son, Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS) y Satisfacción con la vida (SWLS), estos vienen a ser herramientas útiles y eficientes para adquirir información en cortos periodos, esta recolección será mediante cuestiones diseñadas estratégicamente que permitirán comprobar las hipótesis, responder las preguntas y alcanzar los objetivos definidos en esta investigación (Osorio, 2019). Los cuestionarios son los siguientes:

##### Escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS)

El instrumento fue diseñado por Frydenberg y Lewis (1997), posteriormente adaptada por Arias, W. y Huamani, J. (2017) en Arequipa, de aplicación individual y grupal en adolescentes de nivel secundario con una duración aproximada de 15 minutos, con un rango de edad entre 14 a 18 años, con una población de 872 adolescentes y está conformada por 79 elementos o ítems y 1 pregunta abierta, teniendo como propósito medir el afrontamiento en los adolescentes entre las edades especificadas.

Se ha obtenido resultados donde identifican 18 diferentes formas de afrontar las dificultades, para lo cual se han elaborado 79 ítems de carácter cerrada con escala Likert y solo una pregunta abierta, con lo cual se estudian 80 formas de afrontamiento, se acuerdo con Canessa (2002), para finalizar la estructura del instrumento las 18 escalas se agruparon para definir tres dimensiones de afrontamiento.

Resolución de problemas, este indicador describe aquellas actividades o esfuerzos para dar solución a diferentes circunstancias problemáticas, con actitudes optimistas activas socialmente. Presenta estrategias de tipo: concentración para la solución del problema, éxito y esfuerzo, poseer amistades

intimas, tener mentalidad positiva, búsqueda de diferentes relajantes, actividades y distracciones física.

Referencia a otros, ello refiere a intentos de dar solución a diferentes conflictos con la ayuda de otras personas, generalmente aquellas más cercanas o las que más tiene confianza, además también implica los recursos de quien asiste con su apoyo. Conformado por estrategias de: búsqueda de apoyo socialmente, Acción en la sociedad, búsqueda de apoyo espiritualmente y búsqueda de ayuda especializada.

Afrontamiento no productivo, se encuentra vinculado a las dificultades que posee un individuo para hacer frente a las dificultades, esto incluye a aquellas estrategias para evitar, lo que conlleva a actividades que no está destinadas a dar solución a los problemas, sino más bien un consuelo. Implica estrategias de: preocupación, búsqueda de pertenencia, ilusionarse, ausencia de afrontamiento, evita problemas, resolver tensiones, Reservarlo solo para sí e inculparse.

Presenta dos formas de ejecución, general y específica esto estará definido por las indicaciones proporcionadas por el evaluador. Así mismo, ha tenido diferentes adaptaciones y tradiciones, una de ellas fue por Pereña y Seisdedos en el año 1995 para un contexto español, fue aplicado a 452 individuos con edades de 12 a 20 años. Conservó los 80 ítems que tenía originalmente, y se realizó para sus dos formas de aplicación, general y específicas (Canessa, 2002).

Para el ámbito peruano, Canessa en 2002 adaptó el instrumento a una versión nacional, más específico para el contexto de Lima, a partir de una versión española, anteriormente mencionada, el estudio fue aplicado a 1235 alumnos del nivel secundaria que se hallaban entre edades de 14 y 17 años de condiciones sociales y económicas entre medio alto y bajo. Mediante la evaluación de 10 jueces se adaptó y modificó su redacción, con ello llegaron a eliminar la única pregunta abierta.

## Satisfacción con la Vida (SWLS)

La elaboración de este instrumento fue diseñada por Pavot y Diener (1993), el cual fue posteriormente adaptado por Arias, W., Huamani, J., & Caycho, T. (2018) en Arequipa, con una población adolescente de 4to y 5to de secundaria, con una muestra de 872 estudiantes. El objetivo de hacer una evaluación a los niveles de satisfacción con la vida general. Su medición consta de cinco ítems en una escala de respuesta tipo Likert con cinco alternativas de respuesta.

Así mismo, es un tema de interés en diferentes investigaciones para ello se han diseñado instrumentos para poder evaluarlo y analizarlo en diferentes contextos), conocido por sus siglas SWLS es un cuestionario que cuenta con cinco ítems y tienen una distribución positiva, la sumatoria del puntaje determinan el nivel de la escala, además, dicho instrumento es muy útil para fines de investigación.

El instrumento ha sido empleado en más de 4000 investigaciones, por lo que se ha traducido a diferentes idiomas, como español, chino, francés, coreano, noruego, taiwanés, turco y otros, también ha sido empleado en diferentes grupos sociales como niños, adultos, ancianos, mujeres, embarazadas e incluso pacientes de centros de salud entre otros.

Se evidencia la gran importancia que ha adquirido la satisfacción con la vida y ello se manifiesta en las numerosas investigaciones que han validado al instrumento en diferentes contextos, a causa de la creciente tendencia de estudios sobre SWL en adolescentes.

Las propiedades psicométricas de la SWLS, en diferentes investigaciones han realizado análisis, es así que un estudio ha evaluado seis diferentes investigaciones, donde reportan valores de confiabilidad y consistencia interna mediante coeficientes alfa de Cronbach. Otro análisis evaluó 62 investigaciones que habían empleado la SWLS donde reporta nivel de confiabilidad buenos con un promedio alfa de 0.78. Se evidencio confiabilidad en diferentes contextos.

En el ámbito peruano, Oliver, Galiana & Bustos (2018). Adaptaron el instrumento (SLWS) a una versión nacional, más específico para el contexto de Lima. El

estudio fue aplicado a 527 universitarios peruanos que se encontraban entre edades de 19 a 25 años de condiciones sociales y económicas entre medio alto y bajo. Se estimó y evaluó el análisis factorial confirmatorio y se evaluó la confiabilidad de la escala y sus ítems. Luego se aprobó el modelo de ecuaciones estructurales MIMIC. Los resultados ofrecen evidencia dominio psicométrico de la escala en su uso en estudiantes peruanos, y confirman la relación de este constructo con las dimensiones familiar, académica y física del auto concepto.

## 2.5. Procedimiento de análisis de datos

El procedimiento y resultados obtenidos fueron mediante frecuencias y porcentajes utilizando la estadística descriptiva para describir los niveles de las variables.

El análisis de datos correlacionales, demostró que los datos se relacionan o no a la curva normal, se usará el estadístico rho Spearman, para lograr medir la relación que existe entre variables, lo que permitió contrastar las hipótesis establecidas en la investigación se considera un nivel de significancia del 0.05.

Todos los cálculos se realizaron mediante el empleo del programa estadístico (SPSS versión 24).

## 2.6. Criterios éticos

Para esta investigación se toman en cuenta los siguientes criterios éticos dados por Belmont, (1979):

**Respeto a las personas:** Se brindó a la muestra la elección de ser participe o no en la ejecución de los cuestionarios, ello da garantía de una intención de datos consciente e informado. También se pondrá en manifiesto la participación de carácter voluntario, junto con la facultad de realizar preguntas o consultas sobre la aplicación de los test, también podrán retirarse se lo creen conveniente.

**Beneficencia:** Se veló para garantizar el bienestar de los evaluados, ocupando dar a cada uno de ellos en mismo trato, consideración, derechos y respeto, para hacerles saber sobre los beneficios que traerá la participación de los alumnos.

Justicia: los integrantes de la muestra tendrán un trato y consideración por igual, cada uno de ellos recibirá beneficios de manera equitativa, de esta manera evitar futuros problemas, además se evita excluir a aquellos posibles participantes que no posean los parámetros de evaluación.

## 2.7. Criterios de rigor científico

Para este estudio se toman en cuenta los siguientes criterios científicos según Noreña et al. (2012), que son:

**Credibilidad o valor de verdad:** es estudio demostrará cuan fiables y veraces son los relatos, no existirá algún tipo de manipulación de las variables, pues la investigación requiere solamente de la observación, con relatos descriptivos y estadísticos logran hacer un acercamiento a la situación real del problema.

**Aplicabilidad:** esto dará cumplimiento con la interpretación y descripción profunda de los resultados hallados dentro del contexto evaluado, de esta forma ello será útil para la comparación, contrastación o refutación de los resultados en función a otros autores.

**Reflexividad o neutralidad:** Los hallazgos son seguros y verídicos, por medio de instrumentos con validez peruana, donde se pudo comprobar que la información recolectada es confiable y segura para poderse tomar en cuenta para el estudio.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Resultados en tablas y figuras

**Tabla 2**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Rho	P
Estrategias de afrontamiento	.735*	.035

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Nota: Se halló relación positiva y significativa entre satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento. Por otro lado, no se evidenció relación negativa o inversa.

**Tabla 3**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador resolver el problema de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Resolver el problema	.389	.001

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

No se halló relación entre satisfacción con la vida y el indicador resolver el problema de estrategias de afrontamiento

**Tabla 4**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador esforzarse y tener éxito de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Esforzarse y tener éxito	.299	.004

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

No se halló relación entre satisfacción con la vida y el indicador Esforzarse y tener éxito de estrategias de afrontamiento.

**Tabla 5**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador invertir en amigos íntimos de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Invertir en amigos íntimos	.160	.002

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

No se halló relación entre satisfacción con la vida y el indicador Invertir en amigos íntimos de estrategias de afrontamiento.

**Tabla 6**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador fijarse en lo positivo de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Fijarse en lo positivo	.305	.032

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

No se halló relación entre satisfacción con la vida y el indicador Fijarse en lo positivo de estrategias de afrontamiento.

**Tabla 7**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador buscar diversiones relajantes de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Buscar diversiones relajantes	.409*	.004

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se halló, relación positiva y significativa entre satisfacción con la vida y el indicador buscar diversiones relajantes de estrategias de afrontamiento. Por otro lado, no se evidenció relación negativa o inversa.

**Tabla 8**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador distracción física de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Distracción física	-.290*	.003

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se halló, relación negativa o inversa entre satisfacción con la vida y el indicador distracción física de estrategias de afrontamiento. Por otro lado, no se evidenció relación positiva y significativa.

**Tabla 9**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador buscar apoyo social de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Buscar apoyo social	.488	.001

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

No se halló relación entre satisfacción con la vida y el indicador buscar apoyo social de estrategias de afrontamiento.

**Tabla 10**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador acción social de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Acción social	-.232	.004

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

No se halló relación entre satisfacción con la vida y el indicador acción social de estrategias de afrontamiento.

**Tabla 11**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador Buscar apoyo espiritual de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Buscar apoyo espiritual	.348*	.005

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se halló relación positiva y significativa entre satisfacción con la vida y el indicador buscar apoyo espiritual de estrategias de afrontamiento. Por otro lado, no se evidenció relación negativa o inversa.

**Tabla 12**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador Buscar ayuda profesional de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Buscar ayuda profesional	-.311*	.003

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se halló relación negativa o inversa entre satisfacción con la vida y el indicador buscar ayuda profesional de estrategias de afrontamiento. Por otro lado, no se evidenció relación positiva y significativa.

**Tabla 13**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador preocuparse de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Preocuparse	.317	.002

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

No se halló relación entre satisfacción con la vida y el indicador preocuparse de estrategias de afrontamiento.

**Tabla 14**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador buscar pertenencia de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Buscar pertenencia	-.185	.001

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

No se halló relación entre satisfacción con la vida y el indicador buscar pertenencia de estrategias de afrontamiento.

**Tabla 15**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador hacerse ilusiones de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Hacerse ilusiones	.424**	.005

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se halló relación positiva y significativa entre satisfacción con la vida y el indicador hacerse ilusiones de estrategias de afrontamiento. Por otro lado, no se evidenció relación negativa o inversa.

**Tabla 16**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador no afrontamiento de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	No afrontamiento	-.375**	.040

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se halló relación negativa o inversa entre satisfacción con la vida y el indicador no afrontamiento de estrategias de afrontamiento. Por otro lado, no se evidenció relación positiva o significativa.

**Tabla 17**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador ignorar el problema de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Ignorar el problema	.425**	.003

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se halló relación negativa o inversa entre satisfacción con la vida y el indicador ignorar el problema de estrategias de afrontamiento. Por otro lado, no se evidenció relación positiva o significativa.

**Tabla 18**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador reducción de la tensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Reducción de la tensión	-.355*	.002

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se halló relación negativa o inversa entre satisfacción con la vida y el indicador reducción de la tensión de estrategias de afrontamiento. Por otro lado, no se evidenció relación positiva o significativa.

**Tabla 19**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador reservarlo para sí de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Reservarlo para sí	.416*	.005

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Se halló relación positiva y significativa entre satisfacción con la vida y el indicador reservarlo para sí de estrategias de afrontamiento. Por otro lado, no se evidenció relación negativa o inversa

**Tabla 20**

*Correlación de Spearman entre Satisfacción con la vida y el indicador autoculparse de estrategias de afrontamiento en estudiantes de una institución educativa secundaria de Chiclayo.*

Satisfacción con la vida	Estrategias de afrontamiento	Rho	P
	Autoculparse	-.360	.001

Nota: \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

No se halló relación entre satisfacción con la vida y el indicador autoculparse de estrategias de afrontamiento.

### 3.2. Discusión de resultados

Como análisis de los resultados encontrados en la investigación denominada satisfacción con la vida y estrategias de Afrontamiento en estudiantes de secundaria de una Institución educativa estatal de Chiclayo se encontró que existe relación positiva y significativa entre satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento.

Así como Stefenel et al. (2022) en su estudio denominado “Estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en adultos emergentes en la pandemia”, confirma que satisfacción con la vida si se correlaciona con los indicadores de estrategias de afrontamiento. Partiendo con el objetivo relación entre la satisfacción con la vida y el indicador resolver el problema de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas. Además en el objetivo relación entre la satisfacción con la vida y el indicador esforzarse y tener éxito de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas. Por otro lado, en el objetivo relación entre satisfacción con la vida y el indicador invertir en amigos íntimos de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas. Así tenemos en el objetivo relación entre la satisfacción con la vida y el indicador fijarse en lo positivo de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas. Por cierto, en el objetivo relación entre satisfacción con la vida y el indicador buscar diversiones relajantes de estrategias de afrontamiento, Se halló relación positiva y significativa, por otro lado, no se evidenció relación negativa o inversa. Igualmente, en el objetivo relación entre la satisfacción con la vida y el indicador distracción física de estrategias de afrontamiento, Se halló relación negativa o inversa, por otro lado, no se evidencio relación positiva y significativa. También, en el objetivo entre la satisfacción con la vida y el indicador buscar apoyo social de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas. Así mismo, en el objetivo relación entre la satisfacción con la vida y el indicador acción social de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas. De igual forma, en el objetivo relación entre la satisfacción con la vida y el indicador buscar apoyo espiritual de estrategias de afrontamiento, se halló relación positiva y significativa, por otro lado, no se evidencio negativa o inversa. Así también Ames et al. (2021) en su

investigación manifestó que el afrontamiento religioso fue la estrategia más utilizada por sus pacientes, centradas en emociones y un mayor afrontamiento religioso, por otro lado, Reyes et.al (2020) discrepa y menciona que las estrategias de afrontamiento más usadas son aquellas de perfeccionamiento y orgullo.

Respecto en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador buscar ayuda profesional de estrategias de afrontamiento, se halló relación negativa o inversa, por otro lado, no se evidencio relación positiva y significativa. Incluso en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador preocuparse de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas. Además, en el objetivo entra satisfacción con la vida y el indicador buscar pertenencia de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas. Así mismo, en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador hacerse ilusiones de estrategias de afrontamiento, se halló relación positiva y significativa, por otro lado, no se evidencio relación negativa o inversa. Igualmente, en objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador no afrontamiento de estrategias de afrontamiento, se halló relación negativa o inversa, por otro lado, no se evidencio relación positiva o significativa. También en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador ignorar el problema de estrategias de afrontamiento, se halló relación negativa o inversa, por otro lado, no se evidencio relación positiva o significativa. De igual forma, en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador reducción de tensión de estrategias de afrontamiento, se halló relación negativa o inversa, por otro lado, no se evidencio relación positiva o significativa. Es más, en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador reservarlo para sí de estrategias de afrontamiento, se halló relación positiva y significativa, por otro lado, no se evidencio relación negativa o inversa. Por último, en el objetivo entre la satisfacción con la vida y el indicador auto culpase de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas. Así mismo, Arias et al. (2018), en su estudio de "Satisfacción con la vida en estudiantes de Arequipa " concluye que aquellos hombres con más edad suelen tener mayores grados de satisfacción con la vida. Discrepando con Tipismana

(2019), donde en sus resultados indican valores elevados en resiliencia, mejor rendimiento académico.

Finalmente, con respecto a lo discutido se concluyó que las variables de satisfacción con la vida y los indicadores de estrategias de afrontamiento se correlacionan entre ellas, confirmado existencia de vínculo donde se encontró una relación positiva y significativa entre buscar diversiones relajantes, buscar apoyo espiritual, hacerse ilusiones, reservarlo para sí. Sin embargo, resulta pertinente señalar que, a pesar de la relación existente, se encontró una relación negativas o inversas entre satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento entre distracción física, buscar ayuda profesional, no afrontamiento, ignorar el problema, reducción de la tensión. Asimismo, podemos ver la limitación de algunas investigaciones lo cual nos hubiera permitido tener mucho más alcance de nuevos hallazgos.

#### **IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

##### **4.1. Conclusiones**

- Con respecto al objetivo general, se encontró que existe relación positiva y significativa entre satisfacción con la vida y estrategias de Afrontamiento, por otro lado, no se evidenció relación negativa o inversa.
- Partiendo con el objetivo relación entre satisfacción con la vida y el indicador resolver el problema de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas.
- Además en el objetivo relación entre satisfacción con la vida y el indicador esforzarse y tener éxito de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas.
- Por otro lado, en el objetivo relación entre satisfacción con la vida y el indicador invertir en amigos íntimos de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas.
- Así tenemos en el objetivo relación entre la satisfacción con la vida y el indicador fijarse en lo positivo de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas.

- Por cierto, en el objetivo relación entre satisfacción con la vida y el indicador buscar diversiones relajantes de estrategias de afrontamiento, Se halló relación positiva y significativa, por otro lado, no se evidenció relación negativa o inversa.
- Igualmente, en el objetivo relación entre la satisfacción con la vida y el indicador distracción física de estrategias de afrontamiento, Se halló relación negativa o inversa, por otro lado, no se evidencio relación positiva y significativa.
- También, en el objetivo entre la satisfacción con la vida y el indicador buscar apoyo social de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas.
- Así mismo, en el objetivo relación entre la satisfacción con la vida y el indicador acción social de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas.
- De igual forma, en el objetivo relación entre la satisfacción con la vida y el indicador buscar apoyo espiritual de estrategias de afrontamiento, se halló relación positiva y significativa, por otro lado, no se evidencio negativa o inversa.
- Respecto en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador buscar ayuda profesional de estrategias de afrontamiento, se halló relación negativa o inversa, por otro lado, no se evidencio relación positiva y significativa.
- Incluso en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador preocuparse de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas
- Además, en el objetivo entra satisfacción con la vida y el indicador buscar pertenencia de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas.
- Asi mismo, en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador hacerse ilusiones de estrategias de afrontamiento, se halló relación positiva y significativa, por otro lado, no se evidencio relación negativa o inversa.
- Igualmente, en objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador no afrontamiento de estrategias de afrontamiento, se halló relación

negativa o inversa, por otro lado, no se evidencio relación positiva o significativa.

- También en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador ignorar el problema de estrategias de afrontamiento, se halló relación negativa o inversa, por otro lado, no se evidencio relación positiva o significativa.
- De igual forma, en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador reducción de tensión de estrategias de afrontamiento, se halló relación negativa o inversa, por otro lado, no se evidencio relación positiva o significativa.
- Es más, en el objetivo entre satisfacción con la vida y el indicador reservarlo para sí de estrategias de afrontamiento, se halló relación positiva y significativa, por otro lado, no se evidencio relación negativa o inversa.
- Por último, en el objetivo entre la satisfacción con la vida y el indicador auto culparse de estrategias de afrontamiento, no se halló relación entre estas.

#### 4.2. Recomendaciones

- Se recomienda organizar y planificar sus actividades, para reducir la tensión académica que pasan los alumnos.
- Implementar el área de psicología, para que los alumnos tengan apoyo emocional frente algún problema, para mejoras personales y apoyo familiar.
- Generar actividades deportivas o artísticas que ayuden con la reducción de tensión en los adolescentes, mejorando así su reducción de estrés.
- Mejorar la ayuda personal como talleres de autoestima y estilos de comunicación para que puedan mejorar su resolución de problemas, con comunicación asertiva.

## REFERENCIAS

- Ames, R., Barreda, V., Huamani, J., & Banaszak, J. (2021). Self-reported psychological problems and coping strategies: a web-based study in Peruvian population during COVID-19 pandemic. *BMC psychiatry*, 21(1), 1-17. doi:<https://assets.researchsquare.com/files/rs-42462/v2/123fa215-feab-404b-a4b6-b548a4fcb191.pdf?c=1631870697>
- Arias, W., Huamani, J., & Caycho, T. (2018). *Satisfacción con la vida en escolares de la ciudad de Arequipa. Propósitos y Representaciones*, 1(1). doi:<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2018.v6n1.206>
- Arias, W., Huamani, J. (2017). *Escala de afrontamiento para adolescentes de Frydenberg y Lewis aplicada en escolares de nivel secundario en la ciudad de Arequipa (Perú)*. Catedra Villareal psicología. doi:<https://revistas.unfv.edu.pe/CVFP/article/download/324/754/3031>
- Austin, J., Saklofske, D., & Egan, V. (2005). *Correlatos de personalidad, bienestar y salud de la inteligencia emocional rasgo. Personalidad y diferencias individuales*, 38(3), 547-558. doi:<https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.05.009>
- Beauchamp, T. L., & Childress, J. F. (2011). Biomedical Ethics Principles. *Bioethics and debate*, 3-19.
- Benavente, M., Cova, F., Alfaro, J., & Varela, J. (2019). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida de los Estudiantes (SLSS) de Huebner en una Muestra de Adolescentes Chilenos. Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 1(50), 57-69. doi:<https://doi.org/10.21865/RIDEP50.1.05>
- Bodenmann, G., Randall, K., & Falconier, K. (2016). *Afrontamiento en pareja: el modelo transaccional sistémico (STM). Couples coping with stress: A cross-cultural perspective*, 5-22. doi:<https://acortar.link/QW6KEV>
- Cabanillas, W. (2020). *Consumo de alcohol y género en la población adolescente escolarizada del Perú: evolución y retos de intervención. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37, 148-154. doi:<https://doi.org/10.17843/rp-mesp.2020.371.5151>
- Campbell, A., Converse, E., & Rodgers, L. (1976). *La calidad de vida estadounidense: percepciones, valoraciones y satisfacciones*. Russell Sage Foundation.
- Chamorro, T. (2016). *Personalidad y diferencias individuales*. John Wiley & Sons. doi:<https://acortar.link/IZxAla>
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2014). *Las metas emergentes y la autorregulación de la conducta*. Em M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura, *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 199-208). Springer, Dordrecht.
- Diario Correo. (16 de noviembre de 2021). *La región Lambayeque ocupa el primer lugar en delincuencia juvenil*. Fonte: <https://diariocorreo.pe/edicion/lambayeque/la-region-lambayeque-ocupa-el-primer-lugar-en-delincuencia-juvenil-noticia/>
- Diener, E., & Larsen, J. (2009). *Estabilidad temporal y consistencia entre situaciones de las respuestas afectivas, conductuales y afectivas*. Em E. Diener, & J. Larsen, *Assessing well-being* (pp. 7-24). Springer, Dordrecht.

- Diener, E., Lucas, E., & Oishi, S. (2002). *Bienestar subjetivo: la ciencia de la felicidad y la satisfacción con la vida*. *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73. doi:<https://acortar.link/8mBLHz>
- Erickson, H. (1994). *La identidad y el ciclo de vida*. WW Norton & Company. doi:<https://acortar.link/BdM1Yc>
- Espinoza, E., Leiva, F., & Adriano, C. (2022). *Estilos de afrontamiento al estrés y satisfacción con la vida en una muestra de adultos peruanos en el contexto del COVID-19*. *ACADEMO Revista De Investigación En Ciencias Sociales Y Humanidades*, 9(2), 139-150. Fonte: <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/academo/article/view/662>
- Farfán, H., Concha, A., Calderón, C., Bairo, L., Arce, Á., Laguna, G., & Huamán, T. (2020). *Estrés ansiedad y depresión con estilos de afrontamiento en enfermeras en contacto con covid-19 Cusco Perú*. *Revista Científica de Enfermería*, 9(3), 50-60. doi:<https://revista.cep.org.pe/index.php/RECIEN/article/view/44/49>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1996). *Un estudio de réplica de la estructura de la Escala de Afrontamiento de Adolescentes: Múltiples formas y aplicaciones de un inventario de autoinforme en un contexto de asesoramiento e investigación*. *European Journal of Psychological Assessment*, 12(3), 224-235. doi:<https://doi.org/10.1027/1015-5759.12.3.224>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1999). Things don't get better just because you're older: A case for facilitating reflection. *British Journal of Educational Psychology*, 69(1), 81-94. doi:<https://doi.org/10.1348/000709999157581>
- Fydenberg, E., & Lewis, R. (1996). *ACS. Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. TEA.
- García, N., Vásquez, M., & Josué, R. (2021). *Un estudio sobre dependencia emocional y estrategias de afrontamiento en mujeres víctimas de violencia doméstica*. *Revista Muro de la Investigación*, 6(1), 10-22. doi:<https://doi.org/10.17162/rmi.v6i1.1435>
- Hernández, B., Castillo, S., Hernández, A., & Sánchez, A. (2019). *Bienestar psicológico y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. *Enseñanza e investigación en psicología*, 1(2), 244-251. doi:<https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/42/33>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). McGraw-Hill.
- Jiménez, H. (2022). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento asociadas a los estadios de cambio en adicciones en un centro especializado de tratamiento en consumo de alcohol y otras drogas*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. Fonte: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11435>
- Jopling, A. (2002). *El autoconocimiento y el yo*. Routledge. doi:<https://doi.org/10.4324/9780203906682>

- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Teorías cognitivas del estrés y la cuestión de la circularidad*. Em R. Lazarus, & S. Folkman, *Dynamics of stress* (pp. 63-80). Springer, Boston, MA.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1994). Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford University Press, USA.
- Lazarus, S. (1991). Avances en una teoría cognitivo-motivacional-relacional de la emoción. *American psychologist*, 46(8). doi:<https://psycnet.apa.org/buy/1991-32296-001>
- Lazarus, S., & Folkman, S. (1984). *Estrés, evaluación y afrontamiento*. Springer publishing company.
- López, E., Pérez, N., & Alegre, A. (2018). *Competencia emocional, satisfacción en contextos específicos y satisfacción con la vida en la adolescencia*. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1). doi:<https://doi.org/10.6018/rie.36.1.273131>
- Lyubomirsky, S. (2008). *El cómo de la felicidad: un enfoque científico para conseguir la vida que deseas* (Vol. 1). The penguin press.
- Marsollier, G., & Aparicio, T. (2010). *Las estrategias de afrontamiento: una alternativa frente a situaciones desgastantes*. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 2(3), 8-13. doi:<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3822931>
- Maslow, H. (2013). *Hacia una psicología del ser*. Simon and Schuster. doi:<https://acortar.link/a0ECJw>
- Mesa de Concertación para la Lucha contra la Pobreza. (6 de marzo de 2021). *Lambayeque: consulta regional para la agenda adolescente y joven 2021-2026*. Fonte: <https://www.mesadeconcertacion.org.pe/storage/documentos/2021-04-29/sistematizaciondeconsulta-agendaadolescencia-joven.pdf>
- Michalos, C. (2003). *Satisfacción laboral, satisfacción conyugal y calidad de vida: una revisión y un adelanto*. Em C. Michalos, *Essays on the Quality of Life* (pp. 123-144). SINS.
- Milas, G., Martinović, I., Malnar, A., Saftić, V., Šupe, D., & Slavich, G. (2021). *El impacto del estrés y las estrategias de afrontamiento en la satisfacción con la vida en una muestra nacional de adolescentes: un enfoque de modelado de ecuaciones estructurales*. *Stress and Health*, 37(5), 1026-1034. doi:10.1002/smi.3050
- Moyano, C., Tais, M., & Muñoz, P. (2013). *Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener*. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 22(2), 161-168. doi:<https://www.redalyc.org/pdf/2819/281931436008.pdf>
- Neuenschwander, R., Röthlisberger, M., Cimeli, P., & Roebbers, M. (2012). *¿Cómo predicen los diferentes aspectos de la autorregulación una adaptación exitosa a la escuela?* *Journal of experimental child psychology*, 113(3), 353-371. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jecp.2012.07.004>
- Nieto, P., & Delgado, R. (2006). *Procesos de valoración y emoción: características, desarrollo, clasificación y estado actual*. *Reme*, 22, 9. doi:<http://reme.uji.es/articulos/numero22/revisio/num22revisio.pdf>

- Oficina de las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito. (2020). *Informe Mundial sobre las Drogas 2020 de la UNODC: el consumo global aumenta a pesar de que el COVID-19 tiene un impacto de gran alcance en los mercados mundiales de drogas.* Fuente: [https://www.unodc.org/mexicoandcentralamerica/es/webstories/2020/06\\_26\\_Informe\\_Mundial\\_Drogas\\_2020.html](https://www.unodc.org/mexicoandcentralamerica/es/webstories/2020/06_26_Informe_Mundial_Drogas_2020.html)
- Organización Mundial de la Salud. (17 de noviembre de 2021). *Salud mental del adolescente.* Fuente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health#:~:text=Se%20calcula%20que%20el%203,a%2019%20a%C3%B1os%20padecen%20depresi%C3%B3n.>
- Ososrio, P., & Calvet, M. (2019). *Esquemas maladaptativos tempranos y agresividad en estudiantes de secundaria de Lima Metropolitana.* *Persona*, 22(2), 45-66. doi:[https://doi.org/10.26439/persona2019.n022\(2\).4564](https://doi.org/10.26439/persona2019.n022(2).4564)
- Oliver, A., Galiana, L., Bustos, V. (2019). *Validación de la escala de satisfacción con la vida y su relación con las dimensiones del auto concepto en universitarios peruanos.* *Redalyc.* *Persona*, vol. 21, núm. 2, 2018. doi:<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147158511002>
- 22(2), 45-66. doi:[https://doi.org/10.26439/persona2019.n022\(2\).4564](https://doi.org/10.26439/persona2019.n022(2).4564)
- Pemontesi, E., & Heredia, E. (2009). *Afrontamiento ante exámenes: Desarrollos de los principales modelos teóricos para su definición y medición.* *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 25(1), 102-111. doi:<https://revistas.um.es/analesps/article/view/71551/69041>
- Reyes, F., Satorres, E., Delhom, I., Bueno, A., & Meléndez, J. (2021). *Afrontamiento y Satisfacción con la Vida en Adultos Mayores Colombianos.* *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 1-8. doi:[10.3390/ijerph182010584](https://doi.org/10.3390/ijerph182010584)
- Reyes, V., Muñoz, D., & Alcánzar, R. (2020). *Emociones y estrategias de afrontamiento cuando los estudiantes universitarios aprueban.* *Nova scientia*, 12(25), 1-23. doi:[doi.org/10.21640/ns.v12i25.2344](https://doi.org/10.21640/ns.v12i25.2344)
- Rusca, F., Cortez, C., Tirado, C., & Strobbe, M. (2020). *Una aproximación a la salud mental de los niños, adolescentes y cuidadores en el contexto de la COVID-19 en el Perú.* *Acta Médica Peruana*, 37(4), 556-558. doi:<http://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.374.1851>
- Sanchez, H., & Reyes, C. (2015). *Metodología y Diseños en la Investigación Científica.* Business Support.
- Sheldon, M., Ryan, M., Deci, L., & Kasser, T. (2004). *Los efectos independientes del contenido de las metas y los motivos sobre el bienestar: es tanto lo que persigues como por qué lo persigues.* *Personality and social psychology bulletin*, 30(4), 475-485. doi:<https://doi.org/10.1177/0146167203261883>
- Ștefenel, D., Gonzalez, J., Rogobete, S., & Sassu, R. (2022). *Coping Strategies and Life Satisfaction among Romanian Emerging Adults during the COVID-19 Pandemic.* *Sustainability*, 14(5), 160-165. Fuente: <https://www.mdpi.com/2071-1050/14/5/2783/htm>
- Tipismana, O. (2019). *Factores de resiliencia y afrontamiento como predictores del rendimiento académico de los estudiantes de universidades privadas.* *REICE. Revista Iberoamericana Sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educacion*, 17(2), 147-185. doi:[10.15366/reice2019.17.2.008](https://doi.org/10.15366/reice2019.17.2.008)

- UNICEF. (2018). *La mitad de los adolescentes del mundo sufre violencia en la escuela*. doi: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mitad-de-los-adolescentes-del-mundo-sufre-violencia-en-la-escuela>
- UNICEF. (2019). *Más del 20% de los adolescentes de todo el mundo sufren trastornos mentales*. doi: <https://www.unicef.org/peru/notas-de-prensa/20-adolescentes-todo-mundo-sufren-trastornos-salud-mental-15-considerado-suicidio>
- UNICEF. (2020). *Bienestar psicológico de niños, niñas y adolescentes*. EDUCACIÓN CUBANA. doi:[https://www.unicef.org/cuba/media/2546/file/Libro%20montado\\_DIGITAL\\_bajo%20peso.pdf.pdf](https://www.unicef.org/cuba/media/2546/file/Libro%20montado_DIGITAL_bajo%20peso.pdf.pdf)
- Urrelo, A., & Huamani, J. (2020). Satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa. *Revista De Psicología*, 9(2), 13-32. Fuente: <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/394>
- Vassar, M. (2008). A note on the score reliability for the Satisfaction With Life Scale: An RG study. *Social Indicators Research*, 86(1), 47-57. doi:<https://doi.org/10.1007/s11205-007-9113-7>
- Veenhoven, R., Saris, W., Scherpenzeel, A., & Bunting, B. (1996). The study of life-satisfaction. Em R. Veenhoven, W. Saris, A. Scherpenzeel, & B. Bunting, *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Eötvös University Press. Fuente: <http://hdl.handle.net/1765/16311>
- Veloso, C., Caqueo, W., Caqueo, A., Muñoz, Z., & Villegas, F. (2010). *Estrategias de afrontamiento en adolescentes*. *Fractal, Revista Psicológica*, 2(1). doi:[https://www.scielo.br/j/fractal/a/xLc9HtJS8PdgdRhCvRf7MNM/?lang=es#:~:text=Es%20por%20esta%20raz%C3%B3n%20que,buscar%20ayuda%20profesional%3B%20\)%20estilo](https://www.scielo.br/j/fractal/a/xLc9HtJS8PdgdRhCvRf7MNM/?lang=es#:~:text=Es%20por%20esta%20raz%C3%B3n%20que,buscar%20ayuda%20profesional%3B%20)%20estilo)
- Vinaccia, S., Parada, N., Quiceno, J., Riveros, F., & Vera, L. (2018). *Escala de satisfacción con la vida (SWLS): análisis de validez, confiabilidad y baremos para estudiantes universitarios de Bogotá*. *Unisimón*, 1(1). doi:10.17081/psico.22.42.3468
- Watanabe, A. (2005). *Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar*. *Psicología y salud*, 15(1), 121-126. doi:<https://doi.org/10.25009/pys.v15i1.826>
- Yauri, D., & Vargas, M. (2016). *Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015*. *Repositorio de tesis Universidad peruana Unión*. doi: <http://hdl.handle.net/20.500.12840/522>

## ANEXO 1

### ACTA DE ORIGINALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Gino Job Reyes Baca docente de la asignatura Investigación II (XI-A) de la Escuela Profesional de Psicología y revisor de la investigación aprobada mediante Resolución N° 1043-2022/FADHU-USS del estudiante, Leyva Cruz, Yusvin de Jesus, titulada: Satisfacción con la vida y Estrategias de afrontamiento en estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de Chiclayo.

Se deja constancia que la investigación antes indicada tiene un índice de similitud del 24%, verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el software de similitud TURNITIN.

Por lo que se concluye que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con lo establecido en la Directiva sobre índice de similitud de los productos académicos en la Universidad Señor de Sipán S.A.C., aprobada mediante Resolución de Directorio N° **015-2022/PD-USS**

Pimentel, 26 de diciembre de 2022



.....  
Dr. Reyes Baca, Gino Job  
DNI N° 09176095

## ANEXO 2



### "AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL"

Pimentel, octubre del 2022

Señora:  
**Ana María Domínguez Tejada**  
Directora de la I.E N° 11124 – "NUESTRA SEÑORA DE LA PAZ"  
Presente. -

**Asunto: Autorización para la Aplicación de Instrumento De Investigación.**

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para expresarle mi cordial saludo a nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Derecho y Humanidades de la Universidad Señor de Sipán, asimismo teniendo presente su alto espíritu de colaboración, le solicito gentilmente autorice el ingreso a los estudiantes del **XI ciclo**, de la asignatura "Investigación II", para que ejecute su investigación denominada "SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA ESTATAL DE CHICLAYO"

A continuación, se detalla a la estudiante:

- *Yusvin de Jesús Leyva Cruz*

*Sin otro en particular, agradezco de su amable consideración a la presente y oportuna respuesta, me despido sin antes expresarle las muestras de mi especial consideración y estima.*

Atentamente,



Dr. Zorgeri Jacquin Bujanda Benites  
Director de la Escuela Profesional  
de Psicología  
UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN S.A.C.

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES ESCUELA PROFESIONAL DE  
PSICOLOGÍA ASIGNATURA: INVESTIGACIÓN I**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**PRIMERA PARTE: INFORMACIÓN.**

**I. INFORMACIÓN**

El presente formulario de CONSENTIMIENTO INFORMADO, está dirigido a las personas mayores de edad, padres y madres de sus menores hijos que serán invitados para participar en la investigación **SATISFACCION CON LA VIDA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA ESTATAL DE CHICLAYO**

Que se realizará como parte de la formación profesional de los estudiantes de la Unidad Académica de Psicología, Facultad de Humanidades, de la Universidad Señor de Sipán, de Chiclayo.

La investigación es conducida y asesorada por el docente de la asignatura Investigación II, Dr. Reyes Baca, Gino Job Tiene el propósito de complementar la formación profesional de los estudiantes del XI ciclo de Psicología, con actividades prácticas, en lugares fuera del campus universitario.

**Autonomía y voluntariedad.** Usted es una persona autónoma. Por lo tanto, usted decidirá si su menor hijo(a) participará o no en la presente investigación. Si usted decide consentir la participación de su menor hijo(a) en la presente investigación, debe saber que a su hijo(a) se le pedirá que responda las preguntas de los cuestionarios.

El cuestionario será de manera grupal y anónima, lo que consistirá en preguntas sobre temas de Satisfacción con la vida e Estrategias de afrontamiento, lo cual su menor hijo(a) formará parte. Así como usted consiente la participación de su menor hijo(a) en la investigación, también consentirá que su participación sea hasta que concluya la aplicación del cuestionario, o hasta cuando desee retirarse, sin ningún daño o perjuicio para su bienestar, suyo y el de su menor hijo(a).

Los fines de la investigación son estrictamente académicos. La información que su menor hijo(a) nos proporcione, solo será empleada para el cumplimiento de los objetivos de la investigación; dichos objetivos, tienen el propósito de contribuir a la formación profesional de los estudiantes de la Universidad Señor de Sipán, en el ámbito de la formación práctica, que es la que complementa a la formación teórica, de la asignatura Investigación I

**Justicia.** La participación de su menor hijo(a) en la presente investigación, no significará ningún riesgo para usted, ni para su menor hijo(a), ni les ocasionará daño alguno. Asimismo, tampoco les proporcionará beneficios directos. Solo, que su menor hijo(a), ha participado y contribuido voluntariamente, a la formación profesional del estudiante responsable de la investigación, de la Universidad Señor de Sipán.

## II. COMPRENSIÓN

Por favor, deseamos que nos diga si ha entendido lo que hemos conversado hasta este momento. Díganos qué dudas tiene o qué no ha entendido bien. Volveremos a explicárselo. Es necesario que haya entendido, porque solo si ha entendido, tiene sentido consentir la participación de su menor hijo(a) en la investigación.

En cualquier momento de la investigación, usted puede realizar las preguntas que desea, por ello, le proporcionaremos un número telefónico, al cual usted llamará con ese fin. El número de teléfono, es el siguiente: 938221985

¿Ha entendido? ¿Todo está claro? ¿Tiene alguna pregunta?

## III. VOLUNTARIEDAD

La participación de su menor hijo(a) en la investigación es voluntaria. Por lo mismo, puede retirarse cuando usted lo decida, o cuando su menor hijo(a) lo desee.

**Confidencialidad.** No utilizaremos su nombre en la investigación, ni el de su menor hijo(a). Por ello, usted decidirá qué seudónimo utilizaremos, tanto para usted, como para su menor hijo(a). Si desea, puede elegir los seudónimos por sorteo. Escribiremos unos 10 nombres que usted desea, o nosotros le presentaremos 10 opciones, y elegirá dos de ellos al azar. Los nombres elegidos, será los seudónimos, uno para usted y otro para su hijo.

Solo el estudiante, investigador responsable de la investigación, conocerá los seudónimos.

SEGUNDA PARTE: FORMULARIO DEL CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Yo,.....He aceptado voluntariamente consentir la invitación para que mi menor hijo(a), participe en la investigación titulada:

**SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCION EDUCATIVA ESTATAL DE CHICLAYO**

Me han informado claramente sobre los responsables de la investigación, y a qué institución pertenecen. Asimismo, me han explicado sobre el propósito de la investigación, y que mi menor hijo(a) responderá a dichas preguntas.

También sé, que la información que proporcionará mi menor hijo(a) es confidencial, y solo será utilizada para los fines de la investigación.

Me han informado de los riesgos y beneficios. Me han dicho y sé, que la participación de mi menor hijo(a) es voluntaria y confidencial; por ello, solo se identificará con un seudónimo que ha sido elegido según mi voluntad y decisión.

La persona que me ha leído el presente documento que se llama CONSENTIMIENTO INFORMADO, me ha dicho que, en cualquier momento, mi menor hijo(a) puede retirarse de la investigación, incluso, durante la entrevista grupal. Me ha proporcionado un número de teléfono, al cual llamaré ante cualquier duda.

Asimismo, me han dicho, que me darán una copia del presente documento. Y como prueba que entendí lo que me han leído y explicado, firmo el presente documento.

Mi seudónimo .....

Mi firma: .....

Fecha: .....

## ANEXO 4

### Escala Para la Variable 1: Satisfacción con la vida (SWLS)

A continuación, encontrarás 5 ítems con las cuales podrás estar de acuerdo o en desacuerdo, Indica el grado de acuerdo o desacuerdo marcando con un aspa la respuesta que consideres más apropiada. Las posibles respuestas están debajo de cada afirmación. Por favor, sé sincero y recuerda que este cuestionario es absolutamente anónimo.

1. Con respecto a mi familia, me siento

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

2. Con respecto a mis amigos, me siento

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

3. Si actualmente tienes pareja, con respecto a mi relación de pareja, me siento

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

4. Con respecto a mis estudios, me siento

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

5. Con respecto a mi situación económica, me siento

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

## ANEXO 5

### Escala Para la Variable 2: Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS)

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc.

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar la letra A, B, C, D o E según creas que esta manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde a lo que crees que se ajusta a tu forma de actuar.

- A) Nunca lo hago
- B) Lo hago raras veces
- C) Lo hago algunas veces
- D) Lo hago a menudo
- E) Lo hago con mucha frecuencia

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de “Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema”, deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.....A B **C** D E

	A	B	C	D	E
1. Hablar con los otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo					
2. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema					
3. Seguir con mis tareas como es debido					
4. Preocuparme por mi futuro					
5. Reunirme con mis amigos					
6. Producir una buena impresion en las personas que me					
7. Esperar que ocurra algo mejor					

	A	B	C	D	E
8. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no					
9. Llorar o gritar					
10. Organizar una acción o petición en relación con mi problema					
11. Ignorar el problema					
12. Criticarme a mí mismo					
13. Guardar mis sentimientos para mí solo.					
14. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas.					
15. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves.					
16. Pedir consejo a una persona competente.					
17. Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro,					
18. Hacer deporte.					
19. hablar con otros para apoyarnos mutuamente.					
20. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis					
21. Asistir a clase con regularidad.					
22. Preocuparme por mi felicidad.					
23. Llamar a un amigo íntimo.					
24. Preocuparme por mis relaciones con los demás.					
25. Desear que suceda un milagro.					
26. Simplemente, me doy por vencido.					
27. Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras					
28. Organizar un grupo que se ocupe del problema.					
29. Ignorar conscientemente el problema.					
30. Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas.					
31. Evitar estar con la gente.					
32. Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva.					
33. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas.					
34. Conseguir ayuda o consejo de un profesional.					
35. Salir y divertirme para olvidar mis dificultades.					
36. Mantenerme en forma y con buena salud.					
37. Buscar ánimo en otros.					
38. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en					
39. Trabajar intensamente.					
40. Preocuparme por lo que está pasando.					
41. Empezar una relación personal estable.					
42. Tratar de adaptarme a mis amigos.					
43. Esperar que el problema se resuelva por sí solo.					
44. Me pongo malo.					
45. Trasladar mis frustraciones a otros.					
46. Ir a reuniones en las que se estudia el problema.					
47. Borrar el problema de mi mente.					
48. Sentirme culpable.					
49. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa.					
50. Leer un libro sagrado o de religión.					
51. Tratar de tener una visión alegre de la vida.					
52. Pedir ayuda a un profesional.					
53. Buscar tiempo para actividades de ocio.					
54. Ir al gimnasio a hacer ejercicios.					

55. Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a					
56. Pensar en lo que estoy haciendo y por qué.					
57. Triunfar en lo que estoy haciendo.					
58. Inquietarme por lo que me pueda ocurrir.					
59. Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o de una chica.					
60. Mejorar mi relación personal con los demás.					
61. Soñar despierto que las cosas irán mejorando.					
62. No tengo forma de afrontar la situación.					
63. Cambiar las cantidades de lo que como, bebo o duermo.					
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema.					
65. Aislarme del problema para poder evitarlo.					
66. Considerarme culpable.					
67. No dejar que otros sepan cómo me siento.					
68. Pedir a Dios que cuide de mí.					
69. Estar contento de cómo van las cosas.					
70. Hablar del tema con personas competentes.					
71. Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos.					
72. Pensar en distintas formas de afrontar el problema.					
73. Dedicarme a mis tareas en vez de salir.					
74. Inquietarme por el futuro del mundo.					
75. Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir.					
76. Hacer lo que quieren mis amigos.					
77. Imaginar que las cosas van a ir mejor.					
78. Sufro dolores de cabeza o de estómago.					
79. Encontrar una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar,					

80. Anota cualquier otra cosa que sueles hacer para afrontar tus problemas:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc. ¿Cuál es tu mayor preocupación en la actualidad?

.....  
.....  
.....  
.....