



Autónoma
Universidad Autónoma del Perú

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS

SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN CADETES
DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR DEL DISTRITO DE CHORRILLOS

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA

MARTHA LUCERO HUARIS CARPIO
ORCID: 0000-0002-4105-5900

ASESORA

MAG. NANCY ELENA CUENCA ROBLES
ORCID: 0000-0003-3538-2099

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

COMPORTAMIENTO ORGANIZACIONAL

LIMA, PERÚ, FEBRERO DE 2021



CC BY

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Esta licencia permite a otros distribuir, mezclar, ajustar y construir a partir de su obra, incluso con fines comerciales, siempre que le sea reconocida la autoría de la creación original. Esta es la licencia más servicial de las ofrecidas. Recomendada para una máxima difusión y utilización de los materiales sujetos a la licencia.

Referencia bibliográfica

Huaris Carpio, M. L. (2021). *Satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar del distrito de Chorrillos* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio de la Universidad Autónoma del Perú.

HOJA DE METADATOS

Datos de autor	
Nombres y apellidos	Martha Lucero Huaris Carpio
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70207223
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0002-4105-5900
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Nancy Elena Cuenca Robles
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	08525952
URL de ORCID	https://orcid.org/0000-0003-3538-2099
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	Victor Hugo Villanueva Acosta
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	15594119
Secretario del jurado	
Nombres y apellidos	Katia Marilyn Chacaltana Hernández
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	71076865
Vocal del jurado	
Nombres y apellidos	Silvana Graciela Varela Guevara
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	47283514
Datos de investigación	
Título de la investigación	Satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar del distrito de Chorrillos
Línea de investigación institucional	Persona, Sociedad, Empresa y Estado
Línea de investigación del Programa	Comportamiento Organizacional
URL de disciplinas OCDE	https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.00

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Lima, el Jurado de Sustentación de Tesis conformado por los psicólogos colegiados: Dr. Víctor Hugo Villanueva Acosta como Presidente, Mag. Katia Marilyn Chacaltana Hernández y Mag. Silvana Graciela Varela Guevara, reunidos en acto público para dictaminar la tesis titulada:

**SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN CADETES DE
UNA INSTITUCIÓN MILITAR DEL DISTRITO DE CHORRILLOS**

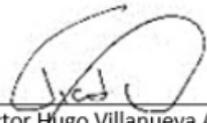
Presentada por la Bachiller:

MARTHA LUCERO HUARIS CARPIO

Para obtener el **Título Profesional de Licenciada en Psicología**; luego de escuchar la sustentación de la misma y resueltas las preguntas del jurado, acuerdan:

APROBADA POR UNANIMIDAD

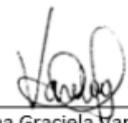
En fe de lo cual firman los miembros del jurado, a once días del mes de febrero de 2021.



Dr. Víctor Hugo Villanueva Acosta
C. Ps. 4254
Presidente



Mag. Katia Marilyn Chacaltana Hernández
C. Ps. 23122
Secretaria



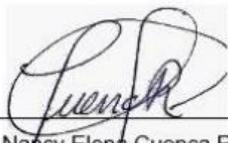
Mag. Silvana Graciela Varela Guevara
C. Ps. 24029
Vocal I

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo la Mag. Nancy Elena Cuenca Robles docente de la Facultad de Ciencias Humanas y Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Autónoma del Perú, en mi condición de asesor de la tesis titulada "Satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar del distrito de Chorrillos" de la estudiante Huaris Carpio Martha Lucero, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 22% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin que se adjunta.

La suscrita analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad Autónoma del Perú.

Lima, 12 de diciembre del 2021



Mag. Nancy Elena Cuenca Robles

D.N.I.: 08525952

DEDICATORIA

A Dios, y a mis padres por la confianza y apoyo brindado durante el desarrollo de la carrera profesional de psicología.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Autónoma del Perú por brindarme las facilidades en alcanzar mis metas y posibilitarme llevar a cabo el aprendizaje de las distintas materias correspondientes al área de psicología. A mis docentes quienes a través de sus datos brindados en clase han posibilitado que alcance todas mis metas académicas y que con ello pueda responder ante las demandas en salud psicológica que exige nuestro contexto peruano.

ÍNDICE

DEDICATORIA	2
AGRADECIMIENTOS	3
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
RESUMO	8
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Realidad problemática.....	14
1.2. Justificación e importancia de la investigación	18
1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos	18
1.4. Limitaciones de la investigación	19
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de estudios	21
2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado	25
2.3. Definición conceptual de la terminología empleada	69
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Tipo y diseño de investigación	71
3.2. Población y muestra.....	71
3.3. Hipótesis	73
3.4. Variables – Operacionalización.....	73
3.5. Métodos y técnicas de investigación	75
3.6. Procesamiento de los datos	80
CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	
4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable.....	83
4.2. Contrastación de hipótesis	86
CAPÍTULO V: DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Discusiones.....	96
5.2. Conclusiones.....	100
5.3. Recomendaciones.....	102
REFERENCIAS	
ANEXOS	

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la muestra en función a las variables sociodemográficas
Tabla 2	Operacionalización de la variable satisfacción familiar
Tabla 3	Operacionalización de la variable modos de afrontamiento al estrés
Tabla 4	Validez de contenido de la Escala de satisfacción con la vida
Tabla 5	Confiabilidad por consistencia interna de la Escala de satisfacción con la vida
Tabla 6	Validez de contenido del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE
Tabla 7	Confiabilidad por consistencia interna del Cuestionario COPE
Tabla 8	Estadísticos descriptivos de la satisfacción con la vida
Tabla 9	Frecuencias y porcentajes de la satisfacción con la vida
Tabla 10	Estadísticos descriptivos del afrontamiento al estrés
Tabla 11	Frecuencias y porcentajes del afrontamiento al estrés
Tabla 12	Prueba de normalidad de la satisfacción con la vida
Tabla 13	Prueba de normalidad del afrontamiento al estrés
Tabla 14	Comparación de la satisfacción con la vida en función de la edad.
Tabla 15	Comparación de la satisfacción con la vida en función del año de estudio
Tabla 16	Comparación de la satisfacción con la vida en función de la procedencia
Tabla 17	Comparación del afrontamiento al estrés en función de la edad
Tabla 18	Comparación del afrontamiento al estrés en función al año de estudio
Tabla 19	Comparación del afrontamiento al estrés en función de la procedencia
Tabla 20	Relación entre la satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés

SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN CADETES DE UNA INSTITUCIÓN MILITAR DEL DISTRITO DE CHORRILLOS

MARTHA LUCERO HUARIS CARPIO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMEN

Se determinó la relación entre la satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar del distrito de Chorrillos, empleando una metodología de tipo correlacional con un diseño no experimental y de corte transversal. La muestra utilizada fue de 356 cadetes con edades comprendidas entre los 17 a 22 años, siendo el 36.0% de Lima y el 64.0% de provincia. Se les aplicó la Escala de satisfacción con la vida y el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE. Tras el análisis estadístico se identificó que en la satisfacción con la vida el 32.6% de los cadetes estaba en un nivel bajo, el 32.6% tendencia bajo, 27.0% tendencia alto y el 14.9% alto; así mismo, para el afrontamiento al estrés existe mayor presencia en el nivel bajo. Se encontró que existe relación estadísticamente significativa entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento: afrontamiento activo, planificación, supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento, reinterpretación positiva y desarrollo personal, aceptación y acudir a la religión con la satisfacción con la vida. concluyen que, a mayor presencia de satisfacción con la vida, mayor adaptación al estrés.

Palabras clave: satisfacción con la vida, afrontamiento al estrés, cadetes.

SATISFACTION WITH LIFE AND DEALING WITH STRESS IN CADETS OF A MILITARY INSTITUTION OF THE CHORRILLOS DISTRICT

MARTHA LUCERO HUARIS CARPIO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

ABSTRACT

The relationship between life satisfaction and coping with stress in cadets from a military institution in the Chorrillos district was determined, using a correlational methodology with a non-experimental and cross-sectional design. The sample used was 356 cadets with ages ranging from 17 to 22 years old, 36.0% from Lima and 64.0% from the province. The Life Satisfaction Scale and the COPE Stress Coping Modes Questionnaire were applied to them. After the statistical analysis, it was identified that in life satisfaction, 32.6% of the cadets were at a low level, 32.6% were in low tendencies, 27.0% were in high tendencies and 14.9% were high; Likewise, for coping with stress there is a greater presence at the low level. It was found that there is a statistically significant relationship between satisfaction with life and coping strategies: active coping, planning, suppression of other activities, postponement of coping, positive reinterpretation and personal development, acceptance and going to religion with satisfaction with the lifetime. conclude that the greater the presence of satisfaction with life, the greater the adaptation to stress.

Keywords: satisfaction with life, coping with stress, cadets.

SATISFAÇÃO COM A VIDA E LIDAR COM O ESTRESSE EM CADETES DE UMA INSTITUIÇÃO MILITAR DO DISTRITO DE CHORRILLOS

MARTHA LUCERO HUARIS CARPIO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL PERÚ

RESUMO

A relação entre a satisfação com a vida e o enfrentamento do estresse em cadetes de uma instituição militar no distrito de Chorrillos foi determinada, usando uma metodologia correlacional com um desenho não experimental e transversal. A amostra utilizada foi de 356 cadetes com idades entre 17 e 22 anos, 36,0% de Lima e 64,0% da província. A Escala de Satisfação de Vida e o Questionário de Modos de Coping de Estresse COPE foram aplicados a eles. Após a análise estatística, identificou-se que na satisfação com a vida, 32,6% dos cadetes estavam em um nível baixo, 32,6% em tendências baixas, 27,0% em tendências altas e 14,9% em tendências altas; Da mesma forma, para lidar com o estresse há uma maior presença no nível inferior. Verificou-se que existe relação estatisticamente significativa entre satisfação com a vida e estratégias de enfrentamento: enfrentamento ativo, planejamento, supressão de outras atividades, postergação do enfrentamento, reinterpretação positiva e desenvolvimento pessoal, aceitação e ir à religião com satisfação com o tempo de vida. concluem que quanto maior a presença de satisfação com a vida, maior a adaptação ao estresse.

Palavras-chave: satisfação com a vida, lidar com o estresse, cadetes

INTRODUCCIÓN

Las actividades que se realizan dentro del desarrollo de las actividades de los jóvenes cadetes en ocasiones tienen exigencias mayores a las de otras profesiones, pues ellos son sometidos a repetidas pruebas para identificar el grado de competencia y posibilidades para mejorar constantemente dentro de dicho lugar, por ello es que se encontrarían evaluando como en este tipo de situaciones ellos pueden manejar las situaciones estresantes. Los jóvenes cadetes entonces deberán de adaptarse a una serie de situaciones nuevas donde deben de responder ante las demandas que les serán exigidas, de esta forma ellos se ven envueltos en la posibilidad de conseguir mayor éxito dentro de la manera como irán a motivarse para continuar con el alcance de sus metas personales. Entonces entre todas estas evaluaciones que se le realizan, es necesario y de interés de la presente investigación sobre la presencia satisfacción con la vida que pueden estar desempeñando estos cadetes; así como, el estilo de afrontamiento preferentemente que se encuentren utilizando en dichas instalaciones.

En cuando a la satisfacción con la vida, el presente informe se interesó por su análisis a partir de que esta representa una valoración global sobre la satisfacción y presencia de condiciones básicas que representan un beneficio mayor para el propio adolescente, las cuales se verían reflejadas en la presencia de satisfacción con la propia vida, donde dicha evaluación resulte ser un componente a su vez del bienestar que pueden experimentar. Resulta interesante su análisis pues debido a las constantes evaluaciones a las que son expuestos, resulta convincente que se encuentren sintiéndose de forma negativa con respecto a la manera como manifiestan su desempeño, aunque ello puede resultar no resultar así debido, ya que la poca presencia de reportes que se dan dentro de los propios cadetes y aspirantes facilita que existan agujeros de conocimientos, los cuales para ser tapados debe de crecer

el interés por el análisis de dichos resultados. Por ello es que la satisfacción con la vida indicaría el grado de gratificación y bienestar que estos cadetes se encuentren experimentando dentro de la institución analizada, con lo cual a su vez se generaría información con la cual establecer nuevos programas psicológicos que mejoren dicha satisfacción general con los aspectos relacionados a su vida.

De esta forma la presencia de satisfacción con la vida puede estar significando la presencia de mayor salud y un menor riesgo a padecer algún desorden emocional; sin embargo, ello también tendrá relación con el estilo de afrontamiento que se emplee en dicho momento, con lo cual se puede conseguir que dichos estudiantes se muestren mucho más contentos con la presencia de satisfacción con respecto al rendimiento que demuestran dentro de la institución y el que se da fuera de ella, pues se mostrarían con un estilo de afrontamiento productivo y referente a otros, estilos que facilitan para los propios individuos disminuir la carga de estrés negativo de forma temprana y que ello no tenga repercusiones negativas sobre su salud en general; además, tales jóvenes experimentarían con ello mayor confianza, a la vez que sentirían que las actividades que vendrían realizando dentro de la institución militar son las indicadas.

A partir de la facilidad que algunos estilos de afrontamiento pueden facilitarles a los propios cadetes a diferencia de otros, es que se consideró la posibilidad que la mayor o menor presencia de un estilo de afrontamiento puede facilitar la sufrimiento, angustia y en definitiva un menor nivel en la satisfacción con la vida, es por ello que la investigación buscó determinar la relación entre satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos, objetivo que fue analizado en una muestra de cadetes la cual es descrita en los siguiente cinco capítulos.

En el capítulo I, se presentó el problema de investigación, donde se revisó en qué medida el déficit de satisfacción con la vida puede simbolizar un elemento negativo en la presencia de los propios individuos, facilitando la presencia de algunos desordenes emocionales y su relación con el estilo de afrontamiento empleado, finalizando con la pregunta de investigación y los objetivos (general y específicos); así mismo, la investigación fue realizada con justificación y sus limitaciones correspondientes.

En el capítulo II, se presentó el marco teórico, donde resalta la presencia de antecedentes internacionales y nacionales; así como las bases teóricas – científicas, donde se da una aproximación teórica al concepto de la satisfacción con la vida, de igual forma se realiza una revisión del concepto de estilos de afrontamiento; finalmente, se presentaron las definiciones de la terminología básica empleada.

En el capítulo III, se presentó el marco metodológico, donde se hace presente el tipo correlacional y el diseño que en este caso fue no experimental y de corte transversal; así mismo, se establecieron los parámetros de selección de la muestra, donde se estimó la presencia de los criterios de inclusión y exclusión. En cuanto a las variables, se estableció la definición conceptual y operacional; así como las técnicas e instrumentos utilizados para su análisis. Finalmente, se establecieron los principales análisis estadísticos para el desarrollo de la investigación.

En el capítulo IV, se presentó el análisis e interpretación de resultados, donde se hizo énfasis en la presencia de los resultados descriptivos, empleando la identificación de la media, mediana, moda, desviación estándar, asimetría y curtosis; así como, las frecuencias y porcentajes; siguiendo con los resultados comparativos en función a las variables sociodemográficas. Por último, se presentaron los resultados de correlación a través de la prueba *rho* de Spearman.

Finalmente, en el capítulo V, se presentó la discusión de los resultados identificados, los cuales fueron contrastados en base a los antecedentes reportados; de igual forma se procedió a establecer las principales conclusiones de la investigación, finalizando con las recomendaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Realidad problemática

La satisfacción representa uno de los elementos o concepto psicológico que se ha dejado de considerarse tan a menudo, tal es el caso que se observa dentro de la literatura científica principalmente estudios donde se enfocan en variables vinculadas a conductas problema, tales como el desarrollo del patrón depresivo o ansioso (Condori, 2019), sin embargo, no ha de olvidarse que la satisfacción con la vida incluso ha sido señalado como un elemento que protege a los jóvenes en el desarrollo de tales desordenes emocionales; sin embargo, cuando el nivel satisfacción con la vida es bajo, ello indicaría que los propios cadetes podrían estar más expuestos al desarrollo de desórdenes emocionales como la depresión y la ansiedad. La falta de satisfacción con la vida indicaría que el propio sujeto da una manifestación expresa que en su vida no estaría ocurriendo eventos beneficiosos o gratificantes, los cuales en este caso estarían afectando la presencia felicidad y aceptación, experimentándose por el contrario tristeza, frustración, miedo, inseguridad y pérdida de la motivación por las actividades que se realizan, pues de forma simultánea se estaría incrementando la experiencia aversiva y desagradable, con lo cual no darían ganas de continuar realizando tanto actividades laborales, académicas e interpersonales facilitando al propio desarrollar algún tipo de desajuste psicosocial (Narro, 2018). Ello involucraría que, como consecuencia de la falta de satisfacción con la vida, los propios cadetes podrían desarrollar ansiedad inclusive depresión, entre otros tipos de padecimientos psicológicos.

A nivel mundial, se reconoce que la búsqueda de la felicidad suele ser paradójicamente uno de los motivos por los cuales los sujetos se encuentran padeciendo de sufrimiento, pues tienen expectativas muy elevadas o que no entran en coherencia con las actividades que vendrían realizando en ese momento, por ello

Zavaleta (2019) mencionaba que la presencia de ideación suicida aparecía en jóvenes que no tenían un valor significativo de las actividades de su vida, siendo entre el 30% de los casos que padecen ansiedad quienes pierden el sentido de la vida, experimentando déficit en la satisfacción con la misma. Así mismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) reconoce que gran parte de la población adolescente se encuentra padeciendo algún tipo de enfermedad mental, siendo representado como el 20% de enfermedades que son atendidas a nivel general, de los cuales el 90% ha padecido problemáticas de ansiedad o depresión por el estilo de vida que encuentran llevando. Un estudio realizado por el Centro de Investigación Científica CINC-ANSP (2017) en El Salvador, reconoció que el 42% de policías presentaron una escasa satisfacción con la vida y la labor que se encontraban desempeñando, de manera que se percibe que en sus actividades hay un fuerte índice de perder la vida y mantener horarios extensos de jornadas laborales, notándose dificultades para sí desempeño adecuado en su labor. En España, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2017) reconoció que los adolescentes y jóvenes no estarían teniendo satisfacción con la vida debido a la falta de vinculación entre los trabajos o carrera que estudian y los intereses que realmente tendrían ellos, mencionando a más del 40% de jóvenes egresado sin empleo, reconociendo dificultades para la percepción de eficacia personal.

Del mismo modo, un estudio del Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIH, 2016) reconoce que entre el 37% y 50% de veteranos que participaron en la guerra de Afganistán contaron con un trastorno mental, dentro de los cuales las problemáticas más comunes fueron el consumo de drogas, el estrés postraumático, ansiedad y depresión. Una investigación ejecutada por la Oficina de Resiliencia de las Fuerzas Armadas norteamericanas (ORFA, 2019) reveló que poco más de 45 mil

integrantes del ejército de Estados Unidos se han quitado la vida dentro de los últimos seis años, reconociendo atentados contra su vida en investigaciones de 200 años de antigüedad, tal como las consecuencias que producen las guerras en los soldados victoriosos y supervivientes.

A nivel Latinoamericano, se evidencia una problemáticas similar en cuanto a las dificultades que pudieran estar presentando los integrantes del miembro de las fuerzas armadas; tal como Machado et al. (2016) afirmaron en Brasil, donde reconocieron que los policías mantienen escasos niveles de satisfacción con la vida, debido a que van a poder perder diferentes factores importantes en su vida, de manera que la disfunción familiar puede ser una de las consecuencias de una escasa satisfacción laboral; tal como Rojas-Solís y Morán (2016) afirman que los policías van a mantener relación con la sobrecarga laboral, de modo que van ir desarrollando componentes del estrés que pueden deteriorar la satisfacción de la persona en su ejecución como policía. Ello los llevaría a verse dentro de un conjunto de situaciones que poco a poco los conduciría hacia un campo dentro del cual estarían padeciendo dificultades en torno a su autoestima, autoeficacia y sentido de realización personal (Corbin et al., 2014), los sentimientos negativos pueden llegar a ser una pieza clave dentro de su sistema cognitivo y conducirlos hacia más desesperación. La falta de satisfacción con a la vida representa un problema poco abordado, pues se encuentran muchos más datos sobre la prevalencia de depresión y ansiedad en Sudamérica, a pesar de que este constituye uno de los mayores factores protectores contra tales males (Huamani y Ccori, 2016).

Dentro del entorno nacional, se evidencia dificultades también en cuanto a la satisfacción que puedan estar presentando los miembros de las fuerzas armadas; tal como informa el Ministerio del Interior (Mininter, 2018) quienes registraron durante el

año 2018 la pérdida de 21 policías asesinados por delincuentes, siendo percibido por los compañeros como una profesión donde la vida del efectivo policial se va a encontrar en riesgo por salvaguardar la integridad y bienestar de la nación. De cierta forma la aparición de una insatisfacción con la vida estaría manteniéndose por el empleo de ciertas estrategias o modos de afrontamiento ante las situaciones que representan una amenaza para el individuo, las cuales al mantenerse como eventos complicados lleven a estos a someterse ante la prolongación de un estado emocional negativo y cargado de la presencia de sufrimiento emocional.

El portal web del diario El Comercio (2020) registra que en lo que lleva del 2020 existen cerca de 223 agentes muertos producto de la ejecución de su labor como prevención y protección de la población civil, siendo un gran número de efectivos los que perciban su trabajo como una situación de riesgo para padecer probática entorno a su salud misma, siendo un elemento de motivación intrínseca el que va a contribuir con su mantenimiento en su función como efectivo policial. Según Paima-Olivari et al. (2019) identificaron que el 51.7% de un grupo de trabajadores de la marina de guerra del Perú presentaron estrés dentro de su ambiente de trabajo, de los cuales el 39.2% mantuvo índices de depresión, llegando a la conclusión que dichos trabajadores presentaron una escasa calidad y satisfacción de vida

El empleo de las estrategias de afrontamiento puede estar relacionado a la experiencia de satisfacción con la vida, sobre todo en los jóvenes cadetes quienes pasan por constantes evaluaciones y deben de enfrentar situaciones de estrés constantemente, enmarcándose dentro de las actividades que pueden aproximarlos o alejarlos de su bienestar, es por ello que el estudio persiguió responder la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos?

1.2. Justificación e importancia de la investigación

La investigación tuvo justificación en cuanto a su valor teórico, ya que, en el análisis de los datos, siendo estos la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento al estrés, se documentan datos actualizados sobre la presencia de ambas variables en los cadetes; así mismo, se reporta el grado de relación entre las variables, insumo que puede ser empleado para futuros análisis teóricos sobre ellas.

La investigación tuvo justificación en cuanto a su valor metodológico, ya que se realizó en un grupo piloto la aplicación y reporte de las propiedades psicométricas, por ello que se reporta el índice de confiabilidad obtenido; así como, la validez de contenido a cuál se le sometió tanto a la Escala de satisfacción con la vida, como con el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COOPE) en los cadetes.

Finalmente, la investigación presentó justificación en cuanto a su valor práctico, ya que se realizó el reporte de los datos descriptivos, comparativos y de correlación entre las variables: satisfacción para la vida y afrontamiento al estrés, siendo estos datos importantes que posibilitan una base sólida para la toma de decisiones dentro de la institución militar, siendo estos el desarrollo y aplicación de programas psicológicos direccionados al fortalecimiento de las estrategias adaptativas y el incremento de la satisfacción con la vida.

1.3. Objetivos de la investigación: general y específicos

1.3.1. *Objetivo general*

Determinar la relación entre satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos

1.3.2. *Objetivos específicos*

1. Describir la satisfacción con la vida en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos.

2. Describir el afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos.
3. Comparar la satisfacción con la vida en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos en función de la edad, año de estudio y procedencia.
4. Comparar el afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos en función de la edad, año de estudio y procedencia.

1.4. Limitaciones de la investigación

La investigación presentó limitaciones en el ámbito de los antecedentes, pues no se suelen realizar frecuentemente estudios dentro de las instituciones militares debido a la poca accesibilidad que en ocasiones se suele encontrar, motivo por el cual se decidió subsanar dicha limitación a través de la búsqueda de antecedentes indirectos.

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudios

2.1.1. Antecedentes internacionales

Machado et al. (2016) en una investigación de tipo descriptiva-comparativo buscaron determinar los niveles de la satisfacción con la vida y el trabajo en una muestra de 519 policías y militares de diferentes cuarteles de Rio Grande Do Sul. Aplicaron la Escala de Satisfacción con la vida y el Trabajo (ESVT). En sus resultados encontraron que la dimensión con mayor nivel fueron las diferencias con los colegas, la naturaleza de trabajo, los ascensos y la insatisfacción salarial. Además, hallaron la existencia de diferencias respecto a la satisfacción del trabajo entre los policías y militares ($p < .05$). Concluyeron que los policías tuvieron mayor satisfacción con la vida y el trabajo en comparación con los militares.

Rojas-Solís y Morán (2016) buscaron la relación entre el síndrome de burnout y la satisfacción con la vida en una muestra de 200 policías que laboraban en un ministerio público de Puebla en México. El estudio contó con un diseño no experimental – transversal y correlacional. Para identificar las variables aplicaron el Inventario de Burnout de Maslach (MBI) y el Cuestionario de Satisfacción con la Vida de Diener. Encontraron que existe una mayor prevalencia dentro del nivel medio alto para el síndrome de burnout, mientras que para la satisfacción con la vida los resultados fueron contradictorios. Así mismo, existió relación significativa entre ambas variables ($p < .05$). Concluyeron que a mayor presencia de síndrome de burnout menor satisfacción con la vida.

Rodríguez (2014) en un estudio descriptivo buscó conocer los niveles de los estilos de afrontamiento en 25 estudiantes que se encontraban institucionalizados en Guatemala. Aplicó la Escala de Estilos de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) y un registro sociodemográfico. Encontró que el 60% de estudiantes rara vez

experimentaron una búsqueda de sensaciones, el 64% para concentrarse en resolver problemas. Sin embargo, con mayor frecuencia existió en las estrategias de preocupación (40%), invertir en amigos íntimos (56%) e ilusionarse (40%). Concluyó que las estrategias que más utilizaban los estudiantes para poder afrontar situaciones estresantes fue la ilusión.

Moysén et al. (2014) desarrollaron un estudio para analizar estrategias de afrontamiento en universitarios que consumen y no consumen drogas en una Universidad de México. Utilizaron un diseño de tipo descriptivo comparativo. Su muestra fue de 1800 estudiantes universitarios, 44.8% hombres y 55.2% mujeres, de la Universidad Autónoma del Estado de México. Emplearon el Cuestionario de estrategias de afrontamiento (COPE) y un cuestionario acerca del consumo de drogas diseñado por los investigadores. Tras el análisis estadístico, encontraron que el 72.3% de los estudiantes varones consume alcohol, mientras que el 27.7% se encontraban en el grupo de las mujeres; así mismo, encontraron que la estrategia de afrontamiento utilizada predominantemente por las mujeres fue el apoyo en la religión, sin embargo, los hombres hacen uso de la evasión, consumo de drogas y bromas sobre el problema. Como resultado final, encontró que en las estrategias apoyo en la religión existían diferencias estadísticamente significativas en los jóvenes que consumen y los que no, siendo aquellos que no consumen los que presentaron una mayor puntuación, dándose lo contrario en las estrategias evasión, consumo de alcohol y humor.

Corbin et al. (2014) desarrollaron una investigación donde establecieron la relación entre estrés, estrategias de afrontamiento, razones para beber y consumo de alcohol en alumnado de una universidad privada en Estados Unidos, contando con una metodología de tipo correlacional. La muestra estuvo conformada por 225

estudiantes de ambos sexos, con una edad $M=18$. Aplicaron la Escala de estrés-percibido, el Inventario multidimensional del afrontamiento (COPE), el Cuestionario de motivos de consumo-R y el Cuestionario de percepción de bebida diaria (DDQ). Tras el análisis estadístico, hallaron que los que estudiantes que mostraron niveles altos de estrés, manifestaron un alto consumo de alcohol; así mismo, los altos motivos para beber presentaron una relación estadísticamente significativa con la mayor frecuencia y cantidad de consumo. Hallaron que los universitarios que tienen altos niveles de estrés presentaron dificultades en inhibir su comportamiento bajo el estrés, empleando la estrategia de escape. Además, las estrategias de contención, riesgo de consumo de drogas y supresión de actividades estuvieron relacionadas con los niveles elevados de estrés.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Gaona y Ruiz (2020) buscaron la relación entre las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida, con una muestra de 408 estudiantes de educación básica acelerada de Lima Metropolitana, con edades que oscilan entre los 19 a 28 años, siendo el 67% del sexo femenino y el 33% masculino. Utilizaron un diseño no experimental, de tipo correlacional y de corte transversal. Para la obtención de los resultados utilizaron el Inventario de estimulación del afrontamiento COPE y la Escala de satisfacción para la vida SWLS. En cuanto a sus resultados obtuvieron que no existe diferencias estadísticamente significativas para las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida en función al sexo, edad, pareja y ocupación de trabajo. Encontraron relación estadísticamente significativa ($p<.05$) entre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción para la vida, concluyendo que, a mayor presencia de estrategias de afrontamiento, mayor satisfacción con la vida.

Condori (2019) realizó una investigación para establecer la forma como se manifestaba la satisfacción con la vida en una muestra de docentes de instituciones educativas en el departamento de Tacna. Su metodología empleada fue de tipo descriptivo-cuantitativo con un diseño no experimental y de corte transversal. Su muestra estuvo conformada 80 trabajadores docentes que pertenecen a cuatro instituciones educativas, siendo el 93.8% de género femenino y 6.3% masculino; así mismo, el 80.0% fue casado, 13.8% soltero, 6.3% divorciado. Para la recolección de los datos aplicó la Escala de satisfacción con la vida de Diener et al. (1985) y una ficha sociodemográfica. Sus resultados mostraron que, en cuanto a la satisfacción con la vida, el 18.8% fue muy alta, el 65.0% fue alta, el 13.8% moderada, el 1.3% baja, y el 1.3% muy mala. Concluyó que la mayor proporción de los padres de familia mostraron estar satisfechos en nivel alto.

Díaz (2017) identificó la relación entre el clima social familiar y la satisfacción con la vida en universitarios. Su muestra estuvo formada por 125 estudiantes de la carrera de psicología de una universidad de Lima Metropolitana, comprendido por las edades de 17 a 24 años. El diseño de la investigación fue no experimental de tipo correlacional. Para la obtención de los datos utilizó la Escala de clima social familiar FACES y la Escala de satisfacción de vida SWLS. Encontró como resultados que para el clima social familiar se evidencia mayor puntuación en nivel alto, mientras que para satisfacción de vida se registró mayor incidencia para el nivel moderado, existiendo diferencias estadísticamente significativas entre la satisfacción de vida en función a la edad. Encontraron relación estadísticamente significativa entre ambas variables. Concluyó que, a mayor clima social familiar, mayor presencia de satisfacción con la vida.

Mikkelsen (2016) buscó identificar la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en universitarios. Su estudio contó con un diseño no experimental de tipo correlacional y de corta transversal. La muestra estuvo conformada por 362 estudiantes de una institución educativa superior de Lima, con edades comprendidas entre los 16 a 22 años. Para la obtención de los resultados utilizó la Escala de satisfacción con la vida SWLS y la Escala de afrontamiento para adolescentes ACS, donde encontró mayor presencia para el nivel moderado en la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento; asimismo, reportaron relación estadísticamente significativa para ambas variables. Concluyó que, a mayor satisfacción con la vida, mayor afrontamiento al estrés.

Yauri y Vargas (2016) realizaron una investigación que tuvo como objetivo identificar la relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en universitarios. Su muestra estuvo conformada por 216 adolescentes de una universidad privada de Lima-Sur, con edades comprendidas entre los 16 a 22 años. su estudio contó con un diseño no experimental de tipo correlacional-transversal. Utilizaron la Escala de satisfacción para la vida SWLS y el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE. Los resultados que obtuvieron mostraron que el 53.7% de estudiantes se encontró satisfechos con su estilo de vida; por otro lado, para las estrategias de afrontamiento al estrés se identifica mayor presencia para el nivel moderado. Encontró relación estadísticamente significativa entre la satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés, de modo que, a mayor satisfacción con la vida, mayor presencia de afrontamiento al estrés.

2.2. Desarrollo de la temática correspondiente al tema investigado

2.2.1. Satisfacción con la vida

Aproximación teórica de la satisfacción con la vida.

La satisfacción con la vida es un fenómeno psicológico que se da principalmente a nivel cognitivo, porque está refiriendo a la evaluación subjetiva general que realizan tanto niños como adolescentes y adultos acerca de su propio aspecto personal, ya que estas personas se encontrarían revisando aquellas reacciones que han tenido en distintos momentos de la interacción social, siendo ello el punto de dónde tendrían un resultado efectivo ya sea valorativo o negativo sobre su propio desempeño personal. Es decir, se trata de una evaluación subjetiva que se realiza a partir de las áreas que desempeña un determinado individuo con respecto a sí mismo y a la interacción que tiene con los demás, a partir de ello aparece un sentimiento valorativo y emocional que puede ser de satisfacción o insatisfacción, en esta dicotomía y favoreciendo otros aspectos psicológicos importantes para el bienestar de él. Por ello se dice que la satisfacción con la vida es un resultado o una valoración cognitiva que tienen los individuos acerca de sus aspectos personales (Proctor et al., 2009).

La satisfacción con la vida puede ser confundida con otros términos como el bienestar psicológico, sin embargo estas equivocaciones vendrían a partir del poco análisis que se realizan sobre el concepto en Sí, ya que la satisfacción con la vida estaría refiriendo a un grado de sentimientos afectivos - cognitivos que van desempeñando los sujetos en torno a la forma como seguirían vinculando con el exterior, es decir el concepto en cuestión intenta analizar si hay mayor satisfacción o insatisfacción como producto de esta evaluación personal, mientras que, el bienestar más haría énfasis en el grado de salud con el cual se cuenta y como ello permite alcanzar la autorrealización por parte de los sujetos.

Los dos conceptos se encontrarían altamente relacionados, pero sería el énfasis de cada uno el que anuncie en qué medida uno es más distante de otro, entradas el primero en la valoración queda como un producto la satisfacción Mientras que el otro se encontraría en relación a la salud y las posibilidades que le permite dicha valoración. La satisfacción con la vida sería un resultado que puede anunciar que se goza de bienestar psicológico, encontrando quizás una línea de determinismo entre una y otra, aunque este tipo de análisis en psicología viene siendo muy discutido. En tal caso el bienestar psicológico y la satisfacción con la vida vendrían a ser 2 elementos psicológicos altamente presentes en aquellos sujetos que se encuentran actualmente afrontando situaciones altamente beneficiosas, y que tienen mayor probabilidad de mantener una salud general óptima para seguir afrontando las adversidades de la vida (Pavot et al., 1991).

El entendimiento de la satisfacción con la vida podría dar a captar un grado de funcionamiento interno óptimo, es decir el adolescente ha identificado que cuenta con todas aquellas habilidades y destrezas que le permiten desenvolverse en un ambiente dentro del cual puede alcanzar niveles altos de satisfacción personal, ya que estaría contando con recursos personales pertinentes para alcanzar un adecuado ajuste social, lo cual se plasmado en la manera cómo se va desempeñando en un contexto social con bastantes oportunidades nuevas, lo que seguiría consiguiendo tras obtener una valoración positiva de sus compañeros quienes estarían valorando de forma óptima la interacción que tienen con él, este aspecto permite entender que aquellas personas con satisfacción con la vida maneja una satisfacción en sus relaciones interpersonales, contando con habilidades que les permiten interactuar y trasladar sus opiniones, deseos y reclamos de tal forma que dan cabida a otras personas de poder

decepcionar dicha información sin sentirse humillado, y por el contrario sumarlos a la idea de encontrar una solución de dicho conflicto interpersonal.

Satisfacción con la vida es algo propio de aquellas personas que sienten que van teniendo su realización personal día a día, ya que la actividad en la cual se encuentra laborando es aquella que justamente quisieron realizar. En el caso de los adultos la satisfacción con la vida se observaría principalmente en el alcance de sus metas personales y el progreso que van teniendo Día tras día para poder sentir que cada vez se encuentra más próximo a este. La satisfacción con la vida entonces tendría bastante relación con aquello que desea el adulto realizar, es decir sus valores o sus objetivos personales que trascienden las actividades obligatorias por determinado puesto laboral (Silva et al., 2015).

Cuando se obtiene mayor satisfacción con la vida, está tratando de hacer énfasis en un concepto que engloba la satisfacción con Los pequeños pasos que va realizando una persona para alcanzar sus metas deseadas Día tras día. Por ello es importante que dentro del campo laboral los trabajadores se encuentren dentro de un puesto laboral que vaya de forma similar con los ideales que ellos tienen, es decir es oportuno que las personas que se encuentran dentro de la administración del posicionamiento del recurso humano se cerciore de que el trabajador colocado en determinado puesto importante debe no solamente contar con las capacidades para cumplir sus funciones de forma pertinente, sino que esta persona debe de tener una filosofía de vida que vaya en similitud o que pueda ser aproximada con la filosofía que se mantiene bajo las políticas de la empresa. De esta forma la satisfacción con la vida Sería un concepto que trasciende las acciones realizadas Día tras día, pues entré a mucha relación con la valoración y el concepto que construyen los adultos en torno a su vida personal (Pons et al., 2002).

La satisfacción con la vida es entendida como aquel resultado que obtiene un adulto a partir de la valoración o apreciación que tiene sobre su vida, si al tener mayor satisfacción con las actividades que ha venido realizando o que desempeña en la actualidad se encontraría experimentando mayor alegría, orgullo, cariño e incluso mayor vigor consigo mismo. Es decir, para esta persona las actividades que Está realizando en la actualidad darían como resultado una valoración de que su vida se da de la forma apropiada y adecuada como el justamente quiere que se dé, por ello se habla de que la satisfacción con la vida entra en estrecha relación con las expectativas y valores que ha desarrollado un adulto a lo largo de su vida (Proctor et al., 2009).

Para Rojas-Solís y Morán (2016) la satisfacción con la vida sería un concepto que entra mucho la relación con el bienestar subjetivo, qué es justamente uno de los elementos que se encuentra para poder alcanzar un bienestar, por ello este autor mencionaba que una persona no solamente debe contar con aquellas condiciones apropiadas para sobrevivir y poder alcanzar la autorrealización, sino que ellos debe ir de la mano con una valoración objetiva de los sucesos que están ocurriendo a su alrededor, valorando tales acontecimientos como algo y beneficio, vez de dar otra explicación que connote un estado emocional negativo o disminuya el valor de dichos éxitos alcanzados.

Para Diener et al. (1985) la satisfacción con la vida puede ser considerada como un aspecto especialmente de carácter cognitivo, dado que se engloba la realización de juicios morales sobre las vivencias que hayan ido generando a lo largo de su vida. A tal punto que conforma han sido criados o dentro del contexto social que puedan estar envueltos logran generar un aprendizaje de los valores que perciban, así como también posibles antivalores.

Características de la satisfacción con la vida.

La valoración positiva que se va teniendo de los acontecimientos que se vienen experimentando a lo largo de la vida da como resultado una experiencia emocional positiva con agradable motivante pues se desea continuar con este transcurso de acontecimientos que se viene experimentando, la motivación por continuar apresurando sea nuevas experiencias viene siendo grande, este último puede ser confundido por aquellas personas que presentan menos apertura mental pero que puntúan en cuanto a la satisfacción con la vida, en ese aspecto se debe entender que la apertura base a los elementos internos, hacia realizar nuevos tipos de introspección que puedan derivar al adulto a nuevas filosofías de vida o nuevos conceptos acerca de sí mismo que anteriormente no había podido explorar Por qué se fijaba enteramente en los problemas que afronta en el día a día (Pons et al., 2002).

La angustia que se experimenta cuando el componente cognitivo está principalmente ligado a aspectos negativos de la vida puede llevar al individuo a vivenciar situaciones sumamente complicadas, somatizando enfermedades debido a la alta ansiedad que viene sufriendo como consecuencia de mantenerse rumiando con los problemas de la vida, decir dando mayor prioridad a la resolución de sus problemas en vez de centrar su vida en la búsqueda de los valores o de aquel sentido de la vida que le da precisamente la motivación para continuar luchando Día tras día, cómo podría ser en el caso de los adultos mayores fijarse en el desarrollo de los miembros más pequeños (Rojas-Solís y Morán, 2016).

En el transcurso de la vida se pueden afrontar situaciones complicadas como la pérdida de familiares o el afrontar una deuda económica sumamente complicada, vientos que pueden complicar la salud de la persona que las está experimentando al del surgimiento de problemas orgánicos como pueden ser enfermedades causadas

por la disminución de las defensas dentro del sistema inmunológico, mismo como la mayor excitación del sistema nervioso acerca de la liberación de neurotransmisores que estén provocando un desgaste tanto orgánica como mental, todo esto derivaría en una sensación de malestar más próxima la enfermedad y con una menor en vigorosidad para continuar experimentando actividades de la preferencia del adulto.

Ello podría presentarse como una puerta abierta hacia el camino de la insatisfacción con la vida, ya que las experiencias que se estarían teniendo en ese momento serían muy perjudiciales, ellos se le agrega un componente cognitivo alterado que vincule a dicho adulto mayor hacia la valoración de estos aspectos negativos perjudiciales que atentan contra su propia integridad se tendría como resultado una mayor valoración de dichas experiencias teniendo como conclusión que la vida no vale. La insatisfacción familiar es un claro indicador de que la relación que se tiene con los miembros del grupo familiar no es apropiada, cohesión y la adaptabilidad que se mantiene con ellos puede ser tan perjudicial que estaría afectando en gran medida el favorecimiento del autoconcepto y la percepción de la autoeficacia que va desarrollando uno de los miembros en específico (Moksnes et al., 2014).

La manera cómo se van asumiendo de los problemas que se experimentan en el ciclo vital terminan construyendo la personalidad como un todo que posibilita conseguir las metas personales y afrontar los eventos adversos a lo largo de la vida, es por esta razón que muchas veces a retener una satisfacción con aquello que se obtiene en la vida no resulta algo sencillo por ejemplo cuando la manifestación que se tiene en torno a la situación es que va manejando una persona en relación con su vida personal se muestran cada vez más dificultosas al. de generar le conflictos internos que pueden facilitar la aparición de otros problemas en torno al manejo de

sus habilidades. Afrontar los problemas en la vida requiere de fortaleza emocional, para poder apreciar lo bueno en los ojos de los demás, así no llenarse de angustia y caer en la interpretación de que el ambiente social está siendo hostil con el mismo lo que podría derivar en una sensación de falta de adaptabilidad en ese ambiente, con lo que estaría considerando que permanecer en esa situación no es para nada lo más favorable que puede estar realizando en ese momento (Hultell & Gustavsson, 2008).

La forma como estas personas podrían solucionar estos problemas es comenzar a relacionarse con otras personas que tengan mayormente uso de acciones que sirvan como una retroalimentación positiva hacia ellos, con lo cual se lograría mejorar el autoconcepto que están desarrollando acerca de sí mismos, dando de esta forma obtener un alto grado de satisfacción con respecto al área social lo que puede derivar en el alcance de la satisfacción personal, sin embargo a partir de la combinación de la evaluación que se tendría a partir de todos estos sucesos podría derivar en que se desarrolle la satisfacción con la propia vida (Martínez-Antón et al., 2007).

Al conseguir obtener aquellos recursos ambientales que le permiten alcanzar un alto grado en la satisfacción con la vida, puede llegar a experimentar mayor bienestar subjetivo y alcanzar una frecuencia elevada en cuanto a la experiencia de respuestas de felicidad, lo cual sería algo beneficioso para la propia salud de estos individuos. En la etapa adulta hay una serie de creencias acerca de la propia filosofía de vida que ya se han fortalecido en estos sujetos, razón sería algo complicado quitar la validez de estas creencias que quizás pueden estar dando una connotación negativa a las experiencias que va obteniendo, sobre todo aquellas que entran en relación con el procesamiento de la información que tiene en torno a estos sucesos

cotidianos, lo cual puede incrementar el riesgo de padecer algún otro problema como puede ser un trastorno de depresión mayor. El procesamiento de la información disfuncional puede hacer o facilitar que se pierda la valoración de aquellos sucesos positivos con los que entra en contacto y por el contrario que incremente el valor y la priorización de aquellos sucesos negativos con los cuales estaría teniendo contacto. De tal forma que el estado de ánimo se torna negativo, así como el grado de motivación que mantiene para realizar sus actividades cotidianas se vería perjudicada (Gouveia et al., 2009).

Claramente se puede apreciar que los individuos con mayor satisfacción con la vida gozan de mayor salud, es decir ellos padecen una menor angustia y tres, los cuales son en muchas ocasiones señalados como los principales factores que alteran el ritmo de sueño en las personas; además, se tendría claro que la experiencia negativa vivida en torno a situaciones académicas, de pareja o laborales terminarían manteniéndose en forma de rumia y ello facilitaría que se siga experimentando angustia, a pesar que dicho momento ya allá pasado y en realidad el sujeto no se encuentre bajo amenaza en el momento presente, es por ello que la presencia de estos pensamientos que se encuentran vinculados a las anteriores experiencias negativas dificultan que se tenga un concepto satisfactorio de la vida que le toca vivir en ese momento, es por ello que estos sujetos se la pasan experimentando tales situaciones, a la vez esto afecta la experiencia de los siguientes días, ya que al no dormir las horas apropiadas, ellos se verían envueltos en una experiencia negativa pues tendrían dolor de cabeza, mayor fatiga y en generar incomodidad física para poder desenvolverse libremente (Frasquilho et al., 2016).

La satisfacción por su parte es diferente, ya que estos individuos mantiene un ritmo de vida equilibrado, logran dormir las horas suficientes como para mostrarse

con energía al siguiente día, a la vez que ello les da mucha mayor probabilidad de conseguir disfrute a partir de esas situaciones (); así mismo, tales sujetos se encontrarían experimentando eventos favorables y podrían involucrarse en ellos, por esto es que la higiene de sueño y el control de estímulos resulta importante, pues si el estilo de vida manejado es perjudicó, ello se vería reflejada en una satisfacción con la vida negativa (Corbin et al., 2014).

Satisfacción con la vida y bienestar psicológico.

El término satisfacción con la vida puede llegar a ser a menudo confundido con el de bienestar psicológico, pues se puede llegar a entender que ambos fenómenos hacen relación a la comodidad y euforia que experimenta algún sujeto al encontrar una fuerte similitud entre aquella vida que desea vivir y lo que realmente está experimentando, sin embargo, habrían pequeñas diferencias entre ambos conceptos que deberían de ser señaladas para utilizar el más apropiado en función de la situación señalada (Diener et al., 1985). De esta forma la satisfacción familiar es un concepto sumamente profundo y holístico, pues busca englobar en un solo concepto la valoración general que tiene un individuo acerca del desempeño vendía obteniendo a lo largo de las distintas áreas donde se comporta, siendo más feliz cuando las circunstancias que enfrenta son justamente las que él habría deseado con anterioridad o que entran en gran similitud con la idea desarrollada previamente. La satisfacción con la vida estaría haciendo énfasis entonces relación con todas las áreas donde una persona se ve involucrada, tanto de forma centrospectiva como extrospectiva, haciendo énfasis en el grado de satisfacción si es que las vivencias que se tienen entran en gran similitud con lo deseado, y abriendo mayor insatisfacción con la vida si aquellas situaciones vivenciadas no son lo que él habría esperado,

siendo inclusive aquellas que el previamente había idealizado como desagradables (Gilman & Huebner, 2006).

Esta evaluación que se va teniendo dónde toda la vida en general es algo complejo y por lo tanto toma cierto tiempo, por eso el grado de satisfacción con la vida no es algo muy cambiante, suele mantenerse a través del tiempo a menos que ocurra un gran cambio que pueda simbolizar la partida de un estado de satisfacción hacia una respuesta emocional que denoten insatisfacción emocional. De esta forma tales individuos se encontrarían teniendo una mayor experiencia de eventos traumáticos o por lo menos estarían viviendo esta situación es de esa forma. En cambio, el bienestar psicológico vendría a ser aquel conjunto de conclusiones que se obtienen en torno a la salud, más que un grado de satisfacción es un grado de conciencia que se tiene sobre la propia integridad que se logra garantizar tras tener una alta valoración de que la experiencia tenida es contribuyente para la salud integral de esta persona (Gilman & Huebner, 2003).

El bienestar que van a experimentar los jóvenes y adolescentes es una valoración general de todos los sucesos que vienen ocurriendo a lo largo de su vida (Sachs, 2004); así mismo, la forma como ellos comenzarían a incrementar dicha valoración se daría a partir del concepto y nivel de satisfacción con las experiencias que vienen enfrentando durante dicho momento, es por ello que la satisfacción con la vida llega a ser estrechamente vinculada con el bienestar psicológico; sin embargo, ello no indicaría que son lo mismo ni mucho menos, este tipo de acciones de darían dentro del marco de los problemas en torno a la forma como estarían manejando sus situaciones personales (Moysén et al., 2014). Es como decir que la cantidad de remuneración salarial tiene impacto sobre la satisfacción, lo cual se daría en cierta medida, pues con el recurso económico es que se pueden cubrir bastantes

necesidades, al punto de mostrarse mucho más agradecido con la institución ante la cual el adulto se encuentra laborando; sin embargo, habría un problema en torno a la forma como los propios individuos valorarían esa situación, pues como lo mencionaría Tarazona (2005) las expectativas juegan un papel importante en la valoración positiva de una recompensa, sobre todo cuando esta va en relación al salario.

De esta forma es que las expectativas que son muy elevadas hacen que los impactos de un determinado resultado terminen decreciendo, al punto de verse en una situación de la cual aquel estímulo que para sus compañeros puede resultar altamente atractivo, para el sujeto en cuestión (al ser menor de su ideal) es valorado como algo negativo y lo hacerla solo por conveniencia (Velásquez et al., 2016). El bienestar psicológico es justamente comprendido como una evaluación de que se está bien, término que alude a las condiciones favorables que se identifican las cuales hacen posible que esa persona pueda estar presente en ese tipo de situaciones, las cuales facilitarían en gran medida que consiga cubrir sus necesidades, tanto básicas como secundarias, y experimente que está pasando por una etapa afortunada de su vida, por eso ante tales eventos beneficios el sujeto opta por manifestar que está experimentando un episodio de bienestar psicológico, por otra parte estos individuos se encontrarían manejando otro tipo de acciones las cuales son relacionadas a la proactividad, donde se siente capaz de modificar su propio ambiente y volverlo favorable para sí mismo, consiguiendo de esta forma alcanzar a una mayor satisfacción con la vida que se encuentra desarrollando (Simões, 1992).

La presencia de bienestar es algo que se puede prever cuando es el propio sujeto el que indica que se encuentra experimentando satisfacción con la vida, donde también es participe de actividades que resultan agradables para el mismo; así también, se ve entreverado entre algunos problemas dentro del transcurso de su vida,

esta persona valora que la posición que ha asumido es una privilegiada, además percibe que cuenta con los recursos personales para no ser abrumado por los conflictos, por esa razón es que los individuos se observan cada vez más inclinados hacia el uso de sus propias funciones de forma competente, experimentando con ello realización personal, sentimientos de utilidad y que es valorado en el contexto donde se encuentra, ya sea dentro del área académico, laboral (Tienza et al., 2003) o como en la presente investigación donde los cadetes se encuentran en pleno ejercicio de sus actividades.

Lo que sucede es que muchas veces abrumados por las situaciones que les toca enfrentar, las personas que permanecen dentro de un contexto hostil, comienza a experimentar cada vez mayor sensación de peligro y amenaza, por lo que la misma angustia que sienten no les permiten desempeñarse de forma competente, con lo cual valorarían de forma negativa dos principales puntos: el primero se trataría de los recursos personales para resolver los problemas cotidianos enfrentados (), mientras que el segundo más va en relación a la experiencia y contacto con situaciones fáciles las cuales se darían en relación con la presencia de situaciones viables para él (), de esta forma al contar con una valoración personal positiva de sí mismo, y además sentir que se encuentran en constante exposición situaciones donde son apreciados, estos sujetos sienten mayor satisfacción; es decir, no se trataría de un sentimiento pasajero y fácil de derivar, sino que dicha satisfacción se daría de forma relativamente estable a través del tiempo y englobaría distintas áreas frecuentadas a diario, por ello es que se asoma la experiencia de felicidad y realización en estos sujetos (Nieto, 2017).

La satisfacción familiar entonces sería un claro indicador de mayor bienestar psicológico, pues engloba al segundo concepto mencionado; sin embargo, cuando

solo se realiza el esfuerzo por comprender al bienestar psicológico, faltaría información precisa para comprender la satisfacción del joven, por lo que cabe que dichas mediciones se realicen a la vez, obteniendo información pertinente que permita la comprensión del estado que se encuentra manejando el propio adolescente, el cual se vería enfrentado en las circunstancias mencionadas en dicho momento. La valoración general que se da en estos sujetos daría la posibilidad de entrar en contacto con una vida plena, la cual sería mucho más disfrutable y a su vez es la base para la creación de ideas innovadoras, así como un aprendizaje de mayor velocidad y destreza, por ello es que la satisfacción con la vida es algo que todos los cadetes deben de llegar a encontrar, así como todos los trabajadores en general deben conseguir niveles elevados de satisfacción con la vida, siendo ello algo altamente positivo para sus respectivas vidas (Machado et al., 2016).

Satisfacción con la vida como indicador de salud.

La razón por la cual Los profesionales de la salud psicológica continúan buscando repetidamente aquellas señales o aquellas herramientas que puedan significar una mejora en las personas, principal objetivo incrementar no sólo la salud general que ellos perciben sino de mantener en ellos un estilo de vida saludable que disminuya toda probabilidad de padecer males o enfermedades a mediano o largo plazo, en esta medida la satisfacción con la vida se vuelve algo sumamente importante para el conocimiento de la psicología, motivo por el cual en el la etapa de la adultez este concepto cobra mayor importancia entre los individuos, pues sería un claro indicador de que estaría manteniendo mayor salud a nivel general, a su vez que hay una menor probabilidad de desarrollar algún desorden emocional o un desajuste psicosocial que pueda afectar No solamente la experiencia que ellos tienen día tras

día, no de adquirir patrones comportamentales que perjudiquen directamente su integridad (Luna et al., 2011).

La salud como se viene entendiendo en las últimas décadas no sería sólo la ausencia de enfermedad, que deben de considerarse otros elementos como puede ser la experiencia subjetiva que tiene cada persona en torno a las actividades que va manejando, yo estas personas verían que su rendimiento debe ir acorde a un performance que va manejando a lo largo de su vida, sintiendo no solamente competentes y valorados por la sociedad, sino que deben de desarrollar mayor satisfacción por ello. Es decir, el término de salud No se centra sólo en dejar de padecer aquellos síntomas o signos que han sido categorizados dentro del modelo biomédico, sino que el objetivo debe ser mucho más trascendental, buscando mejorar la experiencia que cada persona tiene a lo largo de su vida, lo que cobra mayor importancia al descubrir que dicha experiencia mantiene una fuerte relación con una menor presencia de enfermedades (Moksnes & Espnes, 2013).

El término satisfacción con la vida engloba entonces una valoración general de todos los aspectos, yo sé y sé que esta satisfacción no puede cambiar de un momento a otro pues se trata de una conclusión que se obtiene tras un gran análisis profundo y complejo de todas las fases que está que atraviesa el individuo. Se trataría entonces de una valoración positiva acerca de lo que se viene teniendo, donde se incluye la propia salud y el bienestar general subjetivo que se experimenta en las labores ejecutadas. Hay ciertos trabajos que pueden incentivar las enfermedades en los individuos que labora en dicha organización, pues no se estarían manejando las medidas apropiadas para prevenir estos males, muchas veces esto es causa de la informalidad que se tiene o del desequilibrio en cuanto a la distribución de los recursos económicos en las organizaciones. Sin embargo, este tipo de sucesos se daría

frecuentemente cuando los mismos trabajadores aceptan dicha condición, realizar reclamo alguno pues se siente en la necesidad de obtener dicho recurso económico.

Por ello se decía que la salud no es solamente la ausencia de la enfermedad, sino que ésta puede englobar otro conjunto de situaciones como la mencionada en el ejemplo, de estas personas que laboran para una organización y cuya situación cotidiana representa un peligro para su salud personal, no se podría decir que gozan de salud pues constantemente estarían padeciendo de atropellos a sus propios derechos y sufrimiento en el contacto con sustancias perjudiciales para el organismo, un clima laboral negativista y perturbador que no estimule la libre idea de cada uno de ellos (Lim, 2015). Por esto se encontraría experimentando un menor grado de satisfacción en torno al área laboral, por lo tanto, no se podría hablar de una satisfacción con la vida ya que ésta es el resultado general de todas las áreas que componen al individuo, siendo el área laboral una de las principales fuentes para satisfacer las necesidades tanto de él como de las personas que más aprecie (Laca et al., 2005).

La satisfacción con la vida sería Entonces como un producto afectivo - cognitivo a partir de la valoración general que realiza estos sujetos sobre todas las áreas de su vida, por ello estarían dentro de la necesidad de sentir que están subiendo un escalón más hacia la autorrealización al encontrarse ejecutando un estilo de vida que entra en estrecha relación con sus ideales. Entonces encontrar un alto nivel en este fenómeno psicológico indicaría indirectamente que tanto en el área laboral, sentimental, personal, familiar entre otras. Estaría teniendo un buen desempeño que genere en él una respuesta emocional positiva. Se estaría alcanzando de tal forma no solamente una ausencia de enfermedades o padecimientos físicos, sino que el propio adulto estaría indicando que se siente satisfecho con las condiciones que le ha

tocado vivir, las relaciones interpersonales que ha desarrollado, y la forma como él estaría interactuando (expresando sus sentimientos, deseos o quejas a otras personas), y sobre todo la forma como él les estaría sintiendo en torno a sí mismo, con lo cual se podría comprender que hay un alto grado de aceptación personal tanto hacia sus propias virtudes como sus defectos (Lewis et al., 2011).

Para Díaz y Martínez (2004) el concepto de salud debe ser priorizado sobre el de enfermedad, pues se ha encontrado solida evidencia de la mayor respuesta de efectividad cuando se cambia de enfoque, de uno de intervención hacia uno de prevención, el cual es el que se termina realizando cuando justamente se plantean medidas para que las personas incrementen su felicidad, optimismo, satisfacción y relajación; además, la presencia de emociones negativas termina desencadenándose en un patrón evitativo donde tanto adolescentes como adultos pierden contacto con situaciones agradables, por lo que comienzan a valorar su propia vida como negativa y desesperanzadora, por ello es que se muestran mucho más inclinados hacia manejar este tipo de situaciones aislándose, recurriendo al internet, por ello poco a poco van desarrollando ansiedad ante las situaciones sociales o van creyendo que la vida es lo peor, teniendo una visión negativa de sí mismos, los demás y el futuro. Por ello es que al mejorar el desarrollo de la satisfacción con la vida se puede llegar a terminar favoreciendo el desarrollo de la salud en general, donde son los propios sujetos quienes ahora se muestran mucho más apartados del desarrollo de trastornos psicológicos (Cabañero et al., 2004).

Para Baird et al. (2010) la salud no solamente es la ausencia de padecimientos, sino que este tipo de casos se debe de gozar de situaciones beneficiosas dentro de las cuales se encontraría experimentando eventos positivos que giran en torno de tales situaciones con respecto a su propia salud; además, para estos individuos es

importante que el manejo del estrés y la ansiedad sea mínimo, y ello solo es posible conseguir cuando se cuenta con un ambiente favorable, pues como lo mencionó Adler (2017) las situaciones en las cuales los propios adolescentes se ven envueltos en una situación de acoso, por más optimistas que ellos resulten estas burlas y ataques constantes terminan afectando a su autoconcepto y la presencia de emociones que él va vivenciando, es por ello que compete identificar si los jóvenes que se están evaluando se encuentran en un contexto que represente un peligro para ellos, o en el mayor de sus problemas que se observen constantemente perjudicados por este tipo de situaciones, las cuales pueden estar llevándolo inclusive a tener ideación suicida (Atienza et al., 2000).

Satisfacción con la vida como factor protector.

El conjunto de experiencias que se van obteniendo en relación a la vida con la cual uno entra en relación cuando asume responsabilidades puede llegar a ser bastante cruel, al punto de llevar a las personas hasta un extremo inimaginable, mirando en ellos cansancio emocional y fatiga mental, perdiendo el poco vigor que les quedaba para seguir adelante y luchar por las metas que ellos tenían, es de esta forma que se comienza a adoptar una actitud pasiva y se adopta un pensamiento conformista y pacifista particular, pues no es un pensamiento flexible como si de resultaría ser positivos en otros casos como si no utiliza la modestia y los argumentos socialmente deseables para aceptar una vida dentro de un contexto que no es para nada del agrado del adulto, no va en torno a sus deseos personales, ni es lo que él desea realizar por el resto de su vida sin embargo la necesidad de dar un suministro económico a su familia para satisfacer necesidades lo obliga a afrontar este tipo de situaciones (Alarcón, 2000).

Estar en un ambiente que genera una respuesta emocional negativa por parte de un adulto es algo que puede resultar perjudicial a mediano y a largo plazo, pues dicen comodidad se vería traducida en un estado emocional mucho más reactivo, como puede ser la experiencia de irritabilidad, hostilidad, cólera, resentimiento o el descontrol en los conflictos interpersonales. Ello le va a generar perder oportunidades laborales de ascenso hila aislará socialmente.

La evidencia de las últimas décadas va dejando cada vez más en claro que experimentar durante mucho tiempo una serie de respuestas emocionales negativas tendría como consecuencia el desenlace de comportamientos de autolesión o de la adquisición de enfermedades con mayor probabilidad, con ello nos espera estar afirmando que los problemas psicológicos genera o tienen una relación causal con los problemas orgánicos, pues cómo ha sido trabajado en múltiples revistas, la ciencia nunca buscado relaciones causales pues ello no responde a ninguna lógica que intente descubrir un mundo tan complejo. Sin embargo, si habría una relación bastante fuerte entre aquellos sujetos que mantienen un estado emocional negativo durante un tiempo prolongado y la adquisición de enfermedades orgánicas altamente discapacitantes (Alfaro et al., 2016).

La concepción que van teniendo los adultos en torno a la valoración global de su vida es algo subjetivo, con aquellas situaciones a las cuales se estaría disponiendo, sin embargo tendrían gran importancia en la experiencia emocional que ellos estarían teniendo, cual se puede entender que al haber una mejor valoración de su satisfacción en relación a el área global de su vida estarían teniendo menor probabilidad de desarrollar trastornos emocionales o cualquier otro problema que haya sido altamente vinculado con la insatisfacción en general y todo lo que ello repercute en su vida.

Se puede mencionar que la satisfacción con la vida representa un factor protector para algunos problemas que llegan a desarrollar con mayor probabilidad justamente aquellos adultos que se encuentran con una insatisfacción en torno a su vínculo familiar. La felicidad en ocasiones es confundida con la satisfacción con la vida, a partir de los análisis expuestos esta puede ser tomada como un elemento que posibilita tener momentos de felicidad, pues aquellas personas que se encuentran felices pueden mantener este estado de forma temporal, mucho más breve que la satisfacción la cual puede mantenerse e incluso por días. Es decir, primero se debe desarrollar la satisfacción en torno a las áreas globales de la vida que se tiene para poder desarrollar una mayor felicidad (Adler, 2017).

Por ello se confundiría en ocasiones a la satisfacción con la vida con términos como el bienestar psicológico y la felicidad, la diferencia que existiría entre uno y otro sería el mayor énfasis que hace cada uno de estos conceptos en torno al aspecto psicológico que buscan describir.

La satisfacción con la vida puede significar entonces un elemento que participa en la interacción del individuo con el ambiente y posibilita tener una menor probabilidad de desarrollar algunos problemas o malestares que frecuentemente se suelen sufrir en la juventud y adultez (Bernal et al., 2015).

Padecer estrés negativo. Los sujetos que tienen una mayor satisfacción con la vida cómo está que de forma general han obtenido aquellas cosas que desearían realmente haber hecho, de forma o tienen gratificación repetitiva y constante por realizar actividades deseadas. Es decir, hay una menor exposición ante situaciones adversas o desagradables a las que está expuesto, por ello se encontraría en mucho menor riesgo de valorar aquellos estímulos que observa como altamente

demandantes o si en caso Lora valorarlos así contaría con aquellas estrategias de afrontamiento para manejar este problema.

Protección contra la depresión. Es sabido que cuando se ha desarrollado una valoración que genere mayor satisfacción con la vida, habría mayor felicidad y sensación de autorrealización o por lo menos que esta meta es más probable de ser conseguida en la actualidad. Por este motivo las personas que logran desarrollar un concepto de mayor satisfacción en torno a todas las áreas involucradas en su funcionamiento diario logran tener más contacto con emociones positivas y de esta forma se vuelve mucho menos probable entrar en contacto con aquellas emociones negativas que podrían estar perjudicando su bienestar y aproximándolo más hacia un patrón depresivo.

Protección contra la ansiedad. Es un aspecto relacionado a los desórdenes emocionales o el desajuste del comportamiento social, pues se vería que la experiencia obtenida Día tras día viene siendo altamente favorable al no percibir trabajo peligro o amenaza alguna. Por esta razón tales sujetos estarían sintiendo mayor seguridad en todas estas actividades, habría reflejado en mucha mayor relajación y satisfacción en torno a esas áreas frecuentadas y una menor experimentación de angustia, temor, miedo o inseguridad por la percepción de encontrarse bajo peligro. Es por ello que se mencionó a la satisfacción con la vida global como un elemento protector o que reduce la probabilidad de desarrollar o padecer algún problema de ansiedad en el futuro.

Trastornos del sueño. La satisfacción con la vida no Solamente entra en relación con el cumplimiento de las metas personales y una sincronización de lo que se esté realizando en su vida con los valores más trascendentales a lo largo de la misma, sino que dicha satisfacción también aparece como la ausencia de males o de

algún padecimiento orgánico que pueda estar distorsionando la experiencia que él obtiene durante su vida. Por ello aquellos individuos que manifiestan tener mayor satisfacción con la vida resultan tener una menor probabilidad de padecer algún trastorno de sueño, por el mantenimiento de episodios funcionales angustiantes. Como fue denominado las pesadillas o por el contrario de encontrarse perdiendo horas de sueño por la angustia o una sensación de estar alerta en dicho horario.

Rotación laboral. En la etapa de la adultez necesariamente las personas deben de buscar de un trabajo remunerado, se vuelve imprescindible satisfacer aquellas necesidades que requieren de recursos económicos, el problema en este. Que muchos individuos aceptarían trabajar en puestos que van totalmente en contra de los valores o de aquellas metas que se han trazado personalmente para realizar a lo largo de su vida. El problema de esto sería que trabajaría por necesidad económica pero no sentiría ninguna vinculación afectiva o de compromiso hacia dicho puesto laboral, lo cual después podría verse reflejado en una mayor probabilidad de rotación, es decir cuando se observe una oportunidad o alternativa laboral, tendrá una alta probabilidad de renunciar a dicho puesto para buscar sueños, por ello contar dentro de una organización con individuos que tengan alto nivel en cuanto a su satisfacción con la vida, quería que hay una mucho menor probabilidad de que estos puedan caer en el fenómeno denominado como rotación laboral (Çakar et al., 2015).

Pilares de la satisfacción con la vida.

La satisfacción con la vida es un elemento muy necesitado por muchas personas que día tras día van identificando que su vida no es lo que ellos desearían que fuese, la vivencia como algo sumamente pues no están realizando las actividades que ellos realmente desearían realizar, principalmente se observa en el campo laboral donde se encuentran aquellas personas que están trabajando por una

motivación económica en un puesto que no tiene aquellas funciones que a él lo hacen sentir realizado laboralmente.

Por ello, dentro de estos ambientes laborales se observan a muchos adultos que pareciera que han perdido la motivación por vivir o simplemente han dejado de preocuparse por realizar aquellas cosas que deseaban en su vida, por ello se encuentran en la búsqueda de alguna fuente de satisfacción que pueda quitarles dicho aburrimiento dentro de su vida, lo que puede estar significando un mayor riesgo a adquirir otros comportamientos nocivos como puede ser la adquisición de un patrón comportamental disfuncional centrado en el abuso de sustancias psicoactivas, de estas personas estén frecuentando dichos problemas y caigan en abusos de sustancias que terminen deteriorando la calidad de su vida, así como el mismo sentimiento compulsivo por buscar consumir puede deteriorar la comunicación con la familia puesto que se manifiesta sumamente irritable y agresivo con ellos, tejiendo muchas veces los recursos económicos para poder costear el consumo de drogas (Huamani y Ccori, 2016).

En otros casos se puede observar que estas personas están requiriendo conductas disociales donde comienzan a delinquir para sustraer el dinero las pertenencias de otras personas y con ello conseguir fondos para costear su adicción. Entonces la satisfacción con la vida no se vuelve un tema casual o sin importancia, podría ser tomado desde un punto de conductual como la búsqueda de los refuerzos principales o cómo se le suele llamar en las últimas décadas de aquellas cosas que más se valoran en la vida, por ello si alguien no muestra satisfacción con la vida es posible que dichos valores los busqué en fuentes que le terminan generando disfuncionalidad y lo aproximan más a el desarrollo de enfermedades, y por el contrario encontrar en un adulto una fuerte presencia de satisfacción con la vida

puede significar en el que obtenga mayor gratificación consigo mismo. De esta forma el indicio de una alta satisfacción que se tiene en torno a la Esfera global de la vida que se está experimentando es un indicador positivo de que dicha persona está más próxima a entrar en salud que en el otro extremo del Binomio, es decir más próximo de desarrollar alguna enfermedad.

Por este motivo la satisfacción con la vida incrementa en cuanto a la importancia que tiene dentro del campo de la Salud Mental, siendo necesaria incluirla dentro de las variables denominadas psicología positiva. Pues garantiza que se mantendrá el bienestar de los individuos sociales, lugar de solamente preocuparse por aquellos indicadores negativos o patológicos que pueden estar manifestando. Las mismas características de alguien que muestra mayor satisfacción con la vida estarían anunciando que esta persona está en mayor sincronía con sus valores personales, lo que le permitirá facilitar el proceso por direccionar recursos hacia esa área que necesita dicho tratamiento para poder incrementar la propia satisfacción, con lo cual lograría posibilitar se alcanzar no solamente una satisfacción en cuanto a las experiencias previas, sino que esa satisfacción puede continuar prolongándose a lo largo de las nuevas experiencias que se van obteniendo. Es por ello entender Los pilares que permiten a los adultos alcanzar mayor satisfacción con la vida no solamente posibilita comprender más la naturaleza de este fenómeno cognitivo que engloba una parte valorativa afectiva – cognitiva (Martínez, 2004).

En cuanto a los principales pilares que conforman a la satisfacción familiar se puede observar que estaría incluyéndolo la interpretación que se tiene de las experiencias actuales, cuál a su vez vendría siendo influenciado por las experiencias previas que este adulto ha tenido durante su infancia, al experimentar un vínculo negativo y es el medio traumático con los padres, ayudaría a generar una

representación del apego adversa que fastidiar y a sus relaciones interpersonales en la etapa adolescente y adulta como desarrollando los vínculos ansiosos y angustiosos. Se podría creer que el pilar principal que involucra a la satisfacción con la vida estaría en entera relación con las condiciones con las cuales se viven en la actualidad.

Sin embargo, la evidencia apunta a que las experiencias previas afectan en la interpretación que se tiene en la actualidad, al punto de desvalorizar o categorizar algo comunicativo a pesar de que para sus demás compañeros esto sea un evento sumamente beneficioso, entonces no es necesario tener en la actualidad todas las condiciones favorables para obtener mayor satisfacción, esto se encontraría modulado por una serie de factores que en su interacción pueden facilitar y explicar la presencia de una mayor o menor satisfacción con la vida. Cómo se ha venido explicando el factor modulador es aquel que no explica en su totalidad, no qué es un elemento presente en el ambiente que tiene interacción significativa con el estímulo estudiado, cual facilita que dicho elemento siga teniendo su comportamiento en ese contexto o por el contrario que inicie un nuevo comportamiento en dicha situación (Arrindell et al., 1991).

La satisfacción con la vida se da en la posibilidad de que el sujeto se encuentre experimentando situaciones afortunadas, donde sienta que se encuentra beneficiado por el ambiente en el cual se encuentra y por lo tanto le es posible vivenciar mayor felicidad a lo largo de dicho tiempo, sintiendo que puede superar sus propios sentimientos siempre y cuando consigue obtener una mayor confianza en sí mismo, pero en torno a lo demás, ya se encuentra en un grupo de pares que lo valoran y le brindan retroalimentación positiva, razón por la cual se estaría viendo afortunado por encontrarse teniendo tal experiencia, la cual en esta situación facilitaría la presencia

de emociones positivas y que considere que esas situaciones mejorar su propio bienestar (Baird et al., 2010).

Resulta necesario expresar que la satisfacción con la vida logra mantenerse por el lenguaje, pues el contenido de las palabras es el que en múltiples ocasiones facilita para los propios adolescentes alcanzar mayores sentimientos positivos, los cuales a su vez se encuentran ligados a la presencia de situaciones favorables, las cuales son evocadas a partir del uso de la palabra (Condori, 2019).

El contenido de las palabras que empleen las personas a su alrededor, ya sea para calificativos como en la descripción que realicen de su persona termina influyendo sobre la satisfacción que tiene, por ello es que estar rodeado de grupos los cuales mejoran este tipo de relaciones resulta algo tan favorable para los propios adolescentes y jóvenes, quienes no solos e sentirían cómodos al lado de persona que le envían retroalimentación positiva, sino que ello serviría como fuente para incrementar la satisfacción general hacia su vida (Arrindell et al., 1991); además, cabe ser mencionado que la presencia de grupos de pares que envíen mensajes positivos cuadra con la exposición a estímulos sociales de refuerzo (Martin y Pear, 2008), los cuales se encontrarían favoreciendo la presencia de sus propios pensamientos, englobando estos áreas positivas de él.

Finalmente, una de las principales fuentes de satisfacción con la vida es la relación de pareja que se tiene, pues cuando se desarrolla una especie de relación obsesiva con la pareja, esta suele generar más conflictos sociales con la propia persona, quien se vería envuelta en una serie de situaciones favorecedoras en torno al manejo de sus propios sentimientos; además estas personas al tener mayor independencia emocional, verían a su pareja como un complemento a su ya agradable vida, caso opuesto al que se daría en los sujetos que desarrollan

dependencia emocional, quienes a pesar de encontrar pareja y recibir frecuentes muestras de aprecio por parte de él/ella, termina experimentando miembros y temores que de igual forma afectan la satisfacción con su vida en relación de pareja (Laca et al., 2005).

2.2.2. Afrontamiento al estrés

Aproximación conceptual del afrontamiento al estrés.

Las estrategias utilizadas cuando un individuo ha identificado que se encuentra en frente de una situación complicada y que rebaza sus recursos personales es lo que a menudo se suele mencionar como parte de las situaciones negativas a las cuales debe de hacer frente, pero ello dependerá de la pertinencia que tenga para manejar sus propios problemas, los cuales son de prioridad para conseguir mayor ajuste en su ambiente (Cassaretto et al., 2003).

Las estrategias de afrontamiento para Castaño y León (2010) son usos de acciones específicas, son esfuerzos a nivel cognitivo que son empleados cuando el sujeto siente que se encuentra acorralado o que la situación ante la cual se está exponiendo supera sus recursos personales y de esta forma al verse abrumado por tales eventos considera que no podría superarlos, dejándose someter ante esto si es que no reacciona, sin embargo, ellos se encontrarían enfrentando tales situaciones con sus estrategias de afrontamiento.

La presente investigación gira sobre la definición propuesta por Carver et al. (1989) quienes definen a las estrategias de afrontamiento son las formas de actuar frente a situaciones de estrés, y que buscan manejar y tolerar en ese momento, para luego retomar el equilibrio y la reducción el malestar. Considerado como el conjunto de estrategias que la persona va a cometer para poder sobrellevar las emociones negativas o desagradables que se encuentra percibiendo en su medio natural. Van a

existir una serie de modos para poder adaptarse al estrés, dentro de los cuales se reconocen características de la propia persona que van a ir favoreciendo la ejecución del mismo modo de afrontamiento, es importante resaltar que no se van a desarrollar todos los estilos de manejo de las fuentes de tensión en la misma persona, sino que van a ir facilitándose ciertos estilos a las propias costumbres y creencias de las personas.

Características de los modos de afrontamiento.

El desarrollo de los modos de afrontamiento suele aparecer según se trate de ir aprendiendo como sobrevivir en la sociedad, es por ello que cierta persona se encontraría reaccionando con cierta predisposición ante situaciones estresantes. Para comprender dichos eventos el estrés es generado como una respuesta para conseguir un equilibrio sistémico (Barraza, 2007) donde los estímulos a su alrededor son percibidos como muy demandantes, motivo por el cual estos sujetos se encontrarían percibiendo que deben de enfrentarse a ellos, hacer algunos esfuerzos o por el contrario escapar para disminuir toda posibilidad de peligro, es por ello que cada uno de los modos de afrontamiento va contribuyendo a que las personas con mayor afrontamiento evitativo sea característico en los sujetos cuyo pensamiento está más centrado en el déficit de sus propias habilidades.

Los estudiantes estarían convencidos de que no pueden solucionar las situaciones a las que se enfrentan, que no tienen las habilidades necesarias para hacerles frente y que esto vendría a demostrarse en torno al desarrollo de sus actividades cotidianas, pues claramente se les observaría evitativo, con una alta sensibilidad y pensando frecuentemente en qué tipo de situaciones se encontrarían más seguros. Son tipos que les gusta tener todo planificado o por lo menos tener una

guía de los sitios que visitaran durante el día, pues ello les permitiría adelantes por si deben de estar en un contexto que los atemorice (Boullosa, 2013).

Las personas más evitativas suelen ser sensibles ante la presencia de peligros, aunque estos en primer lugar no serían considerados como tales para el común de las personas, los peligros obtienen tal significado a partir que los individuos se encontrarían con una serie de situaciones que resulten traumáticas o de fuerte presión en ese tipo de situaciones, viéndose a sí mismo afectados con gravedad ante ello. De allí que en la actualidad les parece tan complicado afrontar este tipo de situaciones y se vean constantemente afectados por la presencia de sus propias emociones negativas, siendo ellos quienes estén afrontando pequeños momentos demandantes en compañía de otras personas, es decir podrían desarrollar una mayor dependencia a los demás. la presencia de ideas inflexibles sobre la amenaza de situaciones leves es otra de las características de los sujetos altamente evitativo, pues se mantienen muy persistentes en su idea de creer que ante estas situaciones algo malo les va a ocurrir (Contini et al., 2003).

Los eventos pasados negativos por lo general se encuentran en los sujetos más evitativo, pues lelos utilizan una estrategia de afrontamiento evitativa a partir de que en el pasado se han visto expuestos a situaciones frente a los cuales no pudieron hacer nada, aunque ello se haya debido a su menor edad, a diferencia del momento presente donde tendrían mayores recursos personales para hacer frente ante tales ellos, ya se habría formado la convicción que no pueden hacer frente ante tal estímulo negativo y se encontrarían padeciendo de esas secuelas, las cuales podrían ser entendidas como las ideas persistentes donde se ven a sí mismos fracasando frente a tales eventos. El desarrollo de tales situaciones representa en tal caso uno de los mayores desafíos, los cuales con motivos de supervivencia no realizara.

Es característico en estos sujetos la baja tolerancia al malestar, pues una sensación de angustia podría llevarlos a rendirse rápidamente por la desesperanza que han venido aprendiendo paulatinamente. La desesperanza se ha consolidado por el fortalecimiento de un autoconcepto negativo en el cual se han venido condiciendo de que ellos en este tipo de situaciones no estarían consiguiendo sentarse bien y por el contrario estarían afectando más su salud a medida que tratan de afrontar el problema. es como si estos sujetos sintieran que huir del problema, en lugar de hallarle una solución es algo mucho más positivo y beneficioso, aunque en realidad sería todo lo contrario y solo estarían consiguiendo que sus miedos se consoliden (González et al., 2002).

Otros sujetos son mucho más emotivos y suelen reaccionar frente al estrés con bloqueo emocional, es decir que la intensidad de ese momento estaría presentando problemas en el desarrollo de sus nuevas creencias. La forma como estos se encontrarían desarrollando el afrontamiento a sus problemas. El control emocional es necesario pues permite que las personas consigan sentirse en calma y con dicho estado emocional puedan idear nuevas ideas con respecto a las acciones que van a utilizar para solucionar sus problemas.

El manejo del estado emocional puede ayudar a que las personas se vean sometidas frente a nuevos problemas y con ello encontrarse en tal situación con mayor esperanza, el problema se da cuando justamente se pierde la cordura y se entra en un estado impulsivo, el cual no es necesariamente agresivo, sino que la desesperación lo llevaría a experimentar con mayor intensidad la presencia ansiedad de ese momento. Los sujetos que utilizan estrategias de afrontamiento más disfuncionales se encuentran caracterizados por una regulación inapropiada de su estado emocional, y ello los conduce a verse afectados en la selección de sus ideas,

es decir que pueden procrastinar el inicio de la actividad, explotar en ira y lanzar palabras hirientes a los demás o generarse daño hacia sí mismo (Rueda y Aguado, 2003).

Los modos de afrontamiento en su parte más adaptativa pueden comprenderse a simple vista como unas cuantas estrategias, utilizadas en situaciones en global, pero ello estaría equivocado, debido a que la presencia de los estilos de afrontamiento solo es adaptativa cuando se encuentra en el contexto apropiado, por lo tanto, si estos sujetos se encuentran en un evento adverso, ellos pueden reaccionar de manera evitativa, lo cual podría ser entendido como algo disfuncional en el supuesto de tratarse de una situación valorada erróneamente, pero si se tratase de un peligro real e inminente, el escape es la respuesta adaptativa que le va a posibilitar alcanzar un mayor grado de supervivencia a estos individuos, ellos terminarían viéndose sumamente favorecido ante tales situaciones y con ello se encontrarían empleando positivamente un estilo de afrontamiento que a menudo es visto como desadaptativo, por ello para valorar una estrategia de afrontamiento, es necesaria su integración dentro del ambiente en el cual se estaría ejecutando dichos movimientos.

Por otro lado, la actitud proactiva dentro de un contexto civilizado es percibido como algo adaptativo, por se cuenta con los medios sociales para resolver un problema, aun que se haga frente a ello pues la sociedad como tal ha desarrollado normas que llevan a los sujetos a verse cada vez más entusiastas en el manejo de ciertas acciones y a pesar de lo que hagan seguirían estando protegidos (Sandin y Chorot, 2003).

Como característica de los sujetos que afrontan el estrés, estarían aquellos con expectativas positivas, así como el desarrollo de mayor autoeficacia, la cual es entendida como las cogniciones que dan argumento a su varia personal y a la

presencia de recursos personales con los cuales podrá enfrentarse a una situación determinada y resolverla, pues precisamente en otros momentos donde ha llegado a tener contacto frente a este tipo de situaciones, este se ha visto beneficiado frente a ese tipo de situaciones, saliendo airoso y con nuevos aprendizajes.

Eso lo llevaría a verse precisamente en una situación frente a la cual se encontraría experimentando una mayor confianza en sus propias destrezas. Cognitivamente son sujetos flexibles, pues se dan la oportunidad de cometer errores, es más los llegan a considerar necesarios en su camino de aprendizaje, pues sin estos no estarían viendo que es lo que falta para llegar a comprender toda la situación ante la cual se estarían enfrentando (Valdez, 1999).

Aplicabilidad de los estilos o modos de afrontamiento.

Los estilos de afrontamiento vienen siendo las estrategias específicas empleadas por los individuos para hacer cara a una nueva situación, siendo esta una que ha representado bajo su proceso cognitivo un conjunto de nuevos cambios o demandas que amenazan con alterar el transcurso ordinal de sus actividades, pues el estrés no solo aparecería bajo la amenaza de muerte, sino que todos los individuos llegan a realizar actividades propias de alguien que se encuentra en un hábito, en situaciones donde debe comportarse de forma similar a lo largo de los días para sentirse alguien calmado y al mismo tiempo que tiene control sobre el ambiente que le rodea, sin embargo, ello no se daría de esta forma y cuando hay un cambio brusco en el ambiente social, dicha rutina se ve amenazada, entonces no representa una amenaza a la supervivencia como tal pero sí al estilo de vida que se habría alcanzado.

Los sujetos permanecen en torno a la manera en que las situaciones que representan un gran cambio estarían haciéndose presentes en dicho momento. Ante ello se recurriría a los antiguos recuerdos donde ellos permanecen atentos ante

ciertos recuerdos que tienen del pasado y se dejan guiar por estos en la valoración de las expectativas de éxito. Dichas expectativas son entendidas como el establecimiento de la verdadera posibilidad del sujeto para superar la situación impuesta dividida entre el plazo con que cuenta para desarrollarla, considerando ambos elementos para verse atento ante la presencia de tales situaciones (Seiffge-Krenke, 1995).

El afrontamiento al estrés es el proceso general, el cual es referido por Carver et al. (1989) como la combinación final que cada individuo realiza en cada momento en específico y que a su vez es cambiante, regulándose según la situación vivida y ello lo conducida a verse muy inclinado en la forma de manejar sus relaciones interpersonales; así como, el afrontamiento de todo cambio que sea señalado en su vida, como se señalaba la presencia de los estilos de afrontamiento son el agrupamiento de las estrategias o modos, los cuales a su vez forman el afrontamiento general de todo individuo

Por ello, la presencia de afrontamiento no debe de ser analizada de forma general, sin través de sus unidades específicas, pues ello daría una mejor impresión del patrón recurrente que el individuo este utilizando frente a tales situaciones peligrosas, la manera en la que vendría a manejar sus responsabilidad, a pesar de que dicho afrontamiento es cambiante, ellos se encontrarían acorde a la manera de su pensamiento o estructura cognitiva, habiendo desarrollado valoración de expectativas de éxito mucho más cercanas ante ciertas respuestas como el centrarse en la emoción para solucionar el problema o por el contrario recurriendo a los grupos sociales para sentir un respaldo mucho mayor, es por ello que el afrontamiento se ajustaría en torno al cambio o progreso que se va obteniendo en dicha situación, pero no representaría algo necesariamente erróneo para él (Salotti, 2006).

La combinación de las estrategias de afrontamiento es lo que le daría el toque particular a cada individuo y lo llevaría a verse como alguien único frente a la presencia de tales situaciones. el cambio debido a la imposición de una tarea de difícil cumplimiento lo lleva a realizar esfuerzos cognitivos para lograr planificar las acciones específicas que utilizaría para solucionar dicho problema. el manejo de las situaciones adversas también tiene su representación dentro del sistema de creencias de cada individuo, viéndose reflejado en el contraste entre lo que ocurre en la realidad con las afirmaciones que se habrían integrado, el desarrollo de las actividades utilizadas a continuación también son dadas a partir de la calma emocional, pues un estado de intensidad y desborde emocional dificultaría que se llegue a tener en consideración el alcance de ciertas ideas en relación a la manera de ver la solución (Serrano y Flores, 2005).

Dicho estado emocional entorpecería el alcance de una adecuada planificación para alcanzar un mejor estado de bienestar y sobre todo hallarle solución a dicho problema, el cual puede representar algo positivo en un inicio, pues pone al organismo en una condición fisiológica necesaria de alerta para poner los esfuerzos necesarios, pero ello a continuación se vería interrumpido por el mantenimiento de dicho estado, el cual entorpecería el restablecimiento del equilibrio interno (Barraza, 2007).

Los diferentes modos de afrontamiento al estrés son entendidos como las estrategias de afrontamiento, es decir la unidad mínima empleada al hablar del afrontamiento al estrés, el cual se trataría de aquellos esfuerzos concretos y específicos utilizados en realidad para conseguir que los individuos se muestren mucho más a favor del uso de sus comportamientos personales, siendo estos los que lideran el alcance de las metas personales y posibilitan que se le considere con una mayor competitividad; sin embargo, a partir de dichas estrategias, también se puede

caer en una contrariedad con el ambiente y con ello verse afectado por la manera en la que los sujetos estarían manejando su propia situación personal.

Los esfuerzos cognitivos tienen una aplicabilidad en la selección de las estrategias a utilizar en el alcance de una solución he dicho problema, lo que sería entendido como la elección de actividades concretas que permitirán al sujeto poder salir del agujero en el que se encuentra, sean problemas personales, sentimentales, escolares, académicos o laborales. tales estrategias también incluyen algunas que bajo un contexto incompatible son señaladas frecuentemente como negativas, tales estarían siendo la presencia de la reflexión constante, la rumia del evento estresante, la forma en la que ellos ven sus propios sentimientos señalados en la actualidad o la postergación del inicio de la actividad en el presente (Quintana et al., 2009).

La aplicabilidad de las situaciones estresantes se estaría dando en todo tipo de situaciones que son valoradas como demandantes, es decir en el caso de una situación sentimental, el adolescente no sabría cómo hacer para liderar con sus propios sentimientos o con lo que piensa sobre alguien del sexo opuesto, de igual forma que se estaría consiguiendo que las personas que permanecen dentro de una situación de manejo personal se les estaría viendo sumamente envueltos en nuevos eventos donde ellos conseguirían verse abrumados por sus sentimientos personales, ante ello podrían decidir ocultar ello bajo otras actividades, entrar en el consumo del alcohol u otras sustancias, ir a expresarles sus sentimientos a aquella persona o encerrarse en su cuarto y pensar sobre todas las razones por las cuales sería rechazado sin siquiera intentarlo.

De esta forma en el ámbito escolar Barraza (2007) mencionaba que los sujetos perciben un estímulo académico como demandante, es decir que, si el docente les menciona que han de realizar un trabajo en grupo, este deberá de ser empleado a

través del diálogo y entendimiento para superar las diferencias con sus compañeros y poder brindar una buena presentación; sin embargo, en ocasiones las estrategias de afrontamiento empleadas estarían siendo vistas como algo apropiado en dichos contextos y llevándose hacia una situación en la cual estos individuos permanecerían en conflicto entre ellos y no alcanzarían a realizar una presentación apropiada (Vallejo, 2007).

La aplicabilidad de los estilos está guiada a mejorar el bienestar del individuo, así como la presencia del estrés no es disfuncional, sino que es una respuesta que fuerza al organismo a tener que realizar cambios para ajustarse a las situaciones que vienen aconteciendo tanto en el exterior como en el interior, situaciones que de todas formas se estarían dando y se debe de asumir una postura activa, sabiendo que realizar en esa situación para tener una supervivencia, sin estrés no habría una alerta y esfuerzo por adecuarse y se quedaría en un desajuste con el contexto (Narro, 2018) lo que en el caso de los adolescentes y sumada a la presencia de una estructura neurótica e introvertida su personalidad puede terminar en el desarrollo de desórdenes emocionales, por el contrario el empleo de las estrategias indicadas en el contexto apropiado los estaría conduciendo a verse mucho más adaptados a la situación en que se encuentran sea esta escolar o en institutos de educación superior (Moran, 2019).

Afrontamiento al estrés como rasgo de la personalidad.

Para Moran (2019) la estructura de la personalidad desde la postura de los rasgos presentaría relación con el abordaje del afrontamiento al estrés a partir de que dichos esfuerzos cognitivos a medida que pasa el tiempo se van consolidando en el sujeto, siendo estos los que la vea cada vez más envueltos en eventos similares, comienzan a tener dos tipos de respuestas, en primer lugar a aquellas de nivel

automático y las que son voluntarias, en el caso de la segunda, estos sujetos se encontrarían sintiendo que sus esfuerzos son realizados dentro de una estructura para la cual estarían consiguiendo verse mucho más envueltos en tales contextos, utilizando sus recuerdos para comprender si el nivel de complejidad de la situación afrontada en el momento actual es equivalente a lo experimentado en el pasado o por el contrario, se estaría tratando de una situación de mucha mayor complejidad.

Para Frydenberg & Lewis (1994) los rasgos de la personalidad incluyen el patrón de afrontamiento al estrés a partir de las situaciones que estarían llevando a tales sujetos a encontrarse frente a una situación de mayor complejidad, debiendo de recurrir preferente a las mismas respuestas empleadas con anterioridad, pues estas gozarían de un mayor respaldo, puesto que le han posibilitado salir de esa situación en múltiples ocasiones, en otras palabras, se va formando un hábito de respuesta. De allí que a ciertos sujetos les den el calificativo de exagerados cuando reaccionan frente una situación adversa y a otros se les denomine como calmados (Fernández, 2009).

El afrontamiento al estrés referido como los esfuerzos llevados a cambio a nivel cognitivo y que se traducen en acciones concretas para intentar hallarle alguna solución ante dicho problema, es en este sentido donde los sujetos se ven en mayor presencia de situaciones sociales las cuales han de emplear dicho razonamiento para conseguir un mayor beneficio para sí mismos y sus compañeros (Alcalde, 1998).

El uso de las estrategias responde a unos de factores, tales como la presencia de otras situaciones en las cuales han venido utilizando sus experiencias personales para alcanzar un alto grado de desarrollo personal, a la vez que se les vería envuelto en nuevas situaciones de reflexión personal vista en sus esfuerzos cognitivos para posibilitarles alcanzar un alto grado de flexibilidad cognitiva, pues al soportar que ellos

mismos cometan errores entran en su estado de mayor temple emocional ante situaciones demandantes. De esta forma los sujetos con mayor neuroticismo padecerían de problemas en el manejo de sus estrategias de afrontamiento, pues se encontrarían dominados por una fuerte presencia de un estado emocional negativo, el cual los estaría llevando a verse sumamente envueltos en la angustia y percepción de que se encuentran abrumados (Matalinares et al., 2016).

El factor apertura mental podría estar en aquellos sujetos que se encuentran a favor de las experiencias nuevas, siendo ellos quienes tienen una mayor probabilidad de experimentar con más estrategias de afrontamiento, haciendo que el repertorio de respuestas antes las que pueden acudir termine incrementándose cada vez más y más, ya para este momento, se encontrarían en una situación que los conduciría a sentirse autoeficaces en situaciones similares a las vividas y ya que su apertura ante nuevas experiencias los ha llevado a verse envueltos en distintas actividades, se encontrarían con experiencia en un rasgo adecuado de eventos, presentando una menor inseguridad, así como incertidumbre ante tales eventos, por ello el afrontamiento ante el estrés es mucho más adaptativo (Canessa, 2000).

El uso de las estrategias de afrontamiento también se va consolidando como un rasgo, pues ellos descubren que es importante contar con un grupo de apoyo en el manejo de sus problemas personales. El recorrido por experiencias va dándole mayor fundamento al uso de ciertas actividades, las cuales al darse de forma reiterada brindan la oportunidad al sujeto de confirmar que esas estrategias son las más apropiadas para enfrentar la situación estresante, de esta forma junto a la estructura de personalidad que muestra, se encontraría teniendo una manera mucho más adaptativa de enfrentar sus dificultades personales (Contreras et al., 2012).

Los hábitos van acordes con los años de desarrollo que se obtienen, como consecuencia de ello estos sujetos estarían viéndose a sí mismos como personas que alcanzan una mayor efectividad al emplear sus mayores fortalezas, las cuales pueden estar centradas en el manejo de sus reglas personales como lo son el solicitar ayuda a sus propios amigos como en el manejo de la capacidad para hacer frente a ello (Casuso, 1996).

El afrontamiento al estrés es comprendido a partir de la efectividad que una persona consigue al enfrentarse ante una situación de moderada dificultad o que represente bajo su propia valoración que estaría presentando una mayor dificultad en torno a la forma como se encuentra enfrentando sus problemas personales, en torno al desarrollo de las situaciones actuales que se encuentra enfrentando, se estaría haciendo presente el desarrollo de las actividades personales como una medida para ganar más confianza y de esa forma no verse tan amenazado ante la presencia de estas situaciones demandantes. La perseverancia como factor de la personalidad posibilita que los sujetos no se den por vencidos ante los mínimos padecimientos del afrontamiento ante tales situaciones, pues ellos estarían enfrentando a situaciones de menor complejidad y a partir de esto se encontrarían viendo sus propios esfuerzos siendo beneficiados por la tranquilidad conseguida al superar esa adversidad (Figuroa et al., 2005).

La presencia de padecimiento en la juventud se debe al empleo de un afrontamiento ineficiente, pues al no estar en la adolescencia, el propio sujeto debería de asumir mayores responsabilidades con respecto de sí mismo y con forme de ello verse a sí mismo envuelto en tales situaciones, dentro de las cuales estaría manejando sus propios deseos personales en forma de sus inseguridades y retos. De esta forma cuando se muestran rasgos de personalidad auto derrotistas, estos

individuos pueden optar por una estrategia de afrontamiento de pensar y darle vueltas al evento en múltiples ocasiones, gastando tiempo y energías en una actividad improductiva, al mismo tiempo que no realiza nada concreto para llegar a una solución (Frydenberg & Lewis, 1994).

La presencia de pensamientos que expresen una valoración negativa de sí mismo serían la clave para comprender como es que estos casos estarían siendo sometidos bajo la presencia de su propia negatividad, derivándolo en la designación de acciones concretas que no contribuyen al alcance de un mejor desarrollo, a su vez que empeora su situación personal y sentimental. En el manejo de sus relaciones sociales, cuando la personalidad es excesivamente introvertida, los sujetos pueden estar manejando estrategias de afrontamiento mucho más limitadas, aislándose de toda posible ayuda que puedan conseguir de exterior lo que buscaría encaminarlos dentro de la manera de enfrentar sus situaciones personales, por ello se termina contribuyendo a la presencia de las dificultades interpersonales y agregando mayor dificultad a los problemas que despiertan su estrés (Carver et al., 1989).

La presencia de los rasgos de personalidad marcan la particularidad que cada sujeto mostraría en el desarrollo de su vida, y como consecuencia de ello tendrían un conjunto de patrones de respuesta que de forma reiterada estarían manifestando ante tales situaciones, entonces el afrontamiento al estrés terminaría siendo parte de los rasgos de personalidad, pues a medida que un sujeto se desarrolla, va ganando mayor predilección hacia el uso de ciertos comportamientos frente a los demás, esto se estaría observando en la forma como consecuentemente vendría enfrentándose ante tales situaciones que representan un conjunto de respuestas estresantes, siendo estas de alta demanda dentro de su vida personal, es así como se consigue alcanzar un mayor nivel en el desarrollo de sí mismo y consigue verse envuelto en este

conjunto de situaciones con mayor o menor eficiencia, así como en el uso de los grupos de apoyo como una base para conseguir mayor ventaja e inhibir la angustia de enfrentarse solo a dichas situaciones (Gonzales et al., 2002).

Factores que influyen en los modos de afrontamiento al estrés.

El afrontamiento al estrés es un conjunto de respuestas empleadas las cuales en su combinación particular ayudan a los individuos a resolver un problema, a enfrentarse de manera activa ante estas situaciones al punto que se estarían viendo ellos mismos en una situación de éxito personal, sintiéndose competentes en el logro de tales situaciones o por lo menos estando en una situación donde su experiencia de ansiedad no alcance niveles muy intensos que harían a ese evento algo aversivo y sumamente agotador (Janscht, 2012). El afrontamiento se ve influido por distintos factores los cuales llevarían a los sujetos a verse envueltos en una toma de decisión forzada, la cual estaría llevándolos a verse sumamente envueltos en una situación que se ajuste dentro de sus parámetros actuales, es por ello que al sentir mayor confianza en sí mismos, obtienen una valoración de control sobre el ambiente, lo que los lleva a verse mucho más complacidos con las decisiones que irán a tomar en ese momento, como consecuencia dicha confianza los lleva a tener seguridad en las estrategias de afrontamiento que decidan utilizar y ver que ello genera un resultado positivo los inclina a continuar de dicha forma, es como si lograsen ejecutar tales acciones con el fin de conseguir estar ante la presencia de nuevas situaciones y estas se vean envueltas en un conjunto de nuevas experiencias, las cuales se terminen convirtiendo en la base para nuevas decisiones (Montenegro, 2001).

El afrontamiento se utiliza a partir de que una situación es percibida como amenazante y esto hace que los individuos vean su comportamiento envuelto en la forma de acciones reales hacia el progreso de sus propias decisiones personales, lo

que los llevaría a verse envueltos en tales situaciones con el fin de encontrarse emparejados en eventos positivos que subyacen a sus cogniciones latentes, que se han venido formando por eventos similares, los cuales han marcado una esperanza-desesperanza, así como una mayor presencia de auto derrotismo en algunos casos, como consecuencia de ello estarían siendo afectados por la forma como llevan su vida personal y esto a su vez se vería enlazado con la toma de decisión que realizan en la actualidad. De esta forma al conseguir verse de forma óptima ante los demás, lograron conseguir un mayor éxito si es que se ven envueltos en situaciones que posibiliten el alcance de nuevas situaciones similares a las que han conseguido buenos resultados y evitar aquellas donde son conscientes de los defectos que aun poseen, consiguiendo ver de dicha manera un mayor potencial desperdiciado así como un incremento progresivo de inseguridad, reflejada en actitudes de evitación y escape ante situaciones sociales, si es que el caso tratado es uno con eventos sociales aversivos donde ha sido víctima de burlas o humillaciones (Shepperd & Kashani, 1991).

Las estrategias de afrontamiento son empleadas en cada sujeto dependiente de la historia particular que han venido desarrollando, ello es percibido a partir del conjunto de nuevas situaciones las cuales han sido vistas en un conjunto de experiencias nuevas que van complementando su experiencia personal y los llevan a verse sumamente complacidos con el desempeño actual que tienen, o por lo menos del que van presentando en la actualidad. El desarrollo de las estrategias de afrontamiento responde a la manera de enfrentarse a dichos problemas dentro de las situaciones cotidianas a las cuales se enfrenta cada individuo, es por ello que las experiencias que termine afrontando comenzarían a moldear su patrón predilecto para responder ante situaciones estrés. De esta forma las experiencias constituyen

uno de los factores que afectan la toma de decisiones en la cual se procedería a responder ante situaciones que son señaladas como estresores, pero ello no bastaría, sino que la presencia de tales eventos estaría conduciendo a los sujetos ante una tendencia de mostrarse activos o evitativo ante esas situaciones de riesgo, es por ello que generalmente una serie de factores terminaría teniendo cierta influencia sobre la selección del afrontamiento al estrés por parte de los individuos, tal como lo mencionarían Carver et al. (1989) a continuación:

Control: Referido al grado en el que el propio sujeto siente que tiene control sobre la situación en cuestión, la cual puede deberse al manejo de situaciones previas dentro de las cuales se ha encontrado envuelto y le brindan una mayor confianza para enfrentarse ante esta nueva situación, es por ello que se vería manejado de forma óptima ante tales eventos y ello lo encaminaría a mostrarse en una situación de alta intensidad en torno al manejo de sus relaciones con el ambiente, es decir que en ciertos contextos se sentiría con mayor seguridad, lo que contribuiría a verse aprovechado por los sentimientos propios y a partir de ellos estaría manejando un pensamiento mucho más optimista sobre las decisiones que toma. El control experimentado en estas situaciones lo estaría encaminando a verse mucho más calmado en el afrontamiento de una situación amenazante.

Feedback: Referido a los comentarios que recibe de sus compañeros sobre el desempeño que está teniendo, así como la información opcional de alternativas que puede comenzar a asumir a partir de la presencia de tales sugerencias. Puede modificar en parte la forma particular que muestra para resolver sus problemas en la medida que reciba comentarios positivos o negativos en torno a su forma peculiar de solucionar sus problemas, es por ello que se ve envueltos en la forma de manejar estas situaciones y eso los llevaría a verse sumamente agradecidos con la situaciones

que se encuentran enfrentando, es como si estarían consiguiendo verse en mayor medida sorprendidos por que sus compañeros le dan alternativas para mejorar o por el contrario condenan ciertas acciones que realizan, llevándolos a cuestionarse su uso y a partir de ello modificarlas.

Predicción: Se realiza una planificación de las acciones que se van a adoptar cuando se opta por algunas estrategias, ello debe de mantenerse en relación con el factor control, pues el individuo debe de sentir que con el uso de estas estrategias específicas estaría consiguiendo un mayor control sobre las actividades a afrontar. De dicha forma que la predicción de los resultados puede brindarle la guía para modificar algunas estrategias o agregar ciertas estrategias a la que ya había planificado en la resolución de dicho problema, es por ello que la predicción de los resultados puede derivar en el mantenimiento o modificación de sus estrategias de afrontamiento.

Expectativas: Las expectativas entran en relación con la confianza que se tiene a sí mismo en conseguir un mayor éxito al desarrollar estos comportamientos, para ello tales sujetos estarían evaluando su propio comportamiento, el contexto en el que se desenvuelven y sus antiguos recuerdos sobre las situaciones similares a las que se enfrentan en la actualidad leyendo que deben de enfrentarse a tales eventos de forma óptima y que ello los estaría derivando en la forma de nuevos deseos personales que terminen desembocando en soluciones mucho más apropiadas. La presencia de expectativas negativas puede derivar en que los adolescentes se encuentren con mayor angustia en el desarrollo de sus esfuerzos por restablecer el equilibrio interno (Martínez et al., 2005).

Historial: La experiencia previa que ha venido acumulando es uno de los factores principales que influyen en el mantenimiento de las estrategias de

afrontamiento que utilice en ese momento, es por ello que se encontrarían a favor del uso de dichas estrategias, pues estarían convencidos que en su caso en particular tiene efectos beneficios, los cuales pueden entrar en contradicción con los encontrados por sus compañeros, quienes al contrario al utilizar estas acciones se encontrarían sufriendo de dichos problemas (Rojas, 1997).

2.3. Definición conceptual de la terminología empleada

Satisfacción con la vida.

Se trata de un componente cognitivo que permite la valoración o evaluación de las diferentes situaciones que puedan estar sucediendo a lo largo de su vida, la cual logra desarrollar diferentes juicios cognitivos que moldean su forma de comportarse diariamente (Diener et al., 1985).

Afrontamiento al estrés.

El afrontamiento al estrés se define como un conjunto de comportamientos característicos y repetitivos en cuanto a su función dentro de diferentes personas, las cuales cuentan con la finalidad de reducir las molestias experimentadas por el estrés, facilitando así una mayor tolerancia que le permita regular sus emociones (Carver et al., 1989).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y diseño de investigación

3.1.1. Tipo de investigación

La investigación contó con un tipo correlacional, ya que el objetivo principal seguido por el estudio fue establecer la relación entre la satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés, empleándose para ello las puntuaciones de las variables obtenidas a través de los instrumentos psicométricos administrados (Bernal, 2010).

3.1.2. Diseño de investigación

La investigación fue de diseño no experimental, ya que en el desarrollo de la misma no se realizó manipulación alguna de las variables y se limitó a realizar la recolección de estas en su ambiente natural; así mismo, fue de corte transversal, pues los datos fueron recogidos en un solo momento como si se tratase de una fotografía de las variables en su ambiente natural (Hernández, Fernández y Baptista, 2014).

3.2. Población y muestra

La población participante en esta investigación está constituida por 835 cadetes que se encuentran cursando de 1ro a 4to año de estudio superior, los cuales oscilan con edades desde los 17 a 22 años.

Para la muestra se empleó la fórmula para poblaciones finitas al 95% de confianza y 5% de error muestra, obteniendo la cantidad de 356 cadetes de 17 a 22 años de una institución militar en Chorrillos, dentro de las cuales se distribuyó entre 17 a 18 años (23%), de 19 a 20 años (44.1%) y de 21 a 22 años (32.9%). Así mismo, se evidencia que los estudiantes del primer año conformaban el 31.7%, los de segundo año el 27.5%, los de tercer año el 27.8% y los de cuarto año el 12.9%; siendo procedentes en su mayoría de provincia (64%)

Tabla 1*Distribución de la muestra en función a las variables sociodemográficas*

Variable	Características	f	%
Edad	17 a 18	82	23.0
	19 a 20	157	44.1
	21 a 22	117	32.9
Año que cursa	Primer año	113	31.7
	Segundo año	98	27.5
	Tercer año	99	27.8
	Cuarto año	46	12.9
Procedencia	Lima	128	36.0
	Provincia	228	64.0
	Total	356	100.0

El tipo de muestreo utilizado fue no probabilístico intencional, ya se eligieron criterios de selección para elegir a los integrantes de la muestra en estudio. En este caso, se aplicaron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión.

- Sexo masculino
- Edad entre los 17 y 22 años
- Completar correctamente los instrumentos de medición
- Nacionalizados como peruanos

Criterios de exclusión.

- sexo femenino
- Sean menores de 17 años y mayores de 22 años.
- Dejen los instrumentos de medición de forma incompletos.
- Cadetes extranjeros.

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

H_i: Existe relación estadísticamente significativa entre satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos

H_o: No existe relación estadísticamente significativa entre satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos

3.3.2. Hipótesis específicas

H₁: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la satisfacción con la vida en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos en función de la edad, año de estudio y procedencia.

H₂: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar el afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos en función de la edad, año de estudio y procedencia.

3.4. Variables – Operacionalización

3.4.1. Variable de estudio 1: Satisfacción con la vida

Definición conceptual.

Se trata de un componente cognitivo que permite la valoración o evaluación de las diferentes situaciones que puedan estar sucediendo a lo largo de su vida, la cual logra desarrollar diferentes juicios cognitivos que moldean su forma de comportarse diariamente (Diener et al., 1985).

Definición operacional.

Se obtiene a través de la Escala de satisfacción con la vida (SWLS)

Tabla 2*Operacionalización de la variable satisfacción familiar*

Variables	Dimensión	Ítems	Escala de medición	Instrumentos
Satisfacción con la vida	Unidimensional	1, 2, 3, 4, 5	Ordinal	Escala de satisfacción con la vida

3.4.2. Variable de estudio 2: Afrontamiento al estrés**Definición conceptual.**

El afrontamiento al estrés se define como un conjunto de comportamientos característicos y repetitivos en cuanto a su función dentro de diferentes personas, las cuales cuentan con la finalidad de reducir las molestias experimentadas por el estrés, facilitando así una mayor tolerancia que le permita regular sus emociones (Carver et al., 1989).

Definición operacional.

Se obtiene a través de la Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE.

Tabla 3*Operacionalización de la variable modos de afrontamiento al estrés*

Variables	Dimensión	Ítems	Escala de medición	Instrumentos
Modos de afrontamiento al estrés	- Afrontamiento activo	1, 14, 27, 40	Ordinal	Cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés (COOPE)
	- Planificación	2, 15, 28, 41		
	- Supresión de otras actividades	3, 16, 27, 42		
	- La postergación del afrontamiento	4, 17, 30, 43		
	- Búsqueda de apoyo social	5, 18, 31, 44		
	- Búsqueda de soporte emocional	6, 19, 32, 45		
	- Reinterpretación positiva y desarrollo persona	7, 20, 33, 46		
	- Aceptación	8, 21, 34, 47		
	- Acudir a la religión	9, 22, 35, 48		
	- Análisis de las emociones	10, 23, 63, 49		
	- Negación	11, 24, 37, 50		
	- Conductas inadecuadas	12, 25, 38, 51		
- Distracción	13, 26, 52			

Variables sociodemográficas.

- Edad
- Año de estudio
- Procedencia

3.5. Métodos y técnicas de investigación

Para la investigación se empleó la técnica de la encuesta, pues los datos fueron recolectados a través de la administración de dos protocolos de auto informe,

los cuales median la satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés respectivamente, siendo estos psicométricos y con puntuaciones analizables dentro del paradigma cuantitativo (Sánchez y Reyes, 2015)

3.5.1. Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)

La SWLS fue elaborada por Diener et al. (1985) con la finalidad de reconocer la percepción que mantengan las personas sobre la satisfacción con su vida a nivel general (Pavot y Diener, 1993). El instrumento cuenta con 5 ítems bajo un modelo de una sola dimensión. Su aplicación puede ser de manera colectiva o individual, en un tiempo de 5 a 8 minutos. Cuenta con una escala valorativa tipo Likert que oscila de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo).

En su versión original el instrumento cuenta con evidencia de propiedades psicométricas satisfactorias para la validez y confiabilidad. Además, demuestra que su calificación se realiza con la sumatoria de todos los ítems que va de 1 hasta 35, para luego interpretarlos según la clasificación: Extrema satisfacción (31 a 35), satisfacción (26 a 30), ligera satisfacción (21 a 25), neutro (20), ligera insatisfacción (15 a 19), insatisfacción (10 a 14) y extrema insatisfacción (5 a 19) (Pavot y Diener, 1993).

Validez de contenido.

Tabla 4

Validez de contenido de la Escala de satisfacción con la vida

Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	<i>p</i>
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
3	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0.90	,001
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1.00	,001
5	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0.90	,001

En la tabla 4, se presentan los resultados de la prueba de validez de contenido a través del método de V de Aiken en los diez jueces expertos, donde se observa que se encontraron coeficientes que oscilaron entre los valores 0.80 a 1.00, siendo los ítems validez en su contenido para la aplicación en la investigación.

Confiabilidad por consistencia interna.

Tabla 5

Confiabilidad por consistencia interna de la Escala de satisfacción con la vida

Variable	Ítems	α [IC95%]	Theta
Satisfacción con la Vida	5	.825 [.803, .848]	.852

En la tabla 5, se presentan los resultados de la confiabilidad por consistencia interna de la Escala de satisfacción con la vida, a través del análisis de las puntuaciones de un grupo piloto conformado por 100 cadetes. Se observa que el coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach fue superior a .70, siendo este .825; asimismo, se observa un coeficiente Theta de Armor de .852, lo que indicaría que es confiable para el estudio.

3.5.2. Cuestionario de Afrontamiento al Estrés - COPE

Para la medición del afrontamiento al estrés se empleó el Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés de denominación abreviada COPE de Carver (1989), el cual es un instrumento de 52 ítems que miden trece distintas estrategias que se suelen emplear cuando un sujeto percibe que se encuentra ante una situación que no le ofrece las garantías necesarias para salir airoso, necesitando de esfuerzos cognitivos y conductuales para enfrentar dicha demanda, a la vez que se vería como alguien que ante tal situación necesitaría emplear una estrategia de afrontamiento para responder ante la demanda. El afrontamiento al estrés se encuentra conformados por las estrategias específicas empleadas predominantemente. La

versión empleada en el presente estudio se encuentra compuesta por los cinco estrategias de afrontamiento las cuales se encuentran en la versión del COPE realizada originalmente y revisada en el ámbito peruano, las cuales tenían un formato de respuesta tipo Likert para medir la presencia de las estrategias de afrontamiento, las cuales se encontraban analizando la siguiente estructura: afrontamiento activo (1, 14, 27, 40); planificación (2, 15, 28, 41); supresión de otras actividades (3, 16, 27, 42); la postergación del afrontamiento (4, 17, 30, 43); búsqueda de apoyo social (5, 18, 31, 44); búsqueda de soporte emocional (6, 19, 32, 45); reinterpretación positiva y desarrollo persona (7, 20, 33, 46); aceptación (8, 21, 34, 47); acudir a la religión (9, 22, 35, 48); análisis de las emociones (10, 23, 36, 49); negación (11, 24, 37, 50); conductas inadecuadas (12, 25, 38, 51); distracción (13, 26, 52).

Validez de contenido.

Tabla 6

Validez de contenido del Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés COPE

Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	p	Ítem	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8	J9	J10	V Aiken	p
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	27	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	28	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	29	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	30	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0.8	,001
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	31	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	32	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	34	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
9	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0.9	,001	35	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	36	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0.9	,001
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	37	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
13	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0.9	,001	39	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0.9	,001
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	40	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	42	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0.9	,001
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	43	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
19	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0.9	,001	45	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	46	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
21	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0.9	,001	47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0.9	,001
22	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	48	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
24	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	50	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001
25	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0.9	,001	51	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0.8	,001	
26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	,001	52	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0.8	,001

En la tabla 6, se presentan los resultados de la prueba de validez de contenido a través del método de V de Aiken en los diez jueces expertos, donde se observa que se encontraron coeficientes que oscilaron entre los valores 0.80 a 1.00, siendo los ítems validez en su contenido para la aplicación en la investigación.

Confiabilidad por consistencia interna.

Tabla 7

Confiabilidad por consistencia interna del Cuestionario COPE

Variable	Ítems	α [IC95%]	Theta
Afrontamiento activo	4	.794 [.773, .821]	.827
Planificación	4	.716 [.686, .734]	.738
Supresión de otras actividades	4	.705 [.682, .731]	.735
La postergación del afrontamiento	4	.792 [.769, .825]	.828
Búsqueda de apoyo social	4	.725 [.704, .753]	.762
Búsqueda de soporte emocional	4	.741 [.722, .765]	.768
Reinterpretación positiva y desarrollo persona	4	.777 [.754, .803]	.805
Aceptación	4	.853 [.827, .859]	.862
Acudir a la religión	4	.752 [.728, .773]	.778
Análisis de las emociones	4	.753 [.729, 771]	.773
Negación	4	.753 [.729, 771]	.706
Conductas inadecuadas	4	.782 [.764, .801]	.807
Distracción	3	.826 [.803, .848]	.851

En la tabla 7, se presentan los resultados de la confiabilidad por consistencia interna de la Escala de satisfacción con la vida, a través del análisis de las puntuaciones de un grupo piloto conformado por 100 cadetes. Se observa que el coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach fue superior a .70, siendo este .825, lo que indicaría que es confiable para el estudio.

3.6. Procesamiento de los datos

Para el desarrollo de la investigación, se procedió a realizar un conjunto de coordinaciones entre la Universidad Autónoma del Perú y el centro donde se realizó

la investigación, empleando una carta para el acceso a la muestra, al mismo tiempo que dicho documento buscaba tramitar la seriedad con la cual se estarían manejando los datos utilizados a partir de la administración de los instrumentos. Se procedió a organizar los horarios correspondientes para la aplicación de los instrumentos, buscando aquellos donde se encontrasen reunidos en un solo sitio los evaluados de la investigación. Al acceder a las aulas, se procedió a instruir mediante comentarios breves y precisos de lo que trataban ambos instrumentos, así como, del anonimato que tendrían, pues que los resultados serían obtenidos de forma general y no específica, por ello se les mencionó que maquen con un aspa, sin considerar alguna respuesta como buena o mala. Al finalizar con la recolección, se procedió a recoger dichos auto informes para su posterior codificación en un base de datos.

Los datos fueron codificados en una base de datos del programa estadístico para ciencias sociales IBM SPSS V22 donde se procedió a realizar los análisis correspondientes. Primero se realizó la descripción de la muestra en función a los datos sociodemográfico, después se realizó la identificación de la media, mediana, moda, desviación estándar, asimetría, curtosis y coeficiente de variación; así mismo, las frecuencias y porcentajes de los resultados. Después se realizó la comparación de las variables satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés a través de la prueba U Mann Whitney y Kruskal Wallis en función de las variables sociodemográficas. Finalmente, se realizó el análisis de correlación a través de la prueba rho de Spearman.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE

DATOS

4.1. Resultados descriptivos de las dimensiones con la variable

4.1.1. Análisis descriptivo de satisfacción con la vida

Tabla 8

Estadísticos descriptivos de la satisfacción con la vida

	<i>M</i>	<i>Me</i>	<i>Mo</i>	<i>DE</i>	<i>g</i> ¹	<i>g</i> ²	<i>C.V.</i> (%)
Satisfacción con la vida	18.21	19.00	19	4.190	-.544	-.190	0.23

Nota: M (media), Me (mediana), Mo (moda), DE (desviación estándar), g¹ (asimetría), g² (curtosis), CV (coeficiente de variación)

En la tabla 8, se presentan los resultados del análisis de los estadísticos descriptivos de la satisfacción con la vida en los participantes de la investigación, donde se observa que las puntuaciones de la satisfacción familiar fueron $M=18.21$ y $DE=4.190$, siendo una distribución asimétrica.

Tabla 9

Frecuencias y porcentajes de la satisfacción con la vida

n=356	Bajo		Tendencia bajo		Tendencia alto		Alto	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
Satisfacción con la vida	116	32.6	91	25.6	96	27	53	14.9

En la tabla 9, se presenta los resultados de la frecuencia y porcentajes de la satisfacción con la vida en los participantes de la investigación, donde se observa que existe mayor prevalencia para el nivel bajo, con un 32.6%; seguido por una tendencia alto (27%), tendencia bajo (25.6%) y el 14.9% para el nivel alto.

4.1.2. Análisis descriptivos de las estrategias de afrontamiento

Tabla 10

Estadísticos descriptivos del afrontamiento al estrés

Variabes	<i>M</i>	<i>DE</i>	g^1	g^2	C.V. (%)
Afrontamiento activo	10.91	2.202	.041	-.195	0.20
Planificación	11.45	2.288	-.156	-.390	0.20
Supresión de otras actividades	10.61	2.115	.022	-.037	0.20
La postergación del afrontamiento	10.40	2.060	.272	.004	0.20
Búsqueda de apoyo social	11.40	2.481	-.406	.086	0.22
Búsqueda de soporte emocional	10.69	2.647	.080	-.191	0.25
Reinterpretación positiva y desarrollo persona	12.35	2.310	-.158	-.683	0.19
Aceptación	10.07	2.750	.019	-.475	0.27
Acudir a la religión	11.10	2.919	-.434	-.113	0.26
Análisis de las emociones	9.52	2.764	-.061	-.575	0.29
Negación	8.46	2.601	.522	.079	0.31
Conductas inadecuadas	7.86	2.990	.535	-.424	0.38
Distracción	7.25	2.016	.215	-.313	0.28

Nota: *M* (media), *DE* (desviación estándar), g^1 (asimetría), g^2 (curtosis), *CV* (coeficiente de variación)

En la tabla 10, se presentan los resultados del análisis de los estadísticos descriptivos del afrontamiento al estrés en los participantes de la investigación, en donde se observa que la mayor puntuación fue obtenida por reinterpretación positiva y desarrollo personal ($M=12.35$; $DE=2.310$), mientras que la menor puntuación ha sido obtenida por distracción ($M=7.25$; $DE=2.016$). Finalmente, se observa que las puntuaciones son esencialmente asimétricas.

Tabla 11*Frecuencias y porcentajes del afrontamiento al estrés*

n=356	Bajo		Tendencia bajo		Tendencia alto		Alto	
	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%	<i>fi</i>	%
	Afrontamiento activo	155	43.5	65	18.3	93	26.1	43
Planificación	121	34	109	30.6	59	16.6	67	18.8
Supresión de otras actividades	110	30.9	126	35.4	56	15.7	64	18
La postergación del afrontamiento	120	33.7	87	24.4	84	23.6	65	18.3
Búsqueda de apoyo social	113	31.7	119	33.4	88	24.7	36	10.1
Búsqueda de soporte emocional	107	30.1	123	34.6	74	20.8	52	14.6
Reinterpretación positiva y desarrollo persona	116	32.6	129	36.2	70	19.7	41	11.5
Aceptación	152	42.7	47	13.2	115	32.3	42	11.8
Acudir a la religión	144	40.4	89	25	79	22.2	44	12.4
Análisis de las emociones	132	37.1	81	22.8	106	29.8	37	10.4
Negación	139	39	109	30.6	38	10.7	70	19.7
Conductas inadecuadas	143	40.2	72	20.2	100	28.1	41	11.5
Distracción	135	37.9	69	19.4	100	28.1	52	14.6

En la tabla 11, se presentan los resultados del análisis descriptivo de la frecuencia y porcentaje del afrontamiento al estrés en los participantes de la investigación, donde se observa mayor presencia del nivel bajo, siendo comprendido por las siguientes modos de afrontamiento: afrontamiento activo (43.5%), planificación (34%), la postergación del afrontamiento (33.7%), aceptación (42.7%), acudir a la religión (40.4%), análisis de las emociones (37.1%), negación (39%), conductas inadecuadas (40.2%) y distracción (37.9%). Por otro lado, se evidencia

mayor prevalencia para el nivel tendencia bajo en las estrategias de afrontamiento supresión de otras actividades (35.4%), búsqueda de apoyo social (33.4%), búsqueda de soporte emocional (34.6%) y reinterpretación positiva y desarrollo persona (36.2%).

4.2. Contrastación de hipótesis

4.2.1. Análisis de la prueba de normalidad

Tabla 12

Prueba de normalidad de la satisfacción con la vida

	N	Kolmogorov Smirnov	<i>p</i>
Satisfacción con la vida	356	.103	,000

En la tabla 12, se presentan los resultados del análisis de la prueba de normalidad de la satisfacción con la vida en las puntuaciones obtenidas en los participantes de la investigación a partir de la prueba Kolmogorov Smirnov, donde se observó que, en cuanto a la distribución de los datos, estos no siguen la denominada curva de normalidad teórica, por ello es considerada como una distribución no normal.

Tabla 13*Prueba de normalidad del afrontamiento al estrés*

	N	Kolmogorov Smirnov	<i>p</i>
Afrontamiento activo	356	.102	,000
Planificación	356	.105	,000
Supresión de otras actividades	356	.097	,000
La postergación del afrontamiento	356	.159	,000
Búsqueda de apoyo social	356	.119	,000
Búsqueda de soporte emocional	356	.123	,000
Reinterpretación positiva y desarrollo persona	356	.114	,000
Aceptación	356	.084	,000
Acudir a la religión	356	.090	,000
Análisis de las emociones	356	.116	,000
Negación	356	.114	,000
Conductas inadecuadas	356	.135	,000
Distracción	356	.122	,000

En la tabla 13, se presentan los resultados del análisis de la prueba de normalidad del afrontamiento al estrés en las puntuaciones obtenidas en los participantes de la investigación a partir de la prueba Kolmogorov Smirnov, donde se observó que, en cuanto a la distribución de los datos, estos no siguen la denominada curva de normalidad teórica, por ello es considerada como una distribución no normal.

4.2.2. Análisis de comparación de la satisfacción con la vida en función a las variables sociodemográficas

Tabla 14*Comparación de la satisfacción con la vida en función de la edad*

	Edad	N	Rango promedio	<i>H</i>	<i>p</i>
	17 a 18	82	175.73		
Satisfacción con la vida	19 a 20	157	173.29	1.351	.509
	21 a 22	117	187.43		

En la tabla 14, se presentan los resultados del análisis de comparación de la satisfacción con la vida en función de la edad realizado en los datos de los participantes de la investigación, donde se observa que no existe diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción con la vida en función de la edad.

Tabla 15

Comparación de la satisfacción con la vida en función del año de estudio

	Año de estudio	N	Rango promedio	<i>H</i>	<i>p</i>
Satisfacción con la vida	Primer año	113	175.08	8.321	.040
	Segundo año	98	188.92		
	Tercer año	99	158.84		
	Cuarto año	46	207.01		

En la tabla 15, se presentan los resultados del análisis de comparación de la satisfacción con la vida en función del año de estudio realizado en los datos de los participantes de la investigación, donde se observa que existe diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción con la vida en función del año de estudio.

Tabla 16

Comparación de la satisfacción con la vida en función de la procedencia

	Procedencia	n	Rango promedio	<i>U</i>	<i>p</i>
Satisfacción con la vida	Lima	128	187.12	13489.000	.235
	Provincia	228	173.66		

En la tabla 16, se presentan los resultados del análisis de comparación de la satisfacción con la vida en función de la procedencia realizado en los datos de los participantes de la investigación, donde se observa que no existe diferencias estadísticamente significativas en la satisfacción con la vida en función de la procedencia.

4.2.3. Análisis de comparación del afrontamiento al estrés en función a las variables sociodemográficas

Tabla 17

Comparación del afrontamiento al estrés en función de la edad

	Edad	N	Rango promedio	H	p
Afrontamiento activo	17 a 18	82	183.13	.520	.771
	19 a 20	157	180.03		
	21 a 22	117	173.21		
Planificación	17 a 18	82	179.93	1.086	.581
	19 a 20	157	172.58		
	21 a 22	117	185.44		
Supresión de otras actividades	17 a 18	82	174.20	.515	.773
	19 a 20	157	182.81		
	21 a 22	117	175.73		
La postergación del afrontamiento	17 a 18	82	186.67	.689	.708
	19 a 20	157	176.05		
	21 a 22	117	176.06		
Búsqueda de apoyo social	17 a 18	82	184.97	.633	.729
	19 a 20	157	178.97		
	21 a 22	117	173.33		
Búsqueda de soporte emocional	17 a 18	82	196.49	5.918	.052
	19 a 20	157	181.70		
	21 a 22	117	161.59		
Reinterpretación positiva y desarrollo persona	17 a 18	82	192.26	2.004	.367
	19 a 20	157	175.69		
	21 a 22	117	172.62		
Aceptación	17 a 18	82	196.82	4.765	.092
	19 a 20	157	179.20		
	21 a 22	117	164.72		
Acudir a la religión	17 a 18	82	195.62	2.987	.225
	19 a 20	157	173.68		
	21 a 22	117	172.97		
Análisis de las emociones	17 a 18	82	192.95	2.718	.257
	19 a 20	157	178.26		
	21 a 22	117	168.70		
Negación	17 a 18	82	186.60	.761	.684
	19 a 20	157	174.49		
	21 a 22	117	178.20		
Conductas inadecuadas	17 a 18	82	185.40	.516	.773
	19 a 20	157	175.49		
	21 a 22	117	177.71		
Distracción	17 a 18	82	192.19	1.940	.379
	19 a 20	157	173.91		
	21 a 22	117	175.07		

En la tabla 17 se presenta el análisis de los resultados de comparación del afrontamiento al estrés en función de la edad. Se observa que no existe diferencias estadísticamente significativas para las estrategias de afrontamiento al estrés.

Tabla 18

Comparación del afrontamiento al estrés en función al año de estudio

Variable / Dimensiones	Año de estudio	<i>n</i>	Rango promedio	<i>H</i>	<i>p</i>	Variable / Dimensiones	Año de estudio	<i>n</i>	Rango promedio	<i>H</i>	<i>p</i>	
Afrontamiento activo	Primer año	113	186.05	6.597	0.086	Aceptación	Primer año	113	207.74	33.139	0	
	Segundo año	98	158.42				Segundo año	98	131.33			
	Tercer año	99	179.52				Tercer año	99	179.63			
	Cuarto año	46	200.55				Cuarto año	46	204.73			
Planificación	Primer año	113	184.82	20.349	0	Acudir a la religión	Primer año	113	198.27	15.669	0.001	
	Segundo año	98	141.04				Segundo año	98	144.76			
	Tercer año	99	193.35				Tercer año	99	186.92			
	Cuarto año	46	210.83				Cuarto año	46	183.71			
Supresión de otras actividades	Primer año	113	185.68	17.053	0.001	Análisis de las emociones	Primer año	113	160.62	37.352	0	
	Segundo año	98	143.68				Segundo año	98	229.47			
	Tercer año	99	192.23				Tercer año	99	146.96			
	Cuarto año	46	205.49				Cuarto año	46	181.73			
La postergación del afrontamiento	Primer año	113	183.18	10.774	0.013	Negación	Primer año	113	186.58	3.125	0.373	
	Segundo año	98	155.94				Segundo año	98	170.13			
	Tercer año	99	178.88				Tercer año	99	170.22			
	Cuarto año	46	214.25				Cuarto año	46	194.3			
Búsqueda de apoyo social	Primer año	113	174.88	11.039	0.012	Conductas inadecuadas	Primer año	113	168.33	7.363	0.061	
	Segundo año	98	196.72				Segundo año	98	198.67			
	Tercer año	99	154.26				Tercer año	99	164.64			
	Cuarto año	46	200.74				Cuarto año	46	190.33			
Búsqueda de soporte emocional	Primer año	113	181.68	18.335	0	Distracción	Primer año	113	183.45	2.48	0.479	
	Segundo año	98	207.49				Segundo año	98	170.07			
	Tercer año	99	145.6				Tercer año	99	173.31			
	Cuarto año	46	179.74				Cuarto año	46	195.47			
Reinterpretación positiva y desarrollo persona	Primer año	113	188.99	3.872	0.276							
	Segundo año	98	174.26									
	Tercer año	99	164.81									
	Cuarto año	46	191.23									

En la tabla 18, se presentan los resultados del análisis de comparación del afrontamiento al estrés en función del año de estudio en los participantes de la investigación, donde se encontró que existían diferencias estadísticamente significativas en las estrategias planificación, supresión de otras actividades, la postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social, búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo persona, aceptación, acudir a la religión, y análisis de las emociones. Pero no se encontró diferencias estadísticamente significativas en las estrategias afrontamiento activo, negación, conductas inadecuadas, y distracción en función del año de estudio.

Tabla 19*Comparación del afrontamiento al estrés en función de la procedencia*

	Procedencia	N	Rango promedio	U	p
Afrontamiento activo	Lima	128	185.90	13644.500	.304
	Provincia	228	174.34		
Planificación	Lima	128	179.29	14491.000	.913
	Provincia	228	178.06		
Supresión de otras actividades	Lima	128	178.21	14555.000	.968
	Provincia	228	178.66		
La postergación del afrontamiento	Lima	128	182.63	14063.500	.566
	Provincia	228	176.18		
Búsqueda de apoyo social	Lima	128	183.64	13933.500	.476
	Provincia	228	175.61		
Búsqueda de soporte emocional	Lima	128	174.81	14120.000	.609
	Provincia	228	180.57		
Reinterpretación positiva y desarrollo persona	Lima	128	178.11	14542.000	.957
	Provincia	228	178.72		
Aceptación	Lima	128	168.82	13353.500	.181
	Provincia	228	183.93		
Acudir a la religión	Lima	128	170.01	13505.000	.241
	Provincia	228	183.27		
Análisis de las emociones	Lima	128	171.02	13634.500	.301
	Provincia	228	182.70		
Negación	Lima	128	174.38	14065.000	.568
	Provincia	228	180.81		
Conductas inadecuadas	Lima	128	172.42	13814.000	.401
	Provincia	228	181.91		
Distracción	Lima	128	182.09	14132.000	.617
	Provincia	228	176.48		

En la tabla 19, se presentan los resultados del análisis de comparación del afrontamiento al estrés en función de la procedencia en los participantes de la investigación, donde se encontró no existían diferencias estadísticamente significativas en las estrategias afrontamiento activo, planificación, supresión de otras

actividades, la postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social, búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo persona, aceptación, acudir a la religión, análisis de las emociones, negación, conductas inadecuadas, y distracción en función de la procedencia.

4.2.4. Análisis correlacionales

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos

Tabla 20

Relación entre la satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés

Variables			Satisfacción con la vida
Afrontamiento activo	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	.194
		<i>p</i>	.000
Planificación	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	.206
		<i>p</i>	.000
Supresión de otras actividades	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	.168
		<i>p</i>	.001
La postergación del afrontamiento	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	.134
		<i>p</i>	.011
Búsqueda de apoyo social	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	.102
		<i>p</i>	.055
Búsqueda de soporte emocional	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	.058
		<i>p</i>	.272
Reinterpretación positiva y desarrollo persona	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	.130
		<i>p</i>	.012
Aceptación	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	.147
		<i>p</i>	.006
Acudir a la religión	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	.152**
		<i>p</i>	.004
Análisis de las emociones	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	.038
		<i>p</i>	.469
Negación	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	-.017
		<i>p</i>	.753
Conductas inadecuadas	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	-.034
		<i>p</i>	.524
Distracción	<i>n</i> =356	<i>rho</i>	-.025
		<i>p</i>	.633

En la tabla 20, se presentan los resultados del análisis de relación entre la satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés en los participantes a través de la prueba rho de Spearman. Se observa que existe relación estadísticamente significativa entre las estrategias: afrontamiento activo, planificación. Supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento, reinterpretación positiva y desarrollo persona, aceptación, y acudir a la religión.

CAPÍTULO V

DISCUSIONES, CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES

5.1. Discusiones

La investigación es realizada dentro del marco de conocer que estrategias de afrontamiento empleaban los cadetes que se encontraban presentando satisfacción con la vida, pues serían ellos quienes en este tipo de situaciones estarían manifestando una mayor seguridad hacia el desarrollo de sus actividades dentro de sus entrenamientos y las exigencias que le son solicitadas. La satisfacción con la vida es uno de los elementos claves para comprender si se llega a tener calidad de vida, pues si un individuo no se encuentra teniendo un adecuado hábito de pensamientos y este se concentra principalmente en los eventos negativos de su vida, no conseguiría vivirla plenamente, sufriría, descendería en su desempeño y sobre todo comenzaría a perder el placer que le generaban actividades anteriormente satisfactorias, es en este marco que la presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos, donde se estaría identificando los resultados y los posteriores análisis que se extraen de él.

La presente investigación cuenta con el objetivo general de determinar la relación entre satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos. En función a lo señalado se encuentra relación estadísticamente significativa ($p < .05$) entre la satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés, notándose que ciertos modos de afrontamiento al estrés guardan relación con la satisfacción con la vida, entre las cuales están el enfrentarse de forma dinámica sobre la situación de tensión, programar actividades, rechazar otras actividades que pueden estar causando daño psíquico o emocional, postergar la solución del problema y el acudir al soporte espiritual para aliviar las tensiones o situaciones de estrés que la persona pudiera estar recibiendo. Estos resultados

coinciden con lo reportado por Gaona y Ruiz (2020) quienes encontraron la existencia de relación entre las estrategias de afrontamiento y la satisfacción con la vida en estudiantes del nivel regular avanzado de Lima Metropolitana; asimismo, Mikkelsen (2016) encontró la existencia de relación entre ambas variables en una muestra de universitarios de Lima; de forma similar, Yauri y Vargas (2016) encuentran relación entre la satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento en universitarios de Lima-Sur. En función a lo encontrado, cobra evidencia empírica la existencia de relación entre la satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés en estudiantes cadetes; debido a que al verse alterada la percepción sobre el placer que puede estar recibiendo de su medio va a causar un aprendizaje inadecuado de las lecciones que puede obtener de su desenvolvimiento con las situaciones negativas. Es por ello necesario el poder ejecutar un programa de entrenamiento en modos de afrontamiento al estrés mediante el modelado de las acciones mediante una dramatización de las supuestas situaciones problemáticas; priorizando en la relación que va a mantener con las creencias y autopercepción sobre su propia satisfacción de vida, siendo necesario el poder reestructurar dichas creencias o esquemas negativos mediante entrenamiento de debate socrático de forma individual y grupal.

Para el primer objetivo específico, se identificó que el 32.6% de cadetes presentaron mayor presencia de nivel bajo para la satisfacción con la vida, seguida con el 25.6% en tendencia bajo; esto quiere decir que existe mayor presencia de un escaso nivel de satisfacción o placer con la vida que pudieran estar presentando los cadetes de la institución militar de Chorrillos. Estos resultados coinciden con lo reportado por Machado et al., (2016) quienes encontraron la existencia de escasa satisfacción con la vida y el trabajo en policías militares de Brasil; asimismo, en México, Rojas-Solís y Morán (2016) reportaron que los policías encuestados

presentaron nivel bajo con la satisfacción de vida. Por el contrario, Condori (2019) reconoce una mayor prevalencia para el nivel alto (65%) en la satisfacción con la vida en estudiantes universitarios, contando con escasos elementos aversivos en su entorno inmediato, a diferencia de los resultados obtenidos por la presente investigación, donde los sujetos encuestados se encontraban formándose para el servicio de la policía, lo que implica un mayor control físico y educativo para el acceso, influenciando en la mayor presencia de escasos niveles de satisfacción con la vida. En base a lo reportado anteriormente, se conoce que los militares y policías presentan escasos niveles de satisfacción con la vida, de modo que es necesario el poder ejecutar talleres de entrenamiento en programación de horarios para poder reconocer los elementos que puedan producir consecuencias negativas inmediatas y poder manejarlos, siendo necesario el poder desarrollar actividades alternas de fácil distracción y de grandes fuentes de placer que va a ser independiente para cada persona.

En función al segundo objetivo específico, se observa que los distintos modos de afrontamiento al estrés presentan mayor incidencia para el nivel bajo (33.7% - 43.5%), siendo manifestado como alternativas de afrontamiento activo ante la situación estresante específica, el poder planificar las estrategias óptimas para realizar ante conflictos, el poder mantener la capacidad de postergar la actuación efectiva para los eventos negativos ya familiarizados previamente, analizando sus emociones y aferrándose hacia las creencias religiosas. En función a lo señalado, existen diversas investigaciones que demuestran y corroboran lo encontrado en el presente estudio, tal como reporta Rodríguez (2014) quien encontró que los estilos de afrontamiento con mayor incidencia en el nivel bajo o poco frecuente en una muestra de universitarios de Guatemala; por otro lado, Mikkelsen (2016) identificó

mayor presencia de las estrategias de afrontamiento en universitarios de Lima, existiendo la prevalencia del nivel promedio. Con respecto a los datos encontrados cobra mayor evidencia empírica la hipótesis relacionada al confirmar la escasa existencia de modos adecuados de afrontamiento al estrés, notándose una serie de alternativas favorables para el establecimiento de modos negativos de afrontamiento al estrés como el consumo de sustancias, el acercamiento a grupos sociales o la cercanía familiar. En relación a lo expresado, cabe la necesidad de poder implementar talleres de entrenamiento en formas adecuadas de resolver problemas de la vida cotidiana, siendo entrenados mediante un aprendizaje estructurado que comprenda la exposición del modelo ejecutando la acción a imitar, seguido por la práctica o entrenamiento mediante role-playing, finalizando con retroalimentación y reforzamiento positivo de la ejecución correcta de la conducta.

En relación al tercer objetivo específico, se identificó la existencia de diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) para la satisfacción con la vida en función al año de estudio, notándose mayores puntuaciones para el segundo año debido a la familiaridad que pudieran estar percibiendo dentro del año previo que ya han estado en la institución militar, conociendo determinadas estrategias para poder percibir una satisfacción con la vida más efectiva que la del año anterior de inicio y los próximos de mayor actividad y rigurosidad física. Por otro lado, no se identificó la presencia de diferencias en función a la edad y lugar de procedencia; sin embargo, Díaz (2017) encontró la presencia de diferencias entre la edad y la satisfacción familiar debido a que su muestra de estudio fueron universitarios con edades distantes; sin embargo, en el presente estudio no se evidencian diferencias en función a la edad o año de estudio porque los cadetes van a estar expuestos a constantes situaciones de tensión y angustia dentro de sus mismas instalaciones militares, lo cual

pueda alterar la percepción de satisfacción de vida. Por consiguiente, a raíz de las limitaciones de la presente investigación, es necesario el recomendar a futuros investigadores la ejecución de un diseño experimental, con una selección del muestreo de tipo aleatorizado y representativo, de modo que se puedan generalizar los datos encontrados.

Finalmente, se observa que para el cuarto objetivo específico se encontró que existe diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) para el afrontamiento al estrés en función a la edad; a excepción del modo afrontamiento al estrés. Estos resultados quieren decir que los estudiantes de segundo año presentan mayor afrontamiento al estrés debido a un desenvolvimiento con mucha más experiencia de las acciones que pudiera realizar dentro de las instalaciones militares. Dichos resultados coinciden con lo señalado por Moysén et al. (2014) quienes afirman que el afrontamiento al estrés también se diferencia en función al sexo en estudiantes universitarios mexicanos. Así mismo, Moksnes & Espnes (2013) señaló que las estrategias de afrontamiento van a verse ejecutadas según la relación con la que cuente cada individuo, sobre las situaciones estresantes, sin embargo, al ser constante el evento desagradable implica alternativas de solución efectivas. En base a lo reportado, cabe la necesidad de poder implementar un programa diferenciado para el entrenamiento en estrategias de afrontamiento al estrés, ejecutándolas de forma constantes con la finalidad de alcanzar un bienestar integro en la persona misma.

5.2. Conclusiones

1. Para el objetivo general, se encontró que existe relación estadísticamente significativa ($p < .05$) entre la satisfacción con la vida y los modos de afrontamiento al estrés de: afrontamiento activo ($\rho = .194$), planificación ($\rho = .206$), supresión

de otras actividades ($\rho=.168$), postergación del afrontamiento ($\rho=.134$), reinterpretación positiva y desarrollo personal ($\rho=.130$), aceptación ($\rho=.147$) y acudir a la religión con la satisfacción con la vida ($\rho=.152$); sin embargo, no se encontró relación estadísticamente significativa ($p>.05$) con las estrategias de afrontamiento búsqueda de apoyo social, búsqueda de soporte emocional, análisis de las emociones, negación, conductas inadecuadas y distracción.

2. Para el primer objetivo específico, se encontró que en la satisfacción con la vida el 32.6% de los cadetes estaba en un nivel bajo, el 25.6% tendencia bajo, 27.0% tendencia alto y el 14.9% alto, notándose mayor prevalencia para el nivel bajo y tendencia bajo.
3. Para el segundo objetivo específico, se encontró que los distintos modos de afrontamiento al estrés presentaron mayor incidencia para el nivel bajo, siendo comprendido por: afrontamiento activo (43.5%), planificación (34%), la postergación del afrontamiento (33.7%), aceptación (42.7%), acudir a la religión (40.4%), análisis de las emociones (37.1%), negación (39%), conductas inadecuadas (40.2%) y distracción (37.9%). Por otro lado, se evidencia mayor prevalencia para el nivel tendencia bajo en las estrategias de afrontamiento supresión de otras actividades (35.4%), búsqueda de apoyo social (33.4%), búsqueda de soporte emocional (34.6%) y reinterpretación positiva y desarrollo persona (36.2%).
4. Para el tercer objetivo específico, se encontró que los cadetes mantenían diferencias estadísticamente significativas ($p<.05$) para la satisfacción con la vida en función al año de estudio, de manera que las puntuaciones más significativas la presentaron en segundo año; por el contrario, la satisfacción con la vida no presento diferencias en función a la edad y lugar de procedencia.

5. Para el cuarto objetivo específico, se encontró diferencias estadísticamente significativas ($p < .05$) en las estrategias planificación, supresión de otras actividades, postergación del afrontamiento, búsqueda de apoyo social, búsqueda de soporte emocional, reinterpretación positiva y desarrollo persona, aceptación, acudir a la religión, y análisis de las emociones en función del año de estudio; por el contrario, el afrontamiento al estrés no presentó diferencias en función a la edad y lugar de procedencia.

5.3. Recomendaciones

- Ejecutar un programa de entrenamiento en modos de afrontamiento al estrés mediante el modelado de las acciones, utilizando como técnica la dramatización de las supuestas situaciones problemáticas; priorizando en la relación que va a mantener con las creencias y autopercepción sobre su propia satisfacción de vida, siendo necesario el poder reestructurar dichas creencias o esquemas negativos mediante entrenamiento de debate socrático de forma individual y grupal.
- Es necesario el poder ejecutar talleres de entrenamiento en programación de horarios para poder reconocer los elementos que puedan producir consecuencias negativas inmediatas y poder manejarles, siendo necesario el poder desarrollar actividades alternas de fácil distracción y de grandes fuentes de placer que va a ser independiente para cada persona.
- Implementar talleres de entrenamiento en formas adecuadas de resolver problemas de la vida cotidiana, siendo entrenados mediante un aprendizaje estructurado que comprenda la exposición del modelo ejecutando la acción a imitar, seguido por la practica o entrenamiento mediante role-playing, finalizando con retroalimentación y reforzamiento positivo de la ejecución correcta de la conducta.

- Orientar a futuros investigadores la ejecución de un diseño experimental, con una selección del muestreo de tipo aleatorizado y representativo, de modo que se puedan generalizar los datos encontrados.

REFERENCIAS

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. *Papeles del Psicólogo*, 38(1), 50-57.
<https://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/2821.pdf>
- Alarcón, R. (2000). Variables psicológicas asociadas con la felicidad. *Persona*, 3, 147-157. <https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/810>
- Alcalde, M. (1998). *Nivel de autoeficacia y estilos de afrontamiento en estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú.
<https://bit.ly/3PKqYtv>
- Alfaro, J., Guzmán, J., Sirlopú, D., García, C., Reyes, F. y Gaudlitz, L. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de satisfacción con la vida en los estudiantes (SLSS) de Huebner en niños y niñas. *Anales de Psicología*, 32(2), 383-392. <https://www.redalyc.org/pdf/167/16745250009.pdf>
- Arrindell, W., Meeuwesen, L., & Huyse, F. (1991). The Satisfaction With Life Scale (SWLS) – Psychometric properties in a nonpsychiatric medical outpatients sample. *Personality and Individual Differences*, 12(2), 117-123.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/019188699190094R>
- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en adolescentes. *Psicothema*, 12(2), 314-319.
<https://www.psicothema.com/pdf/296.pdf>
- Baird, B., Lucas, R. y Donnellan, M. (2010). Life satisfaction across the lifespan: Findings from two nationally representative panel studies. *Social Indicators Research*, 99(2), 183-203. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21113322/>

- Barraza, A. (2007). Estrés académico: Un estado de la cuestión. *Revista Psicología Científica*, 5(3). <https://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-2/>
- Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación* (3ª ed.). Pearson
- Bernal, T., Daza, C. y Jaramillo, P. (2015). Satisfacción con la vida y resiliencia en jóvenes en extraedad escolar. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 8(2), 43-53. <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.8204>
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/4880>
- Cabañero, M., Martínez, M., Cabrero, J., Orts, M., Reig, A. y Tosal, B. (2004). Fiabilidad y validez de la Escala de Satisfacción con la Vida de Diener en una muestra de mujeres embarazadas y puérperas. *Psicothema*, 16(3), 448-455. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72716318.pdf>
- Çakar, F., Tagay, Ö. y Karataş, Z. (2015). Adolescents life satisfaction: risky behaviors and hopelessness. *International Journal on New Trends in Education & Their Implications*, 6(1), 55-62. <https://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/206/428>
- Canessa, B. (2000). *Adaptación de la prueba escala de afrontamiento para adolescentes en escolares entre 14 y 17 años de edad de diferente sexo y nivel socioeconómico* [Tesis de pregrado, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de la Universidad de Lima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/9994?locale-attribute=en>

- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2926629/>
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. y Valdés, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 21(2), 363-392. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849>
- Castaño, F. y León, B. (2010). Estrategias de afrontamiento del estrés y estilos de conducta interpersonal. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy de la Universidad de Extremadura de España*, 10(2), 245-257. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56017095004.pdf>
- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://bit.ly/3xdsMTF>
- Centro de Investigación Científica CINC-ANSP (2017). Bienestar policial: una mirada a la salud, a la seguridad ocupacional y a la prevención de los riesgos ocupacionales de los policías en El Salvador. *Revista Publicidad y Seguridad*, 7(2), 143-225. <https://bit.ly/3wQUEg1>
- Condori, H. (2019). *Satisfacción con la vida en docentes de instituciones educativas de un distrito de Tacna* [Tesis de pregrado, Universidad Católica los Ángeles de Chimbote]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica los Ángeles de Chimbote. <https://bit.ly/3z4aOFx>
- Contini, E., Coronel C., Levin. M. y Estevez, M. (2003) Estrategias de afrontamiento, bienestar psicológico y factores de protección de la salud del adolescente.

Revista de Psicología de la ULADECH, 23(1), 35-41.

<http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/20.500.13032/19414?show=full>

Contreras, O., Chávez, M. y Aragón, L. (2012). *Pensamiento constructivo y afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios*.

<http://132.247.146.34/index.php/jbhsi/article/view/32970>

Corbin, W., Farmer, N. y Nolen-Hoekesma, S. (2014). *Relations among stress, coping strategies, coping motives, alcohol consumption and related problems: A mediated*. <https://bit.ly/3PFVViu>

Díaz, J. (2017). *Relación entre las dimensiones del clima social familiar y la satisfacción con la vida en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Cayetano Heredia].

Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Cayetano Heredia.

<https://bit.ly/3wRqJ8K>

Díaz, J. y Martínez, P. (2004). Metas y satisfacción vital en adolescentes españoles y peruanos según sexo y nivel socioeconómico. *Revista de Psicología*, 22(1), 121-149. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6855>

Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. y Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16367493/>

El Comercio. (2020). Más de 200 policías muertos y 15 000 contagiados con covid-19 en Perú. *El Comercio*. <https://www.elcomercio.com/actualidad/policias-muertos-contagios-coronavirus-peru.html>.

Fernández, M. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica*

y estabilidad emocional [Tesis doctoral, Universidad de León]. Repositorio Institucional de la Universidad de León. <https://bit.ly/3LTxOtF>

Figuroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levín M. y Suedan A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán. *Anales de psicología de la Universidad de Murcia*, 21(1), 66-72. <https://revistas.um.es/analesps/article/view/27171>

Frasquilho, D., Matos, M., Neville, F., Gaspar, T. y Almeida, J. (2016). Parental Unemployment and Youth Life Satisfaction: The Moderating Roles of Satisfaction with Family Life. *Journal of Child & Family Studies*, 25(11), 3214-3219. <https://research-repository.st-andrews.ac.uk/handle/10023/11133>

Frydenberg, E., & Lewis, R. (1994). Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents. *Australian Psychologist*, 29(1), 45-48. <https://psycnet.apa.org/record/1994-33066-001>

Gaona, G. y Ruiz, M. (2020). *Las estrategias de afrontamiento y satisfacción con la vida en adultos que estudian y trabajan en Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. <https://bit.ly/3wTSugO>

Gilman, R., & Huebner, E. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 293-301. DOI:10.1007/s10964-006-9036-7

Gilman, R., & Huebner, S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18(2), 192-205. <https://psycnet.apa.org/record/2003-07012-009>

- Gonzales, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabeú, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema* 14(2), 363-368. <https://www.psicothema.com/pdf/733.pdf>
- Gouveia, V., Milfont, T., Da Fonseca, P. y De Miranda Coelho, J. (2009). Life satisfaction in Brazil: Testing the psychometric properties of the satisfaction with life scale (SWLS) in five Brazilian samples. *Social Indicators Research*, 90(2), 267-277. <https://www.jstor.org/stable/27734788>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (6ª ed.). McGraw-Hill.
- Huamani, J. y Ccori, J. (2016). Respuesta al sentido de vida en adolescentes. *Revista de Psicología de Arequipa*, 6(1), 331-348. <https://bit.ly/3wVX7FU>
- Hultell, D., & Gustavsson, J. (2008). A psychometric evaluation of the satisfaction with life scale in a Swedish nationwide sample of university students. *Personality and Individual Differences*, 44(5), 1070-1079. <https://psycnet.apa.org/record/2008-02200-003>
- Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas (NIH, 2016). *El consumo de drogas y la vida militar – DrugFacts*. <https://www.drugabuse.gov/es/publicaciones/drugfacts/el-consumo-de-drogas-y-la-vida-militar>
- Janscht, I. (2012). *Adaptación del cuestionario de Modos de Afrontamiento al Estrés para agentes de seguridad de una Empresa privada de Lima Metropolitana* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/1201>

- Laca, F., Verdugo, J. y Guzmán, J. (2005). Satisfacción con la vida de algunos colectivos mexicanos: una discusión sobre la psicología del bienestar subjetivo. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10(2), 325-336. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29210208.pdf>
- Lewis, A., Huebner, E., Malone, P., & Valois, R. (2011). Life satisfaction and student engagement in adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(3), 249-262. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20204687/>
- Lim, Y. (2015). Psychometric characteristics of the Korean version of the Satisfaction with Life Scale adapted for children. *Canadian Journal of School Psychology*, 30(3), 246-251. <https://psycnet.apa.org/record/2015-35146-006>
- Luna, A., Laca, F. y Mejía, J. (2011). Bienestar subjetivo y satisfacción con la vida de familia en adolescentes mexicanos de bachillerato. *Psicología Iberoamericana*, 19(2), 17-26. <https://www.redalyc.org/pdf/1339/133921440003.pdf>
- Machado, D., Días, L., Flores, M., Trindade, R. y Saidelles, J. (2016). Satisfacción en el Trabajo de los Policías Militares de Rio Grande do Sul: un Estudio Cuantitativo. *Psychol. Ciencia y profesión*, 36(4), 225 - 250. <https://www.scielo.br/j/pcp/a/gDV8JTxsqDTRhNHm9THL6gb/abstract/?lang=es>
- Martínez, P. (2004). Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital. *Revista de Psicología*, 22(2), 215-252. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6858>
- Martínez, V., Arenas, M., Páez, A., Casado, E., Ahumada, N., Cuello, S. y Penna, F. (2005). La influencia de los estilos de personalidad en la elección de estrategias de afrontamiento ante las situaciones de examen en estudiantes

- de 4° año de psicología de la UNSL. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal Redalyc*, 6(12), 173-194.
<https://www.redalyc.org/pdf/184/18412610.pdf>
- Martínez-Antón, M., Buelga, S. y Cava, M. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de Psicología*, 38(2), 293-303.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97017404013>
- Matalinares, M., Díaz, G., Ornella, R., Baca, D., Uceda, J., y Yaringaño, J. (2016). *Afrontamiento del estrés y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima y Huancayo*. *Revista Persona*, 19, 105-126.
<https://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/view/975>
- Mikkelsen, F. (2016). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de escolares de Lima* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://bit.ly/3wTlkwL>
- Ministerio del Interior. (2018). Ministerio del Interior rinde homenaje a policías que contribuyeron en la lucha contra el terrorismo. *Minister*.
<https://www.gob.pe/institucion/mininter/noticias/16222-ministerio-del-interior-rinde-homenaje-a-policias-que-contribuyeron-en-la-lucha-contra-el-terrorismo>
- Moksnes, U., & Espnes, G. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents- gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22(10), 2921-2928. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23661225/>
- Moksnes, U., Løhre, A., Byrne, D., y Haugan, G. (2014). Satisfaction with life scale in adolescents: Evaluation of factor structure and gender invariance in a

Norwegian sample. *Social Indicators Research*, 118(2), 657-671. <https://ideas.repec.org/a/spr/soinre/v118y2014i2p657-671.html>

Montenegro, C. (2001). *Adaptación del cuestionario de problemas y del cuestionario de afrontamiento a través de situaciones (CASQ) en escolares de primer y quinto año de secundaria de Lima* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. <http://bibliotecadigital.iue.edu.co/jspui/handle/20.500.12717/1591?mode=full>

Moran, D. (2019). *Rasgos de personalidad y estilos de afrontamiento al estrés en adolescentes de dos instituciones educativas en Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Universidad Autónoma del Perú. <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/753>

Moysén, A., Villaveces, M., Balcázar, P., Gurrola, G., Garay, J., De la Luz, J., Valdés, E y Estrada, E. (2014). Consumo de alcohol y estrategias de afrontamiento en alumnos universitarios estudio empírico. *Avances en Psicología*, 22(2), 215-220. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/191>

Narro, W. (2018). *Estilos de crianza y desajuste del comportamiento psicosocial en adolescentes de una institución educativa de Villa El Salvador* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma del Perú]. Repositorio Institucional de la Universidad Autónoma del Perú <http://repositorio.autonoma.edu.pe/handle/AUTONOMA/577>

Nieto, E. (2017). *Análisis de la satisfacción laboral y su relación con el compromiso organizacional de los colaboradores del instituto tecnológico superior central técnico* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica de Ecuador].

Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

<http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/14304>

Oficina de Resiliencia de las Fuerzas Armadas norteamericanas (2019). El enemigo más letal del ejército de EEUU en las últimas guerras es el suicidio. *El Mundo*.

[https://www.elmundo.es/ciencia-y-](https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2019/12/17/5df7714021efa0a8748b464e.html)

[salud/salud/2019/12/17/5df7714021efa0a8748b464e.html](https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2019/12/17/5df7714021efa0a8748b464e.html)

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Salud mental del adolescente*.

Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Organización Mundial de la Salud. (2017). Depresión es la principal enfermedad

psiquiátrica en América Latina. OMS.

[https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf)

[spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/34006/PAHONMH17005-spa.pdf)

Paima-Olivari, R., Luján-Peche, M., Corcuera-Ciudad, R., Chambergo-Michilot, D.,

Patiño-Villena, A., Runzer-Colmenares, F., Reyna-Orozco, P. y Echegarray-

Orsero, E. (2019). Prevalencia de estrés relacionado con el trabajo y factores

asociados en personal de la Marina de Guerra del Perú. *Medicina Interna de*

México, 35(6), 835-844. [https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-](https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2019/mim196b.pdf)

[2019/mim196b.pdf](https://www.medigraphic.com/pdfs/medintmex/mim-2019/mim196b.pdf)

Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. y Sandvik, E. (1991). Further validation of the

Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of

well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-

161. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1920028/>

Pons, D., Atienza, F. L., Balaguer, I. y Garcia-Merita, M. (2002). Propiedades

psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en personas de tercera

- edad. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 13(1), 71-82. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235116352009.pdf>
- Proctor, C., Linley, P. y Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583-630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>
- Quintana, A., Montgomery, W. y Malaver, C. (2009). Modos de afrontamiento y conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia entre pares. *Rev. investig. psicol.* 12(1), 153-172. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/3788>
- Rodríguez, A. (2014). Estrategias de afrontamiento y características sociodemográficas en padres de hijos con trastornos del espectro autista. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 42(1), 111-126. <https://www.redalyc.org/pdf/1942/194230899008.pdf>
- Rojas, R. (1997). *Ansiedad, cólera y estilos de afrontamiento en portadores del VIH* [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú], Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. <https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/184934>
- Rojas-Solís, J. y Morán, T. (2016). Síndrome de burnout y satisfacción de vida en policías ministeriales mexicanos. *Archivos de Criminología, Seguridad Privada y Criminalística*, 3(5) 1-17. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17439760802650816>
- Rueda, M. y Aguado, A. (2003). *Estrategias de afrontamiento y proceso de adaptación a la lesión medular. Colección estudios e informes. Serie Estudio.*

- Sachs, J. (2004). Validation of the satisfaction with life scale in a sample of Hong Kong university students. *Psychologia*, 46(4), 225-234.
<https://psycnet.apa.org/record/2004-13627-002>
- Salotti, P. (2006). *Estudio sobre estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en una muestra de adolescentes de Buenos Aires* [Tesis de pregrado, Universidad de Belgrano]. Repositorio Institucional de la Universidad de Belgrano. <http://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/223>
- Sandin, B. y Chorot, P. (2003). Cuestionario de afrontamiento del estrés (CAE): Desarrollo y validación preliminar. *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8(1), 39-54. <https://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/3941>
- Seiffge-Krenke, I. (1995). *Stress, coping and relationships in adolescence*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Serrano, M. y Flores, M. (2005). Estrés, respuestas de afrontamiento e ideación suicida en adolescentes. *Psicología y Salud*, 15(2), 221-230.
<https://psicologiaysalud.uv.mx/index.php/psicysalud/article/view/806>
- Shepperd, J., & Kashani, J. (1991). The relationship of hardiness, gender and stress to health outcomes in adolescents. *Journal of Personality*, 59(4), 747-768.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1774618/>
- Silva, A. D., Do Céu-Taveira, M., Marques, C. y Gouveia, V. (2015). Satisfaction with life scale among adolescents and young adults in Portugal: Extending evidence of construct validity. *Social Indicators Research*, 120(1), 309-318.
<https://ideas.repec.org/a/spr/soinre/v120y2015i1p309-318.html>
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503-515.
<https://www.redalyc.org/pdf/362/36225171003.pdf>

- Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. *Revista de Investigación en Psicología*, 8(2), 57-65.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/4048>
- Tienza, F., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2003). Satisfaction with life scale: Analysis of factorial invariance across sexes. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1255-1260. DOI:10.1016/S0191-8869(02)00332-X
- Valdez, N. (1999). *Cuestionario de la Respuesta de Estrés. Estrés y recursos de afrontamiento en un grupo de adolescentes embarazadas* [Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima.
<http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/5092>
- Vallejo, L. (2007). *Bienestar subjetivo y estrategias de afrontamiento en estudiantes del colegio Perpetuo Socorro del Distrito de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional de la Universidad César Vallejo. <https://bit.ly/3NXFlcv>
- Velásquez, C., Dioses, A., Chávez, J., Pomalaya, R., Cavero, V., Cabrera, S., Velásquez, N., y Egúsqüiza, B. (2016). Personalidad y satisfacción por áreas vitales en estudiantes de psicología de una universidad pública de Lima. *Revista de Investigación en Psicología*, 19(1), 81-97.
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/1244>
- 6
- Yauri, D. y Vargas, M. (2016). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en adolescentes universitarios de una universidad privada de Lima, 2015* [Tesis

de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio Institucional de la Universidad Peruana Unión. <https://bit.ly/3PQv1V9>

Zavaleta, F. (2019). *Clima social familiar e ideación suicida en adolescentes del centro pre-universitario de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas, 2017* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. Repositorio Institucional de la UNTRM. <http://revistas.untrm.edu.pe/index.php/CSH/article/view/413>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES		
	Objetivo general	Hipótesis general	Variable	Factores	Ítems
	Determinar la relación entre satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos	Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre satisfacción con la vida y el afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos	Satisfacción con la vida	Unidimensional	1, 2, 3, 4, 5
	Objetivos específicos	Hipótesis específica	Variable	Factores	Ítems
¿Cuál es la relación entre satisfacción con la vida y afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos?	1. Describir la satisfacción con la vida en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos.	H1: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar la satisfacción con la vida en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos en función del sexo y edad.	Modos de afrontamiento al estrés	Afrontamiento activo	1, 14, 27, 40
	2. Describir el afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos.			Planificación	2, 15, 28, 41
	3. Comparar la satisfacción con la vida en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos en función del sexo y edad.	H2: Existen diferencias estadísticamente significativas al comparar el afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos en función del sexo y edad.		Búsqueda de apoyo social	3, 16, 27, 42
	4. Comparar el afrontamiento al estrés en cadetes de una institución militar en el distrito de Chorrillos en función del sexo y edad.			Búsqueda de soporte emocional	4, 17, 30, 43
				Reinterpretación positiva y desarrollo persona	5, 18, 31, 44
				Reinterpretación positiva y desarrollo persona	6, 19, 32, 45
				Reinterpretación positiva y desarrollo persona	7, 20, 33, 46
				Reinterpretación positiva y desarrollo persona	8, 21, 34, 47
				Reinterpretación positiva y desarrollo persona	9, 22, 35, 48
				Reinterpretación positiva y desarrollo persona	10, 23, 63, 49
				Reinterpretación positiva y desarrollo persona	11, 24, 37, 50
				Reinterpretación positiva y desarrollo persona	12, 25, 38, 51
				Reinterpretación positiva y desarrollo persona	13, 26, 52

Anexo 2. Escala de satisfacción con la vida

(Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985).

Las siguientes afirmaciones se refieren a cómo ves la vida. Después de cada afirmación, indica el grado de acuerdo o en desacuerdo con una X. No hay respuestas correctas ni incorrectas, sólo interesa tu opinión honesta.

CD	D	PD	I	PDA	A	CA
Completamente desacuerdo	En desacuerdo	Parcialmente desacuerdo	Indeciso	Parcialmente de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

Nº	Ítems	CD	D	PD	I	PDA	A	CA
1	En la mayoría de las áreas, mi vida está cerca de mi ideal.							
2	Las condiciones de mi vida son excelentes o buenas.							
3	Estoy satisfecho con mi vida.							
4	Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes.							
5	Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida.							

Anexo 3. Cuestionario de modos de afrontamiento al estrés (COPE)

(Carver, 1997).

Instrucciones

Nuestro interés es conocer cómo las personas responden cuando enfrentan situaciones difíciles o estresantes. Con este propósito en el presente cuestionario se pide indicar que cosas hace o siente con más frecuencia cuando se encuentra en tal situación. Seguro que diversas situaciones requieren respuestas diferentes, pero piense en aquellos “*QUE MÁS USA*”. No olvide responder todas las preguntas teniendo en cuenta las siguientes alternativas. Nunca: (NO) Siempre: (SI)

Nº	ÍTEMS		
1	Ejecuto acciones para deshacerme del problema	Si	No
2	Elaboro un plan de acción para deshacerme del problema	Si	No
3	Dejo de lado otras actividades para concentrarme en el problema	Si	No
4	Me esfuerzo esperando el momento apropiado para enfrentar al problema	Si	No
5	Pregunto a personas que han tenido experiencias similares sobre lo que Hicieron	Si	No
6	Hablo con alguien sobre mis sentimientos	Si	No
7	Busco algo bueno de lo que está pasando	Si	No
8	Aprendo a convivir con el problema	Si	No
9	Busco la ayuda de Dios	Si	No
10	Emocionalmente me perturbo y libero mis emociones	Si	No
11	Me niego a aceptar que el problema ha ocurrido	Si	No
12	Dejo de lado mis metas	Si	No
13	Me dedico a trabajar o realizar otras actividades para alejar el problema de mi mente	Si	No
14	Concentro mis esfuerzos para hacer algo sobre el problema	Si	No
15	Elaboro un plan de acción	Si	No
16	Me dedico a enfrentar el problema y, si es necesario, dejo de lado otras actividades	Si	No
17	Me mantengo alejado del problema sin hacer nada, hasta que la situación lo permita	Si	No
18	Trato de obtener el consejo de otros para saber qué hacer con el problema	Si	No
19	Busco el apoyo emocional de amigos o familiares	Si	No
20	Trato de ver el problema de forma positiva	Si	No
21	Acepto que el problema ha ocurrido y no podrá ser cambiado	Si	No

22	Deposito mi confianza en Dios	Si	No
23	Libero mis emociones	Si	No
24	Actuo como si el problema no hubiera sucedido realmente	Si	No
25	Dejo de perseguir mis metas	Si	No
26	Voy al cine o miro TV para pensar menos en el problema	Si	No
27	Hago paso a paso lo que tiene que hacerse	Si	No
28	Me pongo a pensar más en los pasos a seguir para solucionar el problema	Si	No
29	Me alejo de otras actividades para concentrarse en el problema	Si	No
30	Me aseguro de no crear problemas peores por actuar muy pronto	Si	No
31	Hablo con alguien para averiguar más sobre el problema	Si	No
32	Converso con alguien sobre lo que me está sucediendo	Si	No
33	Aprendo algo de la experiencia	Si	No
34	Me acostumbro a la idea de que el problema ya ha sucedido	Si	No
35	Trato de encontrar consuelo en mi religión	Si	No
36	Siento mucha perturbación emocional y expreso esos sentimientos a otros	Si	No
37	Me comporto como si no hubiese ocurrido el problema	Si	No
38	Acepto que puedo enfrentar el problema y lo dejo de lado	Si	No
39	Sueño despierto con otras cosas que no se relacionen al problema	Si	No
40	Actúo directamente para controlar el problema	Si	No
41	Pienso en la mejor manera de controlar el problema	Si	No
42	Trato que otras cosas no interfieran en los esfuerzos que pongo para enfrentar el problema	Si	No
43	Me abstengo de hacer algo demasiado pronto	Si	No
44	Hablo con alguien que podría hacer algo concreto sobre el problema	Si	No
45	Busco la simpatía y la comprensión de alguien	Si	No
46	Trato de desarrollarme como una persona a consecuencia de la experiencia	Si	No
47	Acepto que el problema ha sucedido	Si	No
48	Realizo la oración más de lo usual	Si	No
49	Me perturbo emocionalmente y estoy atento al problema	Si	No
50	Me digo a mí mismo "esto no es real"	Si	No
51	Disminuyo los esfuerzos que pongo para solucionar el problema	Si	No
52	Duermo más de lo usual	Si	No